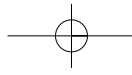


Osteopatía

Quien más quien menos ha oído hablar de la osteopatía y de los osteópatas. Con frecuencia reina una cierta confusión alrededor de este término. ¿Es lo mismo un osteópata que un quiropráctico? ¿La osteopatía “arregla” los huesos? ¿Es lo mismo un osteópata que un osteópata sacrocraneal?

“La osteopatía es una medicina manual global. El osteópata, con sus manos palpa, observa y ‘siente’ el cuerpo, para localizar las zonas o los elementos que se encuentran en restricción de movilidad, (debido a una tensión, torsión compresión... que, a la vez, han podido ser causadas por un estrés emocional, traumatismo, infección, intervención quirúrgica, etc.) lo que provoca una disfunción in situ o a distancia. Una vez localizada esta lesión osteopática, la libera con sus manos. Esa acción permite restablecer la armonía entre todos los tejidos del cuerpo, del más sutil al más denso. Es decir, la armonía entre los diferentes cuerpos, físico, mental, emocional y espiritual”, en palabras de nuestra osteópata Montserrat Gascón.





Nacimiento de la osteopatía

Andrew Taylor Still (1828-1917) es el fundador de la osteopatía. Nació en Norteamérica y su padre era médico y pastor protestante, por lo que creció entre la medicina y la religión. Siendo joven, un carnero le embistió provocándole una caída que tuvo un efecto despertador. El muchacho no entendía cómo, pese a haberse golpeado en el trasero, lo que le seguía doliendo con el paso de los días fuese la cabeza. Así que estuvo cavilando acerca de las implicaciones de su caída, mientras seguía otras vías de observación.

Su gran empeño era descubrir cómo un bloqueo en una zona del cuerpo repercutía en otra bien alejada del nudo inicial.

A través de su experiencia, rigor y observación, definió y estructuró la osteopatía. Still dijo: "Yo no pretendo ser el autor de esta ciencia que es la osteopatía. Sus leyes no han sido formuladas por una mano humana. El único honor que yo reclamo es el de haberla descubierto".

Con el paso del tiempo, fundó una escuela para difundir esta ciencia. Entre sus alumnos destacó Sutherland, considerado el padre de

la osteopatía craneal. Éste centró su observación en los huesos del cráneo. Un día estableció una similitud de formas entre esos huesos y las agallas de los peces, y comprendió que si había suturas y biseles en los huesos del cráneo era precisamente para permitir el movimiento entre ellos y permitir y proteger el movimiento del cerebro y los demás elementos nobles que se encuentran en su interior. Esto fue un gran descubrimiento.

Para comprobar que era cierto, se construyó un aparato mediante el cual podía ejercer una presión progresiva sobre cada uno de los huesos del cráneo. Estudiaba los efectos que esas presiones provocaban en él. Era su propio conejo de indias. Vértigo, dolores de cabeza, visión doble, vómitos, etc. Cuando la molestia era insostenible, destornillaba su invento y, con sus propias manos, colocaba de nuevo cada hueso en su posición adecuada. Su estado general mejoraba.

Sutherland se valió de objetos muy simples pero que le permitieron descubrir aspectos muy útiles de la función de los huesos del cráneo y su relación con el sacro.

Hablamos con Monserrat Gascón, osteópata e impulsora de la Asociación "La Salut és Cosa Teva", desde donde se ejerce una labor de información y divulgación sobre la importancia de asumir la propia responsabilidad en los procesos de salud y prevención de la enfermedad.

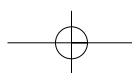
¿Cuándo hay que recurrir al osteópata?

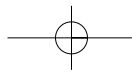
La presencia de un osteópata en la sala de partos sería lo ideal. Atender al recién nacido y a la madre después de este esfuerzo físico y emocional, aun cuando todo va bien, sería de una gran ayuda para evitar complicaciones mayores. Si no, es conveniente un tratamiento cuando el bebé llora mucho y no se sabe por qué, cuando presenta estrabismo, convulsiones, si no sabe mamar, si aparece un tortícolis congénito, si vomita regularmente, si se pone tieso curbandose hacia atrás...

