

PREPARAZIONE AL TRATTAMENTO OSTEOPATICO

Foglio informativo per il paziente – Kinetic Sport Center Ceccano

Introduzione

Qui presso il Kinetic Sport Center Ceccano, crediamo in un approccio olistico al benessere e alla salute, e l'Osteopatia è una disciplina fondamentale in questa filosofia. L'osteopata utilizza tecniche manuali dolci per identificare e trattare le disfunzioni di movimento che possono influenzare la postura, il dolore e la funzionalità generale del corpo. Per garantire che il trattamento sia il più efficace possibile e che tu possa sentirti a tuo agio, una preparazione minima ma attenta è utile. Questa guida ti fornirà tutte le informazioni necessarie per affrontare la tua seduta con serenità.

1. Titolo della Prestazione

TRATTAMENTO OSTEOPATICO

Sinonimi: Seduta Osteopatica, Manipolazione Osteopatica.

2. Descrizione Generale del Trattamento

Il Trattamento Osteopatico è una terapia manuale complementare alla medicina tradizionale, basata su un approccio globale alla persona. L'osteopata non si concentra solo sul sintomo, ma cerca di individuare la causa primaria del disturbo, che spesso può risiedere in un'area distante da quella in cui si manifesta il dolore. Come si svolge una seduta di Osteopatia:

1. Anamnesi Dettagliata: L'osteopata inizierà con un colloquio approfondito per raccogliere la tua

storia clinica completa, inclusi traumi passati, interventi chirurgici, malattie, stile di vita, attività lavorativa e sportiva, e ovviamente, i sintomi attuali.

2. Valutazione Posturale e Funzionale: Ti verrà chiesto di togliere gli abiti (mantenendo l'intimo o

indossando abiti comodi che permettano una buona libertà di movimento e osservazione del corpo). L'osteopata osserverà la tua postura in diverse posizioni (in piedi, seduto, durante alcuni movimenti) e valuterà la mobilità delle articolazioni, la tensione muscolare e la funzionalità dei tessuti attraverso una serie di test manuali.

3. Trattamento Manuale: Basandosi sull'anamnesi e sulla valutazione, l'osteopata applicherà una

 **0775 1851077**

prenotazioni@kineticsportceccano.it
Via Gaeta Prima Traversa n.9 03023 Ceccano FR

Aut.Reg. n. G02102 del 27/02/2024
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani O.d.M. FR n.3771

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio**
con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

 **+39 392 26 25 419**



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi

varietà di tecniche manuali specifiche. Queste possono includere: o Tecniche Strutturali: Manipolazioni dirette sulle articolazioni per ripristinare il movimento. o Tecniche Funzionali: Movimenti lenti e delicati per rilasciare le tensioni. o Tecniche Viscerali: Lavoro manuale leggero sugli organi interni per migliorarne la mobilità. o Tecniche Cranio-Sacrali: Manipolazioni molto dolci sul cranio e sulla colonna vertebrale per influenzare il sistema nervoso centrale. Le tecniche sono scelte in base alle tue esigenze specifiche e sono generalmente indolori o causano solo un leggero fastidio temporaneo.

4. Consigli: Al termine della seduta, l'osteopata potrà fornirti consigli su esercizi da fare a casa, posture

da adottare o modificare, e suggerimenti sullo stile di vita per mantenere i benefici del trattamento. La durata di una seduta è generalmente di circa 45-60 minuti per la prima visita (che include una valutazione più approfondita) e di 30-45 minuti per le sedute successive.

3. Obiettivi e Finalità del Trattamento

L'Osteopatia ha molteplici finalità, rivolgendosi a un'ampia gamma di disturbi che possono interessare persone di tutte le età (neonati, bambini, adulti, anziani, sportivi, donne in gravidanza): ● Riduzione del Dolore: Mal di schiena (lombalgia, cervicalgia, dorsalgia), sciatalgia, cefalee, dolori

articolari (spalla, ginocchio, anca). ● Miglioramento della Mobilità: Ripristino della piena funzionalità articolare e muscolare. ● Correzione Posturale: Aiuto nella gestione e correzione di disfunzioni posturali. ● Supporto a Condizioni Specifiche: Disturbi digestivi (reflusso, stipsi), disturbi del sonno, stress, disturbi ginecologici, e supporto nel recupero post-traumatico o post-chirurgico. ● Benessere Generale: Promuovere l'equilibrio del corpo e migliorare la qualità della vita.

