

Fisioterapista e Osteopata Gastone Intorcia

Prendersi cura delle persone e non prestare "solo" delle cure è la sua filosofia. Fisioterapista e Osteopata presso il Poliambulatorio Valturio, il Dottor Gastone Intorcia è un punto di riferimento nel settore per chi desidera serietà e professionalità. Lo dimostra il suo continuo aggiornarsi in tecniche riabilitative, tecniche riflesse e sulle terapie fisiche, master di Biomeccanica Funzionale Dinamica®, master di Biomeccanica Funzionale Dinamica Pediatrica.

Dottor Intorcia, qual'è stato il suo percorso formativo?

"Ho conseguito il Diploma di Terapista della Riabilitazione presso l'Università di Bologna e ho fatto dei corsi di specializzazione di posturologia in Rieducazione Posturale Globale (metodo Souchard). In seguito ho fatto un Dottorato in osteopatia sulla Riequilibrio Funzionale osteoarticolare e viscerale (formazione Solère), nonché un corso di Equivalenza di fine ciclo in Dottore in Osteopatia, presso la facoltà di Scienze Riabilitative e Motorie dell'università LudeS di Paradiso, comune svizzero situato nel distretto di Lugano. Non mi sono fermato qua. Infatti, ho frequentato anche un corso base "Tecnica di Splinting" con materiali termoplastici, sono diventato Istruttore del Metodo Dorn e di Taping Kinesiologico. Infine, ho conseguito dei Master in Osteopatia Biomeccanica Funzionale Dinamica e Master in Osteopatia Biomeccanica Funzionale Dinamica Pediatrica".

Di cosa si occupa nello specifico?

"Mi occupo di tutte quelle che possono essere le problematiche ortopediche e della riabilitazione post chirurgica e post traumatica, della riabilitazione sportiva a tutti i livelli e poi anche del trattamento del bambino da età pediatrica, quindi da lattante fino all'adolescenza, con particolare attenzione alle problematiche del rachide. Dunque, il mio lavoro consiste nell'occuparmi anche di cervicalgia, lombalgia e dorsalgia: tutti disturbi molto diffusi e ricorrenti".

Come si mette in pratica una buona riabilitazione?

"Per avere una buona riabilitazione la cosa fondamentale è, anzitutto, affidarsi a un professionista laureato in fisioterapia e appoggiarsi a un centro possibilmente sanitario. Molto importante è anche il tempo: non avere fretta di tornare subito a fare attività perché una buona riabilitazione tiene conto dei tempi biologici di cui hanno bisogno i tessuti lesi per essere ripristinati e consentire la cicatrizzazione e dunque una guarigione. Occorre inquadrare bene la patologia, capire qual è il problema e come trovare la soluzione migliore. Non bisogna sottovalutare poi il rispetto del dolore: non è obbligatorio soffrire tantissimo durante la riabilitazione ma è importante questo sintomo perché indica la velocità di lavoro. È certamente un vantaggio affidarsi a un bravo fisioterapista che possa applicare più tecniche sia strumentali come laser, tecar, ultrasuoni, magnetoterapia e sia manuali come tecniche osteopatiche, miofasciali per poter recuperare al meglio e tornare alla funzionalità piena".

Qual'è la differenza tra Fisioterapia e Osteopatia?

"C'è una grande differenza tra Osteopatia e Fisioterapia. Quest'ultima si occupa di tutti i problemi legati a una patologia e cerca quindi di ottenere il massimo da una anatomia cambiata o da una lesione. Mi spiego meglio. Di fronte a una frattura o intervento chirurgico la fisioterapia è particolarmente indicata perché deve riportare alla funzionalità ottimale la parte lesionata ma, non potendo tornare indietro nel tempo, occorre fare il meglio che si può. L'Osteopatia, invece, si occupa prevalentemente delle disfunzioni funzionali, ovvero, anche se non c'è rottura o lesione, la parte non funziona in modo ottimale e ci sono tensioni, dolore e limiti funzionali. Ci possono essere lombalgie o problemi lombari, molto frequenti, senza comunque avere una lesione vertebrale o una lesione del disco, quindi nessuna patologia: qui possiamo

applicare delle tecniche osteopatiche per ripristinare il miglior funzionamento articolare. Ovviamente le due discipline non sono separate. In osteopatia possiamo collaborare per avere una risoluzione migliore per quelli che possono essere tutti i problemi accessori delle patologie, quindi della parte che possiamo risolvere solo con la fisioterapia. Un esempio banale? La distorsione della caviglia. Per la lesione dei legamenti o per il problema legato alla lesione di per sé, non possiamo fare molto in osteopatia, in quanto una lesione è un cambiamento dei rapporti anatomici; quindi è necessaria una terapia classica, fisioterapia strumentale con tecar e altri elettromedicali per riportare a una cicatrizzazione e a una guarigione dei tessuti. Mentre con l'osteopatia possiamo lavorare su tutto quello che è il contorno e dunque su quello che ha portato alla lesione della caviglia ma anche sulle conseguenze, come aver zoppicato, camminato col carico tutto sull'altro arto, non aver articolato bene il ginocchio, l'anca e quindi procedere per ripristinare un equilibrio posturale ottimale, più veloce ed efficace. Con la fisioterapia posso, invece, rieducare la parte lesa, per riportarla alla funzionalità ottimale. L'uso di entrambe le due tecniche dà risultati eccezionali".