Pero también de mayores podremos encontrar en la osteopatía un buen aliado que nos ayuda en el camino de



la prevención y la salud. Ante infecciones de repetición, escoliosis, migrañas y vértigos, estados de depresión, tendinitis, dolores de espalda, de barriga, digestiones difíciles, estreñimientos, diarreas, varices, incontinencia, reglas dolorosas, hemorroides...





Terapias corporales

Osteopatía

¿Qué tipo de precauciones tenemos que tomar ante un tratamiento de osteopatía?

Ha habido casos en los que un tratamiento ha producido alguna lesión al paciente, hecho que ha despertado un cierto recelo ante este método terapéutico.

El peligro más importante es no hacer un buen diagnóstico y utilizar una técnica que no esté adaptada a las necesidades del paciente. Desde mi punto de vista, las técnicas más agresivas y con más riesgo son las técnicas estructurales, *cracking*, ya que se puede ir más allá de los límites fisiológicos de una articulación, con lo cual se puede provocar una lesión osteopática postmanipulación y, cuando se trata de manipulaciones vertebrales, incluso lesiones neurológicas más graves. Pero no todos los osteópatas las utilizan.

Personalmente considero que, cuando hay una vértebra en lesión, en la inmensa mayoría de los casos, ella no es la culpable. Me gusta trabajar como Sherlock Holmes. Las vértebras tienen su función de sostenimiento, protección y desplazamiento. Son nuestro eje de movimiento. Pero, si una de ellas está en

tensión, torsión, hay un desplazamiento del disco..., es porque está siendo sometida a una presión o a otras fuerzas, debido a una disfunción a distancia (riñón, colon, aorta abdominal, útero, etc.). Es ésta la que hay que liberar, para que así la vértebra pueda liberarse también, sola o con una suave ayuda.

Las lesiones de estructura son las últimas que aparecen y son ellas las que nos hacen ser conscientes concretamente de que algo no va bien. "La enfermedad es el grito del alma que sufre".

Primero hay un sufrimiento emocional, puntual como un shock o crónico. Éste repercute en nuestro sistema límbico que, a través del hipotálamo, tendrá una acción directa sobre la hipófisis y todo nuestro sistema hormonal. Una alteración hormonal significa un trastorno de nuestro metabolismo, lo cual conlleva, con el tiempo, una disfunción visceral, funcional. Pero, a fuerza de funcionar mal, aparece una lesión en la estructura que perturba el buen funcionamiento localmente y a distancia. Entonces todo el aparato musculoesquelético, en su función de protección, debe adaptarse a esta nueva

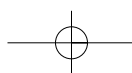
situación, provocando así otras disfunciones articulares *in situ* o a distancia.

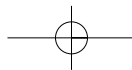
Hay varios pasos a tener en cuenta a la hora de elegir un osteópata: informarse de qué tipo de técnica utiliza y, sobre todo, sentirse seguro entre sus manos. Las manos del osteópata han de infundir confianza y liberar. Si sentimos miedo o inquietud, si nuestra intuición nos avisa de un peligro o simplemente nos sentimos a disgusto, es preferible que no nos dejemos tocar. Y es mejor evitar al máximo las manipulaciones de las vértebras.

¿En qué consiste una sesión de osteopatía?

Primero me informo acerca del historial del paciente, del motivo que le lleva a mi consulta, qué enfermedades, operaciones o accidentes ha pasado, sobre su vida personal, el tratamiento que sigue, etc. A continuación, hago una abstracción total de toda esa información y pongo mis manos, mi corazón y todos mis sentidos a la escucha del cuerpo del paciente, tendido en una camilla.

Digamos que establezco un diálogo con su cuerpo, dejándome llevar a tra-





Terapias corporales

Osteopatía

vés de sus fascias para poder detectar las zonas, o los elementos, que presentan una restricción de movilidad, que no “respiran” bien. Una vez localizados estos puntos, los ayudo a liberarse con mis manos. Es como si penetrara suavemente en el corazón de la lesión y, de esa forma, el cuerpo iniciara una acción de defenderse que le permite soltar la tensión y provocar una liberación. Otra forma de entender ese proceso es hacer una similitud con lo de poner el dedo en la llaga, intensificar una tensión hasta que cede bajo el tacto.

Cuando todo va bien, nuestra energía vital se propaga en cascada desde el centro del cerebro, desciende por la médula espinal y se distribuye como una ola por todo el cuerpo. Esta ola se llama Movimiento Respiratorio Primario (MRP), no tiene mucho que ver con la respiración pulmonar y se llama primario porque ya existe antes de nacer. Las manos del osteópata conocen esta respiración, que es muy fina, sutil y delicada. Al final del tratamiento, su movimiento debe ser amplio, ligero, suave, rítmico y armonioso, lo cual es señal de que nuestras células no sólo se mueven sino que vibran, y que gozamos de un buen potencial de salud.

Al terminar, el paciente suele sentirse lleno de vida, relajado. No olvidemos que nuestro trabajo es contribuir a que la energía vital circule con libertad por el cuerpo, para que cuerpo y alma tengan una buena conexión entre el cielo y la tierra.

¿Son muy largos los tratamientos de osteopatía?

Generalmente el tratamiento osteopático se hace en tres veces, espaciadas de uno a dos meses, tiempo necesario para que se instalen los efectos del tratamiento y se vea qué respuesta aparece a continuación. Pero, en función de las enfermedades del paciente, por ejemplo en aquellos que presentan cuadros crónicos, a veces se requiere un seguimiento más largo.

Después de un tratamiento, pueden aparecer síntomas que no son más que

Confusión de términos y escuelas

“Es cierto que hay una cierta confusión alrededor de la osteopatía. Tal vez porque ya el nombre en sí nos hace pensar enseguida en los huesos. Pero también porque hay diferentes escuelas, y a veces uno no sabe cómo orientarse. Algunas, como la escuela inglesa, hacen más énfasis en las técnicas llamadas estructurales como el *cracking*, eso que la gente llama ‘hacer crujir los huesos’, en el aspecto de manipular las vértebras, partiendo de la teoría de que cada órgano o víscera está en relación con alguna vértebra, y que a partir de ese desbloqueo la función mejorará.

Hay otra vertiente, que se basa en una palpación fina, una ‘escucha’ profunda del cuerpo del paciente en su globalidad, respetando sus necesidades actuales. Es el propio cuerpo de esa persona que nos mostrará el elemento que debemos tratar. Cuanto más seamos capaces de ‘sentir’, más respuestas podremos recibir.”

Formación no unificada

“También parte de la confusión responde a que la formación no está unificada. En algunos países, como, por ejemplo, EEUU, la osteopatía se aprende en las universidades de Medicina.

En Europa la mayoría de las escuelas son privadas. La duración de los estudios puede ser de cuatro o seis años. Generalmente se suele pedir que se sea médico o fisioterapeuta para acceder a esa formación. Algunos recorridos se han podido hacer desde la enfermería. En Suiza, Inglaterra, Holanda, Bélgica, Alemania, los tratamientos osteopáticos corren a cargo de la seguridad social. Y esperamos que próximamente sea aprobada una ley en el Consejo Europeo para el reconocimiento oficial de la osteopatía, lo cual permitiría estructurar su enseñanza y poder tener un diploma que acredite unos conocimientos obligatorios.”

reacciones a la movilización de toxinas y emociones acumuladas, al desbloqueo de ciertas zonas del cuerpo. Por ejemplo, si en nuestro corazón había penas ancladas, esas penas estaban almacenadas en la membrana que lo recubre. Las membranas, yo diría estas desconocidas, son la primera barrera de protección de nuestros órganos, las que reciben los primeros impactos. Las membranas guardan la memoria emocional de todo lo vivido.

Aflojar y liberar esas tensiones puede hacer aparecer cansancio, sueño, malestar, síntomas que desaparecen al poco, dejando paso a una agradable sensación de ligereza, una cabeza clara, una sensación de armonía en todo el cuerpo.

Recordemos, pues, que la osteopatía no cura las enfermedades, pero las manos del osteópata ayudan al cuerpo a funcionar bien, quitando bloqueos y soltando nudos para ayudarlo a corregirse, a reequilibrarse y a poder utilizar sus propias fuerzas de autocuración.

Nuestro cuerpo está hecho para funcionar perfectamente. ☼



Bibliografía:

La osteopatía, Gérard Sueur, Ediciones Obelisco.

Osteopathie, Libérer la vie, Pierre Tricot, Editions Chiron.

Osteopathie, Une thérapie à découvrir, Pierre Tricot, Editions Chiron.

Para más información:

Académie d'Osteopathie de France
www.lasalutescosateva.com