4. Indicazioni e Requisiti

Il trattamento osteopatico è indicato per chiunque cerchi un approccio non farmacologico e non invasivo per la gestione del dolore, il miglioramento della funzionalità corporea e il benessere generale. Requisiti e Consigli per la seduta: ● Abiti comodi: Essenziali per permettere una valutazione e un trattamento accurati. ● Disponibilità a spogliarsi: Se necessario, per consentire all'osteopata di osservare e lavorare direttamente sul corpo. ● Documentazione Medica: Portare esami pertinenti per una valutazione completa.

5. Norme di Preparazione

Una preparazione attenta ti aiuterà a ottenere il massimo beneficio dal trattamento.

Digiuno / Dieta / Idratazione ● Non è richiesto digiuno. Puoi mangiare e bere regolarmente prima della seduta. ● Evita pasti pesanti: È consigliabile non fare un pasto abbondante immediatamente prima del



trattamento, specialmente se sono previste tecniche a livello addominale. Un pasto leggero 1-2 ore prima è ideale. • Idratazione: Mantenere una buona idratazione generale è sempre consigliato per la salute dei tessuti.

Esami Ematici e Strumentali Richiesti • Nessun esame specifico richiesto in anticipo. Non è necessario eseguire esami del sangue o

strumentali (radiografie, risonanze) solo per la seduta osteopatica. • Porta Esami Precedenti: Tuttavia, è molto utile portare con te qualsiasi esame diagnostico

pertinente che tu abbia già eseguito (es. referti di radiografie, risonanze magnetiche, TAC, ecografie, visite specialistiche mediche) relativi alla problematica per cui richiedi il trattamento o alla tua storia clinica generale. Questi aiuteranno l'osteopata a comprendere meglio il tuo quadro clinico e ad escludere controindicazioni.

Gestione Farmacologica • Non sospendere alcun farmaco. Continua le tue terapie abituali. • Elenco Farmaci: Prepara un elenco chiaro e aggiornato di TUTTI i farmaci che stai assumendo

(con dosaggio e frequenza), inclusi integratori, fitoterapici e farmaci da banco. Questo è fondamentale per l'osteopata per avere un quadro completo della tua salute.

Igiene Personale e Preparazione Specifica • Igiene Normale: Effettua la normale igiene personale. • Pelle Libera da Prodotti: Evita di applicare oli, creme o unguenti sulla pelle il giorno della seduta,

poiché potrebbero rendere difficile l'adesione e la sensibilità delle mani dell'osteopata. • Evitare Sforzi Intensi: Non fare attività fisica intensa o sforzi significativi immediatamente prima

del trattamento.

6. Modalità di Accesso e Abbigliamento

• Orario di presentazione: Ti preghiamo di presentarti in accettazione con 5-10 minuti di anticipo rispetto all'orario fissato per le pratiche amministrative.

• Documenti da portare: Carta d'identità, tessera sanitaria ed eventuali referti medici (come indicato

al punto 5). • Come vestirsi: Indossa abiti comodi e pratici, preferibilmente in tessuti naturali (cotone) che permettano ampia libertà di movimento. Considera che potrebbe essere necessario togliere parte degli abiti per l'esame e il trattamento, mantenendo l'intimo. Se preferisci, puoi portare con te degli shorts e una canottiera/maglietta da indossare durante la seduta.