Lei è anche un docente del metodo Dorn. Di cosa si tratta?

"È una tecnica dolce di mobilizzazione per ripristinare il miglior funzionamento articolare lavorando sulla parte muscolare ed è indicata alle persone, di tutte le età, che non vogliono o non possono essere sottoposte ad altre tecniche. Consiste nella collaborazione attiva del paziente che mobilizza un segmento corporeo mentre il terapista applica delle digitopressioni per allentare e ripristinare una corretta tensione muscolare. Questa tecnica aiuta a ridare una buona mobilità alla parte articolare, di tutto il rachide, dove c'è chiaramente mobilità, per far sì che l'articolazione torni a lavorare nel miglior modo possibile. Solitamente il metodo Dorn lo utilizzo sulle persone anziane o dove ci sono dei blocchi che non possono essere sbloccati con tecniche osteopatiche".

Quali sono le terapie che esegue?

"Utilizzo terapie fisiche strumentali di comprovata efficacia, laser ir, tecar, ultrasuoni, magnetoterapia, elettrostimolazione, che unisco a tecniche miofasciali e osteopatiche per un miglior recupero funzionale".

Tecar Terapia. In cosa consiste?

"Si tratta della terapia più famosa, più usata: un elettromedicale che ha come effetto quello di migliorare gli scambi fra le cellule e aumentare la vascolarizzazione; è indicata prevalentemente per tutti i casi di edema post chirurgico o traumi e lesioni muscolari soprattutto negli sportivi e ha anche una funzione di cicatrizzazione dei tessuti lesi e di rigenerazione tissutale. Inoltre, la tecar è molto importante perché riesce a ridurre i tempi di recupero.

Un'altra terapia che si adopera spesso è il laser: anch'esso ha effetto di biostimolatore analogico e circolatorio. Mentre la tecar sfrutta la corrente elettrica, il laser usa una luce ad alta frequenza concentrata che stimola i tessuti ad avere una maggiore vascolarizzazione e funge da anti infiammatorio. Le due tecniche sono diverse per il mezzo che utilizzano. La tecar ha un effetto maggiore e ottimale sui tessuti che contengo-

no liquidi o sangue e quindi dove passa meglio la corrente riuscendo ad andare più in profondità; il laser, invece, è più efficace sui tessuti tendinei quindi nelle tendiniti, nei problemi più superficiali. Quest'ultimo, inoltre, ha il vantaggio che può arrivare anche su superfici non piane, non troppo connesse".

Tra le diverse terapie troviamo anche la Magnetoterapia e gli Ultrasuoni. Ce ne parla?

"Gli Ultrasuoni sono come un'onda vibratoria che riesce a fare un massaggio più in profondità, mentre la Magnetoterapia è un campo magnetico che va a stimolare i tessuti, soprattutto quello osseo e quindi questo può favorire quelli che sono i ritardi di consolidamento osseo, aiuta nella risoluzione delle fratture e nell'osteoporosi".

Cosa consiglia a coloro che in seguito a interventi o traumi si trovano immersi in una immobilità temporanea?

"Non avere fretta di riprendere troppo presto. Le recidive sono sempre più gravi. Consiglio, altresì di affidarsi sempre a un fisioterapista laureato, evitando il fai da te e personale non qualificato. Attenzione ai truffatori e agli abusivi: coloro che sono laureati hanno obbligo di appendere il diploma di laurea nel proprio studio. Assistiamo a recuperi lampo dei professionisti dello sport ma loro sono un caso a parte, per cui, se possibile affidarsi a fisioterapisti osteopati che hanno una visione globale del corpo e che utilizzano tecniche manuali e terapia fisica".

Sempre più frequenti i problemi di lombalgia, ernia discale. Come intervenire in questi casi?

