

Agopuntura

Ha ottenuto notevoli successi nella terapia contro il mal di schiena, riconosciuti anche dalla medicina tradizionale. L'agopuntura riserva grande importanza al concetto olistico del corpo, inteso come un tutt'uno composto da materia anima e spirito, ed ha come obiettivo la ricerca dell'armonia di questi elementi. Si basa sulla medicina tradizionale cinese, sul concetto di yin e yang, e agisce stimolando punti riflessi situati lungo i meridiani del corpo.

Medicina omeopatica

Secondo questa disciplina ogni essere umano è diverso dall'altro e la malattia non è un'entità a se ma in stretto contatto con la personalità, lo stile di vita, i pensieri e le emozioni della persona. È una medicina di tipo "vibrazionale" che sfrutta il concetto del simile che cura il simile o dell'opposto che cura l'opposto.

Medicina psicosomatica

Anche questo tipo di medicina considera l'uomo come un'inscindibile fusione di mente e corpo ed interpreta la malattia come un disagio esistenziale. Dal punto di vista simbolico la schiena è intesa come l'asse centrale che cura l'organismo. I dolori sviluppati in questa zona possono evidenziare dei conflitti emotivi somatizzati e mai risolti, in questo caso è molto utile ricorrere all'aiuto di uno psicoterapeuta specializzato in psicosomatica.

Naturopatia

Essa si basa sulla stimolazione della capacità innata di autoguarigione o di ritorno all'equilibrio

del corpo umano, denominata omeostasi.

Le pratiche naturopatiche possono essere molto varie: massaggi, riflessologia plantare, cromopuntura/cromoterapia, floriterapia, aromaterapia, osteopatia, shiatsu, stretching passivo e molte altre.

La medicina ufficiale è critica riguardo alla medicina naturopatica, perché ritiene che i mezzi utilizzati dalla medicina "alternativa" non abbiano fondamenti scientifici, si basino su costrutti teorici non dimostrati. Tuttavia la costante pratica della medicina naturopatica ha ottenuto molteplici risultati.

- **Massaggi:** consigliati, in caso di mal di schiena, quelli di tipo decontratturante, che aiutano a sciogliere le tensioni muscolari; quelli di tipo connettivale che attraverso la stimolazione dell'irrorazione sanguigna ossigenano i tessuti aiutando lo smaltimento degli accumuli di acido lattico; trattamenti localizzati con oli medicati che vengono applicati sulle zone dolenti; hot stone, che utilizzando le pietre calde stimola la circolazione e ha un forte potere antalgico; gli impacchi di sale caldo ed erbe accompagnati da massaggi aiutano a sciogliere le contratture.
- **Riflessologia plantare:** la stimolazione dei punti riflessi posti sui piedi è molto utile sia per alleviare i dolori, sia per sciogliere tensioni e/o contratture. E' molto utile nei casi in cui, per vari motivi, è impossibile o troppo doloroso agire direttamente sulla zona dolente.
- **Cromopuntura/cromoterapia:** tecnica sviluppata da Peter Mandel che sfrutta l'utilizzo dei colori (luce a lunghezza d'onda determinata) sui punti di agopuntura che vengono stimolati attraverso una "penna" con punte colorate, oppure irradiando la zona dolente con un fascio di luce colorata.
- **Floriterapia:** tutti i concentrati di fiori (fiori di Bach, Himalayani, Californiani) agiscono su un livello del tutto diverso da quello dei farmaci; stabilizzando il sistema psico energetico possono, nella maggioranza dei casi, contribuire alla riduzione/scomparsa del dolore.
- **Shiatsu:** vuol dire "premere con le dita"; è un tipo di trattamento che si è sviluppato intorno alla seconda metà del secolo scorso in Giappone ad opera di studiosi della filosofia della medicina tradizionale cinese. Come è noto, la cultura giapponese, in alcune sue discipline, è fondata sul raggiungimento della perfezione attraverso la costante e ripetuta esecuzione di appositi movimenti. Il binomio tra la conoscenza della medicina tradizionale cinese e la continua ricerca della perfezione ha portato ad effettuare un lavoro sul corpo, mirato a stimolare energia, vitalità e benessere. Trattamento consigliato a scopo preventivo, è comunque risultato un ottimo strumento da dedicare al prendersi cura del cosiddetto "mal di schiena" come per altri dolori. Stimolare vitalità vuol dire appunto lavorare sull'energia che ogni parte del corpo possiede, pertanto, in questo caso specifico, tutto il tratto compreso tra le vertebre cervicali e quelle sacrali viene trattato portando delle pressioni, effettuate con pollici, gomiti, palmi delle mani e infine ginocchia, su appositi punti che aiutano a comprendere quale sia la reale origine del mal di schiena, spesso causata da situazioni somatizzate e non dipendenti apparentemente da cause mediche.
- **Stretching passivo:** tecnica dedicata ad effettuare allungamenti e stiramenti della colonna e della struttura muscolare al fine di distendere svariate contratture. La passività consiste nel consentire all'operatore di lavorare in piena tranquillità e rilassatezza.

- **Osteopatia:** ha un'azione più efficace e duratura del semplice ricorso all'uso di farmaci, in quanto questi agiscono unicamente sul sintomo, mentre l'osteopata va alla ricerca della causa primaria del dolore. L'approccio parte da una valutazione globale di tutto l'individuo, in quanto l'obiettivo è quello di restituire all'organismo il ritmo e la mobilità che facilitano il buon funzionamento di organi ed apparati. L'osteopata sviluppa un programma di trattamento adatto ad ogni individuo considerando le varie esigenze e la tipologia del dolore.

Per fare questo si avvale di diverse tecniche:

- **Trattamento osteopatico generale:** consiste nell'applicazione di particolari manovre di rilasciamento delle articolazioni e dei muscoli; ha effetti non solo meccanici, ma anche biochimici, in quanto stimola il corretto scambio di fluidi all'interno delle strutture trattate.

- **Manipolazioni articolari:** tecniche che agiscono direttamente sulle articolazioni correggendone le posizioni spaziali secondo i loro assi di movimento; hanno una forte influenza neurologica, oltre che meccanica, in quanto favoriscono l'emissione di impulsi corretti dalle e alle terminazioni della parte trattata.

- **Manipolazioni viscerali:** ristabiliscono la mobilità e la motilità (espressione della vitalità cellulare) di un organo; queste tecniche consentono di stimolare l'organo ad assumere la sua corretta funzione, che sia digestiva, di assorbimento o di espulsione; ottenendo risultati sia in ambito meccanico che biochimico.

- **Tecniche craniali:** agiscono sui movimenti e la congruenza delle ossa del cranio, andando ad agire non solo a livello osseo, ma anche nervoso, meningeo e del liquor cefalorachidiano; con queste tecniche si opera in particolare sulla vitalità dell'organismo, caratteristica che consente agli esseri viventi di reagire efficacemente agli eventi di disturbo provenienti sia dall'ambiente esterno che da quello interno.