

SALUTE&BENESSERE | 01

ANTEPRIMA

carlo conte
le mani giuste

un viaggio avvincente per capire
che cos'è l'osteopatia e come con essa
puoi guarire senza ricorrere ai farmaci

SALUTE&BENESSERE

edizioni
neomediaitalia
edizionineomediaitalia.it

edizioni neomediaitalia

napoli 2018

phone 338 3434344

prima edizione: giugno 2019

ISBN 978-88-95776-19-4

visitate il nostro sito

edizionineomediaitalia.it

con la scheda del libro e

l'occasione di acquistarlo online.

Indice

- 9. Introduzione: Perché nasce questo libro
- 11. Cap. 1: La mia storia
- 20. Cap. 2: Osteopatia: la medicina nata dall'amore per tre figli
- 24. Cap. 3: La terapia cranio-sacrale
- 28. Cap. 4: La mano che cura
- 30. Cap. 5: Perché l'osteopata tocca la pancia?
- 33. Cap. 6: Il corpo è tutto collegato
- 35. Cap. 7: Come avere una postura corretta
- 42. Cap. 8: Le cicatrici
- 47. Cap. 9: La correlazione fra postura ed emozioni
- 50. Cap. 10: Il mal di schiena
- 57. Cap. 11: Il muscolo diaframma: tutto quello che non ti dicono
- 60. Cap. 12: Mal di schiena: una delle cause potrebbe essere nell'intestino
- 63. Cap. 13: L'importanza di bere quando hai mal di schiena
- 66. Cap. 14: Quanta acqua bere al giorno? Scopri la formula!
- 68. Cap. 15: Acqua alcalina: miracolo o fregatura?
- 71. Cap. 16: Latte e latticini non servono a curare l'osteoporosi
- 73. Cap. 17: Potenza il tuo sistema immunitario con le gocce di Sole
- 76. Cap. 18: Camminare migliora la memoria
- 78. Cap. 19: Il rimedio dei monaci per il dolore al nervo sciatico
- 85. Cap. 20: Sciatica e piriforme: quando il portafogli non va in tasca
- 87. Cap. 21: Tutto quello che devi sapere su "sua maestà l'intestino"
- 91. Cap. 22: Intestino secondo cervello
- 94. Cap. 23: Che cos'è la Disbiosi Intestinale?
- 96. Cap. 24: Gli otto passi per avere un intestino sano
- 104. Cap. 25: Intestino e dolori mestruali
- 108. Cap. 26: Sinusite: fai attenzione a cosa mangi
- 111. Cap. 27: Artrosi dell'anca: perché tutte a destra?
- 114. Cap. 28: Ginocchio e rene: cugini di secondo grado
- 117. Cap. 29: La spina calcaneare è solo la punta dell'iceberg
- 121. Cap. 30: Fegato: cosa succede quando non funziona bene
- 123. Cap. 31: Fegato e spalla destra: il collegamento che non ti aspetti
- 128. Cap. 32: Fegato, insonnia e risvegli notturni
- 130. Cap. 33: Un limone al giorno toglie il medico di turno
- 132. Cap. 34: Quando per il mal di testa devi depurare il fegato
- 136. Cap. 35: I sette punti per sconfiggere l'emicrania
- 138. Cap. 36: L'Osteopatia per le cefalee muscolo-tensive
- 139. Cap. 37: Gli occhiali giusti per non soffrire di dolori cervicali
- 141. Cap. 38: Trattamento del cuoio capelluto per alleviare il dolore cervicale
- 143. Cap. 39: Il torcicollo deriva da problematiche digestive
- 145. Cap. 40: Cervicobrachialgia: la colpa non è sempre dell'ernia
- 151. Cap. 41: Sindrome del tunnel carpale: un'alternativa alla chirurgia esiste
- 153. Cap. 42: Le 5 cose da fare per curare l'epicondilite in modo naturale
- 155. Cap. 43: Ghiaccio come e quando
- 157. Cap. 44: Impacchi di sale caldo per vincere i dolori invernali
- 159. Cap. 45: Il bagno caldo nell'acqua magnesiacca
- 161. Cap. 46: La Tecar è un panino da McDonald's
- 165. Cap. 47: Gastrite e reflusso gastro-esofageo: stop ai farmaci!
- 168. Cap. 48: Gastrite e reflusso a tavola
- 171. Cap. 49: La manipolazione dello stomaco per risolvere le aritmie cardiache
- 174. Cap. 50: Lo stomaco soffre lo stress