"La cosa più importante in tutti i problemi di lombalgie ed ernie discali è quello di fare un accertamento diagnostico. Il fisioterapista non si sostituisce al medico ma lavora con il medico, quindi è bene prima consultarlo per avere il quadro clinico ottimale e più completo. È utile, dunque, un'indagine RX, risonanza o anche un consulto dall'ortopedico. Dopodiché, io opero in questa maniera: si fa una valutazione posturale, si vede oltre al problema focalizzato della lombalgia o dell'ernia, anche come lavora tutto il resto del corpo; poi ci sono vari tipi di interventi che consistono sia in tecniche per alleviare il dolore, miofasciali e di terapia fisica come la tecar e il laser, sia in tecniche osteopatiche di biomeccanica funzionale dinamica per poter riportare in equilibrio la parte articolare, soprattutto quando non

vi sono lesioni rilevanti, per poter ridistribuire il lavoro su tutta la schiena o su tutti i vari livelli vertebrali. Il fine è quello di poter avere una mobilità ottimale e togliere gran parte della sintomatologia. Spesso ci possono essere ernie discali o problemi evidenziati con la risonanza magnetica che sono favorevoli al dolore che manifestiamo, e che si vanno a sovrapporre ad altri problemi

causati da una cattiva postura, principalmente al lavoro. Una buona valutazione posturale, un buon inquadramento della situazione e due o tre sedute possono risolvere il problema".

I problemi di cervicalgia o traumi come colpi di frusta sempre più diffusi. Come intervenire in questi casi?

"Il problema della cervicalgia è sempre più diffuso, sia per l'incidenza maggiore dei colpi di frusta e dei traumi e sia per attività non ottimali. Con l'avvento di smartphone e tecnologia portatile, infatti, si ha molto spesso una posizione con il capo abbassato e questo comporta una sollecitazione del rachide cervicale nel fare un lavoro che non è il suo e non è ottimale. In più bisogna considerare le varie posizioni scorrette durante la guida, a scuola, al lavoro che possono dare tensioni o dolori cervicali. Questi problemi si manifestano solitamente con indolenzimento al collo, problemi alla parte dorsale alta, che possono sfociare anche in mal di testa o cefalee, nevralgie, con irradiazione degli arti superiori. Dopo aver fatto una valutazione medica si vede se ci sono tensioni muscolari e limitazioni articolari di mobilità. Nel caso in cui ci fossero queste problematiche, con tecniche osteopatiche di biomeccanica funzionale dinamica si riesce a ripristinare il movimento nella parte interessata, con il consiglio di cambiare alcune abitudini in campo lavorativo come migliorare la postura, o stando meno al cellulare in posizioni non corrette. Consiglio, inoltre, di fare sempre "una manutenzione" alla nostra schiena facendo delle sedute ogni tanto in base alle sensazioni che si hanno. Quando si iniziano sentire delle tensioni è bene sottoporsi almeno a una seduta per tornare in forma".

Un trauma al ginocchio può davvero condizionare la nostra mobilità. Quali tecniche di riabilitazione si possono mettere in pratica?

"Di traumi al ginocchio ce ne sono tanti e di varie entità. Dalla semplice tendinite dovuta a un sovraccarico di lavoro, fino ad avere delle lesioni dei menischi o delle lesioni dei legamenti. Per quanto riguarda le lesioni meniscali, la cosa più importante è fare una risonanza magnetica per vedere quanto e come è leso il menisco, dopodiché con un consulto ortopedico si valuta l'intervento o un trattamento conservativo. In questo caso si usa la tecar per togliere l'infiammazione, edema ed eventualmente il dolore. Per quel che riguarda il menisco si deve intervenire sul carico del lavoro sul ginocchio e quindi con delle tecniche osteopatiche si può riallineare il lavoro ottimale sul ginocchio e vedere come va, perché se c'è una lesione non è detto che il problema sia risolto. Alcune volte, infatti, è indispensabile l'intervento chirurgico. Riguardo il crociato anteriore o, più raro, di quello posteriore, è indicato l'intervento e in circa tre mesi si torna alla piena efficienza grazie a una buona terapia riabilitativa. Le tendiniti, invece, sono un problema di sovraccarico funzionale: qui occorre capire da cosa dipende. Solitamente, può essere il tipo di attività troppo intensa o un problema al tendine dovuto, per chi corre, all'equilibrio, come si è orientati e alla postura, che poi si riflette sul ginocchio. Questo è interessante ma non è l'unico responsabile. Una cosa importante, soprattutto per le donne, sono le condropatie femoro rotule: spesso dovute a problemi viscerali per cui cambia il carico, dato dal fatto che le donne hanno una sensibilità maggiore in tutto quello che riguarda la parte viscerale, in quanto sistema più complesso di quello dell'uomo e che quindi ha bisogno di essere riequilibrato, facendo così sparire il problema al ginocchio".

Dove e come è possibile trovarla o mettersi in contatto?

"Ricevo su appuntamento al Poliambulatorio Valturio di Rimini. Potete contattare il numero di telefono 339 3123538 o scrivere un'email a: info@gastoneintorcia.it".

