

Spring time

21/03/2017

|

Alessandra Panigo

Si avvicina a breve la Primavera, è un bellissimo periodo di rinascita e rinnovamento ma, per i più piccolini e non solo è un periodo di stress in quanto è un periodo di passaggio dall'inverno all'estate. Si ha un cambiamento di abiti per incontrare temperature più miti ma, si cambia anche l'alimentazione, si predilige alcune tipologie di cibi: cereali come orzo, frumento, farro, avena, verdure a foglia verde, il sapore acido (aceto, limone), le cotture leggere e rinfrescanti. Come ogni periodo di passaggio potrebbe sorgere anche dello stress, in quanto sono presenti dei cambiamenti nel corpo; infatti i neonati che tratto sono molto più nervosi, irritabili, soffrono di inappetenza, sonnolenza e stanchezza. Spesso può insorgere reflusso o coliche. Utile per la mamma seguire il bimbo con un'alimentazione regolare, in modo che la sua dieta sia ricca di frutta e verdura. Da non trascurare sono le uova, il pesce, la carne, i cereali, lo yogurt e i formaggi freschi. Se il bambino manifesta una certa inappetenza, è opportuno aiutarlo a mantenere la regolarità nei pasti. Certamente i più piccoli non vanno forzati, ma è bene non dare loro troppe merendine o dolcetti in abbondanza. Bisogna infatti ricordare che un regime alimentare basato su troppi zuccheri può portare all'obesità.

Se il bambino è stanco è inutile stimolarlo continuamente, è utile promuovere il riposo. E' importante anche riuscire a dormire bene. Si deve dormire almeno per 8 / 9 ore ogni notte e a volte gli si può concedere anche un'ora di sonno in più. In alternativa è bene eliminare qualche impegno, per alleggerire la giornata o aiutarlo a rilassarsi in casa senza far niente, evitando però anche televisione e videogiochi.

Nel tempo libero è opportuno uscire all'aria aperta, per prendere il sole e favorire la produzione di vitamina D. E' importante concedere qualche tempo anche all'esercizio fisico.

Il bimbo col cambio di stagione potrebbe avere anche il reflusso, in primavera infatti si ha un aumento della secrezione acida, in quanto si ha un cambio di alimentazione. Il reflusso gastroesofageo è la risalita del contenuto gastrico nell'esofago con o senza rigurgito e/o vomito. È un evento fisiologico abbastanza frequente che si verifica più volte al giorno in lattanti, bambini e adulti. Non va considerato una malattia e non deve essere trattato con farmaci. Si parla, invece, di patologia (MGE) quando la risalita del contenuto gastrico comporta l'insorgenza di segni, sintomi e complicanze. Se la persona presenta dolore retrosternale è utile rivolgersi allo specialista. A livello osteopatico le vertebre di riferimento dello stomaco sono T1-T5 e potrebbe esserci una zona ipomobile di questo tratto dorsale.

Utile è evitare tutti i cibi che possono irritare maggiormente l'esofago e lo stomaco come ad esempio la menta, il cioccolato, il caffè, i cibi piccanti, gli agrumi, i cibi grassi in generale.

Anche lo stress ha una certa influenza sui disturbi dello stomaco. Non influisce sulla secrezione acida ma sulla motilità dello stomaco che gioca un ruolo fondamentale anche sull'intestino e sul colon. Può causare anche difficoltà digestive e di conseguenza peggiorare la malattia da reflusso gastroesofageo.

Nella sua forma non patologica, il reflusso gastroesofageo nel neonato ha diverse cause:

- l'alimentazione prevalentemente liquida
- l'imaturità del cardias, la valvola che impedisce la risalita del cibo dallo stomaco all'esofago
- il fatto che passino sdraiati la maggior parte del loro tempo

A meno che il reflusso (con o senza vomito) comprometta gravemente la salute del bambino (e, come abbiamo visto sopra, i casi di questo tipo sono piuttosto rari), non va trattato farmacologicamente: col tempo, infatti, soprattutto dopo il passaggio a un'alimentazione di tipo solido, la situazione tenderà a migliorare da sola senza lasciare traccia alcuna. Esistono, però, piccoli accorgimenti per aiutare il bambino, in particolare quando ci si trova di fronte a situazioni di reflusso accompagnate da rigurgito:

- tenere il bambino in posizione eretta dopo averlo allattato evitando di metterlo immediatamente sdraiato nel lettino o nella carrozzina
- dopo la pappa, aiutare il bambino a fare il ruttino

- interrompere le poppate con brevi pause
- mettere il bambino a dormire con la schiena leggermente sollevata, in modo da aiutarlo nel processo di digestione

A livello osteopatico si andrà a rinforzare e rilassare la giunzione gastro-esofagea, attraverso l'induzione concentrata in questa zona e ad aprire qualsiasi fissazione fibromuscolare della giunzione e delle strutture circostanti. Per ottenere una maggiore efficacia le tecniche vanno eseguite in una sequenza specifica:

- ascoltare l'addome
- liberare le zone di inserzioni del fegato
- liberare il piloro e lo stomaco
- liberare la giunzione gastro-esofagea
- manipolare le fissazioni scheletriche importanti che persistono (ad esempio le articolazioni costo-condrali)
- normalizzare le fissazioni craniche e sacrali

CONSIGLI PER IL PAZIENTE

- non andare a letto subito dopo il pasto
- non indossare cinture o indumenti stretti
- dormire su un cuscino alto
- evitare la posizione decliva
- non tenere le braccia in alto e la testa inclinata indietro a lungo
- evitare l'assunzione di alcuni cibi che possono irritare il tratto esofageo come cioccolato, caffè, tè, alcol, arance

SEQUENZA DI ESERCIZI PER LE COLICHE

In caso di coliche anche la mamma, dopo la visita dallo specialista può svolgere un massaggio al bambino.

1.6 volte il massaggio della ruota

Partendo da poco sopra l'ombelico, con le mani aperte e le dita unite, massaggiare sei volte dall'alto verso il basso alternando le due mani.

2.3 volte gambe flesse sull'addome

Piegare le gambe del bambino, ginocchia unite, verso l'addome. Praticare una leggera pressione. Rilasciare dopo 3 secondi.

3.6 volte il massaggio Sole e Luna

Partendo col la mano sinistra, partendo a ore nove considerando l'ombelico il centro dell'orologio, eseguire un massaggio circolare da sinistra a destra. Quando la mano sinistra arriva a ore cinque, eseguire con la mano destra un semicerchio (la 'U' rovesciata) sempre da sinistra a destra che da ore nove arrivi a ore cinque. Ripetere 6 volte.

4.3 volte gambe flesse sull'addome

Vedi sopra.

5. Posizione delle gambe a fiore di loto

Incrociare le gambe del bambino sull'addome riproducendo la posizione assunta all'interno del ventre materno e dondolare il bacino alternativamente a destra e a sinistra.

Per informazioni:

Osteopata Alessandra Panigo D.O.B.Sc.

349 6824999

Bibliografia:

-Pathophysiology of Gastroesophageal Reflux Disease- Surgical Symposium Contribution - 03 March 2017.

-The effects of changing temperature correction factors on measures of acidity calculated from gastric and oesophageal pH recordings. Gardner JD1, Young W, Sloan S, Robinson M, Miner PB Jr. Aliment Pharmacol Ther. 2006 Mar 1;23(5):629-38.