- 175. Cap. 51: Cosa succede al corpo quando si trova sotto stress
- 178. Cap. 52: L'Osteopatia per combattere lo stress
- 180. Cap. 53: Forse scoperta la vera causa dell'acufene
- 182. Cap. 54: Le 5 semplici regole per abbassare i livelli di cortisolo
- 185. Cap. 55: L'ABC della meditazione
- 189. Cap. 56: Scopri le tre buone abitudini per dormire meglio senza farmaci
- 193. Cap. 57: I cibi sedativi per migliorare la qualità del sonno
- 195. Cap. 58: La terapia cranio-sacrale per dormire meglio senza farmaci
- 197. Conclusioni

Avvertenze

Questo libro ha uno scopo puramente divulgativo. Ogni sforzo è stato condotto per renderlo chiaro, aggiornato e facilmente comprensibile. Le informazioni qui contenute non intendono sostituirsi in alcun modo alla diagnosi e alla terapia medica. L'Autore non si assume alcuna responsabilità per eventuali effetti negativi causati dal cattivo uso delle informazioni qui contenute.

Ai miei pazienti

Capitolo 31

Fegato e spalla destra: il collegamento di cui nessuno parla

Capita un giorno che durante un movimento banale ti accorgi di avere un piccolo fastidio alla spalla. Non gli dai importanza, pensi siano state le buste della spesa dei giorni precedenti, forse l'ultimo allenamento di pilates o semplicemente hai dormito male. Il dolore si presenta solo in alcuni movimenti specifici, è una stiletta, come una fitta dall'interno. I giorni seguenti diventa un po' più fastidioso, e hai paura di muovere troppo il braccio per non sentire male alla spalla.

Assumi autonomamente degli antinfiammatori ma il dolore anziché sparire sembra solo spostarsi. Un giorno riesci ad individuare un punto preciso, un altro ti sembra di avere una linea dura e dolente lungo tutto il deltoide fino al braccio. La spalla diventa pesante e non ti lascia riposare bene, perché appena ti stendi e ti rilassi, il dolore aumenta. Nel letto non sai che fartene del braccio, sperimenti mille posizioni diverse, in alto, in basso, piegato, steso, senti di impazzire!

Da quel momento in poi la situazione precipita. Nell'arco di qualche settimana anche gesti quotidiani come prendere un bicchiere dal mobile ti sembrano impossibili.

Consulti il medico di base che ti prescrive altri antinfiammatori, un'ecografia e una visita ortopedica. L'ecografia mette in evidenza del liquido nella spalla e una tendinite del sovraspinoso e del bicipite. La visita dall'ortopedico è una tortura perché per fare diagnosi ti sottopone a delle manovre brusche e dolorosissime. Ti dice che hai sviluppato una "spalla congelata" e che hai bisogno di fare dieci tecar e tre infiltrazioni di cortisone. Tu gli chiedi come mai ti sia venuto questo problema senza aver preso traumi e senza aver fatto grossi sforzi. Lui ti risponde dicendo che forse

non ti sei resa conto di esserti sforzata e che semplicemente succede nelle donne dopo i quarant'anni.

È vero, le donne sopra i quarant'anni facilmente sviluppano una capsulite adesiva, conosciuta anche come "spalla congelata". La vera causa però non sta nelle risposte semplici. Non è colpa della seduta di pilates o delle buste della spesa, né tantomeno è solo una questione di età. La causa del dolore, come al solito, potrebbe stare nel collegamento che non ti aspetti.

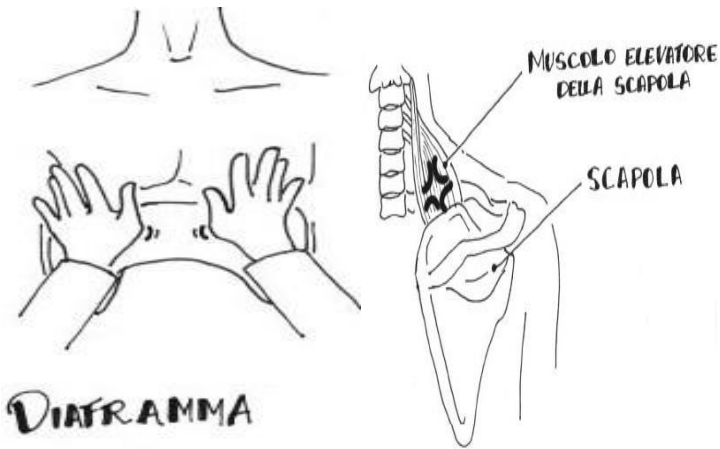
Il dolore alla spalla (soprattutto la destra) è uno dei sintomi più trascurati di affaticamento del fegato.