7. Documentazione Aggiuntiva da Portare

 **0775 1851077**

prenotazioni@kineticsportceccano.it
Via Gaeta Prima Traversa n.9 03023 Ceccano FR

Aut.Reg. n. G02102 del 27/02/2024
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani O.d.M. FR n.3771

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio**
con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

 **+39 392 26 25 419**



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi

Questo aspetto è molto importante per una valutazione completa e per la tua sicurezza: • Referti Medici Precedenti: Qualsiasi referto di visite mediche specialistiche, esami radiologici

(RM, TAC, RX), ecografie o referti di laboratorio pertinenti alla tua condizione attuale o alla tua storia clinica generale. • Elenco Farmaci: L'elenco completo e aggiornato di tutti i farmaci che assumi. • Lista dei Sintomi: Prepara un elenco dei tuoi sintomi attuali, specificando: o Quando sono iniziati. o Come si manifestano (es. tipo di dolore, intensità, fattori che lo migliorano o peggiorano). o Frequenza e durata. o Eventuali traumi o incidenti passati. o Quali trattamenti o terapie hai già provato e con quali risultati.

8. Dopo il Trattamento

• Possibili Reazioni: È normale percepire alcune reazioni nel corpo dopo una seduta osteopatica.

• • • •

Potresti avvertire una sensazione di stanchezza, leggero indolenzimento muscolare o una temporanea accentuazione dei sintomi nelle 24-48 ore successive. Questo fa parte del processo di adattamento del corpo. Idratazione e Riposo: Si consiglia di bere abbondante acqua e di riposare adeguatamente dopo la seduta. Evitare Sforzi Intensi: Nelle 24-48 ore successive al trattamento, è consigliabile evitare attività fisiche intense o sforzi eccessivi, per permettere al corpo di integrare le modificazioni. Comunicazione: Se dovessi avvertire reazioni inaspettate o un peggioramento significativo e persistente dei sintomi, non esitare a contattare l'osteopata o la nostra struttura. Pianificazione Successiva: L'osteopata discuterà con te la necessità di eventuali sedute successive e la loro tempistica, in base alla tua risposta al trattamento.

FAQ - Domande Frequenti sul Trattamento Osteopatico

D: Il trattamento osteopatico è doloroso? R: Generalmente no. L'osteopata utilizza tecniche manuali delicate e precise. In alcuni casi, potresti avvertire un leggero fastidio o una sensazione di pressione durante la manipolazione di aree tese, ma dovrebbe essere ben tollerato.

D: Quante sedute saranno necessarie? R: Il numero di sedute varia molto da persona a persona e dipende dalla natura, dalla cronicità e dalla complessità del disturbo, oltre che dalla risposta individuale al trattamento. L'osteopata ti darà una stima dopo la prima valutazione.

D: Chi può beneficiare dell'osteopatia? R: L'osteopatia è adatta a persone di tutte le età, dai neonati (per problemi legati al parto, torcicollo miogeno, coliche) agli anziani, agli sportivi e alle donne in gravidanza (per dolori legati ai cambiamenti posturali).

D: L'osteopatia sostituisce la medicina tradizionale? R: No, l'osteopatia è una disciplina complementare. Non sostituisce la visita medica, la diagnosi e le terapie tradizionali, ma può integrarsi efficacemente con esse per migliorare il benessere del paziente. È sempre importante consultare il proprio medico curante.

 **0775 1851077**

prenotazioni@kineticsportceccano.it
Via Gaeta Prima Traversa n.9 03023 Ceccano FR

Aut.Reg. n. G02102 del 27/02/2024
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani O.d.M. FR n.3771

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio**
con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

 **+39 392 26 25 419**



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi

D: Devo avere una prescrizione medica per fare osteopatia? R: In Italia, per la seduta osteopatica non è richiesta una prescrizione medica obbligatoria. Tuttavia, portare con sé referti medici e informare il medico curante è sempre buona pratica.

Tutte le indicazioni riportate devono essere sempre condivise con il proprio medico curante o con l'osteopata per adattamenti clinici personalizzati. Il personale sanitario del Kinetic Sport Center Ceccano è formato per gestire ogni eventuale reazione avversa secondo le linee guida nazionali e aziendali vigenti.

 **0775 1851077**

prenotazioni@kineticsportceccano.it
Via Gaeta Prima Traversa n.9 03023 Ceccano FR

Aut.Reg. n. G02102 del 27/02/2024
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani O.d.M. FR n.3771

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio**
con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

 **+39 392 26 25 419**



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi