

REFLUSSO ESOFAGEO E OSTEOPATIA



Il Reflusso Gastroesofageo è la risalita involontaria e frequente dei succhi gastrici e di parte del contenuto dello stomaco lungo l'esofago.

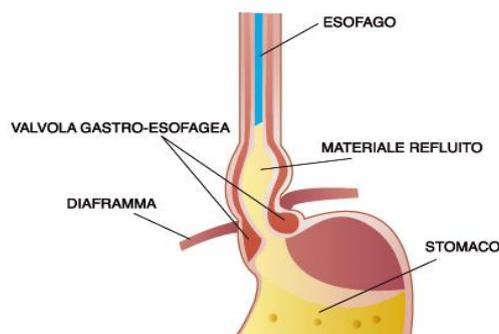
Se questo disturbo si presenta più volte nel corso della giornata e si associa ad altre complicazioni si parla di malattia da reflusso gastroesofageo.

Il reflusso si verifica nella maggior parte dei casi dopo aver mangiato e non compare a stomaco vuoto o durante la notte.

Le cause fisiopatologiche del reflusso gastroesofageo sono molteplici. Alcune di queste possono essere:

- riduzione del tono dello sfintere esofageo inferiore.
- un alterato svuotamento gastrico e una ridotta salivazione.

REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO



La giunzione esofago-cardio-tuberositaria è una delle zone del corpo soggetta a maggior cambiamento di pressione. Questa struttura è situata dove il torace si unisce all'addome, al centro del diaframma; l'apertura esofagea deve far passare i liquidi e solidi nello stomaco ma, deve impedire qualsiasi cosa torni nell'esofago, è importante quindi nella prevenzione del reflusso delle secrezioni gastriche (reflusso gastro-esofageo).

Questa struttura è soggetta a forti pressioni tra torace e addome e il continuo movimento del diaframma può aumentare le forze su quest'area. La risposta a queste forze può essere un ammortizzamento o un'occlusione provocando così difetti di funzionamento o malattie.

Per un normale funzionamento della giunzione gastro-esofagea è necessario:

- diaframma elastico e tonico,
- buona tensione longitudinale dell'esofago,
- tessuti tonici delle strutture attigue,
- buon equilibrio tra pressione toracica e addominale.

Quando non c'è un buon equilibrio di queste strutture può manifestarsi un'ernia jatale o reflusso gastro-esofageo. A livello fisiologico il reflusso esiste normalmente quando la giunzione gastro-esofagea si rilassa durante il sonno o dopo mangiato.

CAUSE

- Una pressione troppo forte dello stomaco,
- alterazione muscolare,
- interventi toracici o addominali possono alterare le pressioni interne,
- alterazioni anatomiche,
- alterazioni neuromonali hanno effetto sul tono della giunzione gastro-esofagea (depressione/gravidanza),
- medicinali (contraccettivi, antidepressivi, tranquillanti, sedativi),
- cibi (cioccolato, agrumi, caffè, vino),
- fumo,
- infiammazione degli organi vicini possono portare a tensioni legamentose con conseguente irritazione dei nervi vaghi e successivo aumento delle secrezioni degli acidi gastrici.

SINTOMI

- pirosi (bruciore di stomaco) con possibile rigurgito di cibo o acidi grassi.
- indigestione,
- aumento della salivazione,
- spasmo della giunzione gastro-esofagea e diaframma,
- irritazione e secchezza faringea al mattino,
- dolore all'orecchio,
- aumento della sensibilità della parte sinistra della faccia,
- tosse notturna o post prandiale,
- attacchi bronchitici, simil asmatici al mattino,
- dolore alla parte inferiore del torace,

EZIOLOGIA

Una delle cause del reflusso è l'allentamento dei tessuti connetivi e la perdita di tono con l'età (35/50anni).

Altri fattori:

- Cifosi toracica,
- Depressione,
- Variazioni continue di pressione (tossire, starnutire),
- Menopausa o variazioni ormonali,
- Cicatrici post interventi,
- Lavori sedentari,

OSTEOPATIA: come interviene?

L'osteopata tramite tecniche dirette e indirette, interviene per eliminare le tensioni a livello del cardias e per riequilibrare i diaframmi corporei e in particolare quello addominale.

Stabilisce il ripristino delle influenze a livello neurovegetativo, tramite i segmenti vertebrali che innervano le strutture esofagee e gastriche.

L'osteopata andrà anche a migliorare la postura del paziente in modo che ogni struttura sia in equilibrio.

In particolare sul paziente agisce tramite:

-Ascolto addome secondo Barral,

-Inspirazione forzata, tossire o starnutire possono aumentare il dolore e quindi una possibile diagnosi di reflusso.

-Tecnica di sollievo: una diminuzione o un aumento dei sintomi supporta la diagnosi di lesione meccanica della giunzione gastro-esofagea.

- Controlla le fissazioni scheletriche associate:

colonna cervicale, articolazione sterno-clavicolare, fissazioni vertebre toraciche e coste (11° articolazione costo-vertebrale sx e 7°costa sx, che corrispondono alle proiezioni del cardias).

Disfunzione di D12,L1,L2,L3 maggiormente a sx, limitazione dell'emidiaframma di sx, conseguente atteggiamento posturale della spalla sx.

Sintomi a distanza:

- Cervicalgia a sx.
- Nevralgia cervico-brachiale.
- Ipersensibilità del quarto spazio costo-condrale sx.
- Periartrite gleno-omeroale a sx.
- Alterazioni art.temporo-mandibolare sx e occipito-mastoidea sx.

TRATTAMENTO



Il principale trattamento dell'osteopata è riassunto in queste tre tecniche:

-Diaframma,

-Tecnica di rimbalzo epatica,

-Induzione del cardias.

Naturalmente l'osteopata andrà anche ad eliminare quelle che sono le disfunzioni secondarie secondo un'ottica di visione globale dell'individuo.

Il trattamento del reflusso è indicato a tutte le età, anche neonati e bambini possono soffrire di questo problema.

Nei neonati il reflusso può portare a un piccolo rigurgito appena dopo la poppata, in quanto il neonato passa la maggior parte del tempo in posizione orizzontale; il reflusso compare durante una fase di rilassamento dello sfintere esofageo inferiore e/o a seguito di un cambiamento della pressione intraddominale.

Per i neonati è utile trattare: osso sacro (legato al sistema nervoso parasimpatico), il cranio (nervo vago), intestino, diaframma, disfunzioni somatiche legate all'esofago.

In genere i neonati non sono stressati, lo stress per la maggior parte dei casi deriva dalla madre.

Il neonato che presenta reflusso, irrequietezza, non dorme bene, piange spesso, vomita, ci possono essere alterazione dello sviluppo in quanto il neonato non riesce ad assimilare bene il cibo, disturbi alla deglutizione, tosse, singhiozzo frequente, alterazione posizionale della testa con iperestensione; in questo caso si può parlare di malattia del reflusso gastroesofageo (GERD).

Spesso il reflusso si presenta in un bambino che ha avuto un parto traumatico, in questi casi è utile l'osteopata per trattare le suture craniche e tutte le strutture in disfunzione post parto.



In gravidanza il reflusso è presente per due fattori: gli ormoni tipici di questo periodo e le notevoli dimensioni del pancione. In genere il reflusso gastro-esofageo compare nel primo trimestre della gravidanza, opportuno che l'osteopata agisca tramite tecniche indirette sulla paziente.

Alcuni ormoni prodotti dalla placenta, come il progesterone, agiscono rilassando la muscolatura liscia, il che è ovviamente un bene perché porta ad attenuare le contrazioni uterine, ma comporta anche un effetto collaterale negativo. Il rilassamento, infatti, interessa anche la muscolatura dell'esofago e della piccola valvola posta tra l'esofago stesso e lo stomaco (il cardias). Di norma, questa valvola impedisce che lo stomaco "perda" e che il suo contenuto acido possa risalire verso l'esofago, ma già a partire dai primi mesi di gravidanza questa struttura tende a rilassarsi, diventando meno efficace.

Le cose peggiorano con l'avanzare della gravidanza, perché l'aumento di dimensioni dell'utero esercita una pressione intraddominale. Risultato: gli episodi di reflusso gastroesofageo - e dunque di bruciore e acidità - possono diventare sempre più frequenti e fastidiosi.



CONSIGLI

- non andare a letto subito dopo il pasto,
- non indossare cinture o indumenti stretti,
- dormire su un cuscino piuttosto alto,
- evitare di rimanere piegato in avanti,
- non tenere le braccia in alto e la testa inclinata indietro a lungo,
- attenzione al consumo di: arance, cioccolato, caffè, the, alcool, grassi, senape e tabacco.
- attività fisica moderata. (es.passeggiata).
- esercizi per una corretta respirazione diaframmatica.

La respirazione può migliorare la sintomatologia per due motivi: il primo prettamente meccanico, infatti, migliorando l'escursione e soprattutto il rilassamento espiratorio del diaframma permette una funzione migliore della giunzione GEJ; il secondo è legato al rilassamento psicofisico che si ottiene mediante una migliore respirazione.

-consigliati i seguenti cibi: melone, zenzero, fiocchi di avena, avocado, pera, verdure, petto di pollo, pesce, noci.

- a livello fitoterapico: calendula, aloe, liquirizia tintura madre.

PSICOSOMATICA



Molte volte quando tratto i pazienti il problema non è fisico ma psicosomatico. Utile quindi capire il vissuto del paziente.

Per quanto riguarda il reflusso gastroesofageo assistiamo ad un fuoco di ritorno: dallo stomaco c'è qualcosa che, durante il processo digestivo, torna prepotentemente indietro come se il cibo non volesse scendere giù, come se lo stomaco utilizzasse questa sintomatologia come un atteggiamento oppositivo nei confronti di qualcosa che non vuole ingerire e non vuole far passare nell'intestino dove questa sostanza verrà assorbita.

Accade quindi qualcosa di molto simile ad una polemica da parte del nostro stomaco, che si vuole far sentire, che sfiamma verso l'alto, come a dire "quello che mi avete mandato giù e che io devo lavorare non va bene". Sono bocconi che abbiamo ingerito a forza, a fatica, che in qualche modo ci hanno obbligato ad ingerire. Come quando, da bambini, qualcuno forzatamente ci infila in bocca qualcosa con il cucchiaino.

Il reflusso secondo una lettura psicosomatica può comparire allora quando siamo obbligati ad ingerire cibi ma anche, situazioni, ambienti, persone che per le più diverse ragioni non vogliamo assimilare e assorbire. In qualche modo il reflusso è quindi un modo per rimandare indietro qualche cosa che non ci va di tenere dentro.

Il reflusso segnala quando si è troppo vicino al limite

Ecco 5 fattori emozionali alla base dei disturbi gastrici:

- Incapacità ad accogliere le cose belle che la vita offre, pensieri ossessivi e mania del controllo.
- Preoccupazioni che non riusciamo a mandare giù.
- Senso di colpa per aver causato situazioni che troviamo ingiuste.
- Sentimenti di ribellione per una situazione che troviamo ingiusta o inaccettabile.
- Situazioni spiacevoli che viviamo abitualmente ogni volta che ci sediamo a tavola (litigi, discussioni, cose che sentiamo dire e che ci fanno arrabbiare, ecc)