Devi sapere che fegato è collegato alla spalla destra attraverso un nervo, chiamato nervo frenico. Il nervo frenico è come un filo elettrico che dalla zona del fegato arriva fino alle vertebre cervicali. Questo nervo può creare sia un dolore cervicale che una irradiazione alla spalla. In particolare il fegato è in contatto con il nervo frenico destro, quindi più probabilmente può creare dolori irradiati alla spalla di destra.

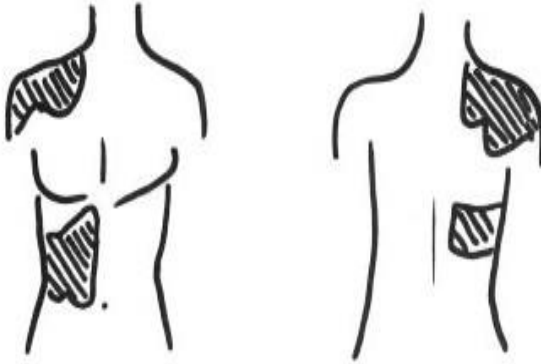
Non è un caso quindi che questi sintomi si presentino proprio nella donna nel periodo delle menopausa. In questo periodo di vita, la donna va incontro a molti cambiamenti ormonali. Come detto nel capitolo precedente, è il fegato a smaltire gli ormoni sessuali come gli estrogeni e il progesterone. Durante le fasi di cambiamento ormonale come la pre-menopausa e la menopausa, il fegato può risultare affaticato e congestionato.

Quindi qualsiasi dolore alla spalla destra, senza apparente spiegazione e senza un trauma diretto potrebbe avere un collegamento epatico. È inutile in questi casi accanirsi sulla spalla con le tecar, i laser, le onde d'urto. Peggio ancora usare farmaci antinfiammatori e antidolorifici che vanno ulteriormente a mettere il fegato in ulteriore difficoltà. Prima di bucare la spalla e iniettare cortisone (pericoloso per i tendini), sarebbe bene sottoporsi alla manipolazione del fegato con le tecniche osteopatiche viscerali.

Con le mani l'osteopata effettua dolci compressioni e decompressioni dell'organo, che stimolano la sua mobilità e il drenaggio della bile. Questo aiuta a smaltire scorie, tossine e ad evitare la stasi biliare. Sarà utile abbinare a queste tecniche la manipolazione delle vertebre corrispondenti al fegato a livello dorsale e al rilascio del diaframma.



Utilissima la digitopressione di un punto riflesso a livello del muscolo elevatore della scapola. Quando c'è un problema epatobiliare, l'inserzione di questo muscolo è sempre dolente e spesso viene scambiata per una contrattura. Poiché il muscolo è perforato da un piccolissimo nervo superficiale, si può avere un grande effetto riflesso rilassante sia sulla spalla che sul fegato. Queste tecniche che possono sembrarti singolari e insolite ti aiuteranno a muovere la spalla senza neanche toccarla. Con un po' di tempo e pazienza tornerai a dormire meglio e potrai riprendere l'attività fisica senza abusare di farmaci e senza farti bucare la spalla per infiltrare cortisone.



In abbinamento alle tecniche manuali saranno fondamentali alcuni consigli alimentari di cui ti parlerò nei due capitoli successivi.

Ti starai chiedendo... se è colpa del fegato perché nell'ecografia hanno trovato una tendinite?

È lo stesso discorso delle ernie e delle protrusioni per la colonna vertebrale. Semplicemente ce le abbiamo tutti. Ti presento infatti i dati di uno studio molto interessante in cui sono state effettuate ecografie di spalla su persone sane, senza dolori e senza sintomi. Praticamente nel 96% delle ecografie effettuate hanno trovato un'anomalia nella spalla! Addirittura il 39% delle persone esaminate aveva una tendinite del sovraspinoso senza alcun dolore.

Questo significa che in una buona parte dei pazienti la tendinite del sovraspinoso non rappresenta la causa reale del dolore. Prima quindi di farti bucare la spalla con un ago, prova la manipolazione viscerale osteopatica.

P.S. questo collegamento fra spalla e fegato non è una stramba teoria della medicina alternativa. Questa connessione si conosceva già in passato nell'ambito medico classico. Basta aprire le famose e meravigliose tavole anatomiche di Netter, per trovare il dolore di spalla destra collegato al fegato. Ovviamente se quel libro nessuno lo apre, questo collegamento nessuno lo trova.