

## Mario Longhin un osteopata che guarda al futuro...



### Chi sono i pazienti che si rivolgono a lei?

Nel mio studio ricevo pazienti di tutti i tipi: neonati che soffrono di coliche o che presentano delle malformazioni craniche, donne in gravidanza, bambini e sportivi con problemi posturali, adulti con le più svariate problematiche muscoloscheletriche e della colonna vertebrale, emicranie legate allo stress e allo stile di vita, sportivi con traumi acuti, anziani con problemi osteoarticolari.

Alcune persone arrivano nel mio studio dopo aver provato un po' di tutto e presentano un quadro molto complesso che richiede un'attenzione particolare, devono infatti recuperare fiducia e comprendere la necessità di cambiare alcune abitudini.

### Ad esempio?

Manca completamente l'educazione posturale. Quasi tutti i pazienti presentano disordini all'apparato digerente a causa di un'alimentazione scorretta, hanno un alto indice di stress e mancano di una regolare attività fisica. Uno stile di vita con queste caratteristiche è molto comune e favorisce stati infiammatori intestinali ed elevato stress ossidativo con produzione di radicali liberi che nel tempo possono intaccare in modo significativo la qualità di vita di una persona.

### Lei riesce a curare varie patologie...

Io pratico l'osteopatia e non curo alcuna patologia, il mio compito è di riportare in equilibrio la struttura scheletrica e le funzioni fisiologiche dell'organismo, dopo di che, ed è un principio basilare dell'osteopatia, è il corpo che si auto-guarisce.

In base alla mia esperienza posso affermare che

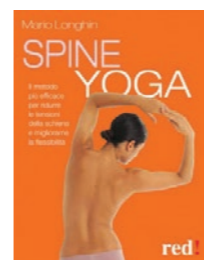
l'osteopatia, creata da Andrew Taylor Still, medico americano di quarta generazione vissuto a fine Ottocento, è tra le più efficaci discipline olistiche del panorama odierno. È in grado di curare patologie che perdurano da anni e per le quali soffriamo fin da piccoli: cefalee, sinusiti, problemi digestivi, sindrome del tunnel carpale, distorsioni ricorrenti, pubalgie, periartrite scapolo omerale, coliti, otiti, lombo sciataglie, ernie lombari e cervicali, colpi di frusta, problemi legati al ciclo mestruale, scogliosi adattative e sindromi posturali, affrontando il problema all'origine.

### C'è qualche parte del corpo che tratta in modo privilegiato?

Per comprendere la mia risposta bisogna conoscere i quattro principi dell'osteopatia:

- L'interdipendenza di struttura (muscoli, legamenti, scheletro, organi, sangue, linfa, ecc.) e funzione (digestiva, respiratoria, circolatoria, ecc).
- La supremazia dell'arteria e del nervo, i due sistemi che garantiscono la comunicazione tra tutti gli altri sistemi del corpo.
- L'unità del corpo: l'osteopatia considera corpo, mente e spirito come una sola indivisibile unità funzionale come affermato anche dalla "psico-neuro-endocrino-immunologia".
- La capacità del corpo di auto-guarirsi e di auto-regolarsi.

Detto questo, pur non trattando mai il sintomo, nei casi acuti si utilizzano tecniche ad inibizione che aiutano a ridurre lo stato algico e il trattamento è sempre un trattamento generale che tiene conto oltre che della patologia anche della tipologia costituzionale del paziente e delle sue condizioni generali.



### Ci parli della sua formazione

La mia formazione professionale si è sviluppata su due fronti diversi ma complementari. Da un lato ho acquisito il diploma quadriennale di osteopatia e di massofisioterapia in Italia con specializzazione biennale in Inghilterra presso l'Institute of Classical Osteopathy di Maidstone diretto al tempo da Mr. John Vernam.

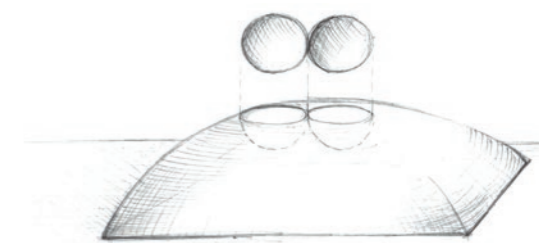
Dall'altro la formazione di insegnante yoga, affinata con numerosi viaggi in India, mi ha permesso di approfondire molti aspetti dell'essere umano e delle tecniche fisiche e respiratorie fondamentali per il benessere psicofisico.

Dalla fusione di queste due culture nasce la mia visione personale della salute e del benessere che ho tradotto, oltre che con la pratica della terapia manuale, con il metodo ginnico posturale Spine Yoga.

### Ci sembra che oltre al metodo Spine Yoga abbia anche inventato qualcos'altro...

Sì, meditando sull'importanza della regione cervicale e cranica e su quanto siano diffusi i dolori cervicali e le tensioni craniche, ho avuto un'intuizione che ho tradotto in un prototipo di cuscino con all'interno due sfere elastiche, il quale, dopo averne constatato l'efficacia, è stato brevettato.

Il **Cuscino Relax Cervicale** produce effetti simili ad alcune tecniche manuali osteopatiche ad azione "inibitoria" mediante una delicata pressione eserci-



Cuscino Relax Cervicale

tata su alcuni punti anatomici della regione cervicale che favoriscono il rilascio delle tensioni muscolari superficiali e profondi, nonché delle tensioni dei legamenti delle articolazioni intravertebrali cervicali e sub-occipitali.

La distensione e il rilassamento dei muscoli e legamenti ottenuta dalla pressione delle sfere favorisce il recupero della fisiologica curva cervicale, condizione essenziale per mantenere una ottimale funzionalità biomeccanica del collo e una migliore postura.

Il **Cuscino Relax Cervicale** agisce anche sulla nuca con importanti effetti rilassanti sul sistema nervoso.

### Quindi non solo curare ma anche prevenire...

La cura migliore è quella di educare la persona, in modo che possa modificare le abitudini, i pensieri, acquisire un buon atteggiamento posturale e un sano ed equilibrato stile di vita. Per realizzare questo importante obiettivo sto proponendo alle scuole dei corsi di educazione posturale teorico-pratici perché i giovani sono il nostro futuro!

Mario Longhin - Osteopata D.O. - Massofisioterapista - Studio Professionale a Trebaseleghe (PD) e Castelfranco Veneto (TV) - Tel. +39 3498010773  
Spine Yoga Center Srl - [www.spineyoga.it](http://www.spineyoga.it) - [info@spineyoga.it](mailto:info@spineyoga.it) - Tel. +39 3486912426

