

2 - IL MELANCONICO

2.1 - COSTITUZIONE FISICA

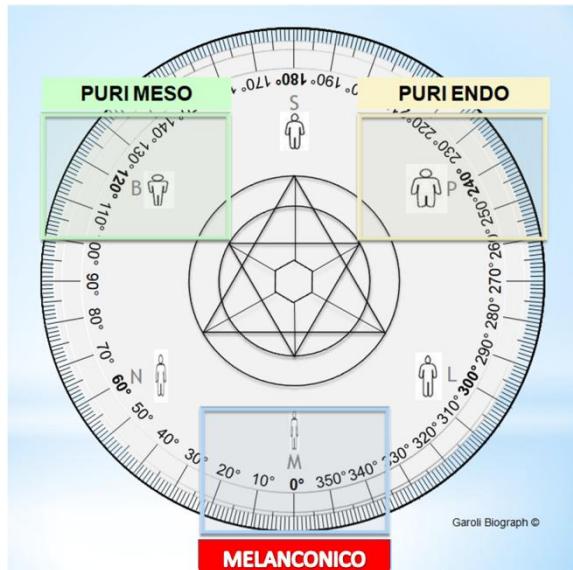
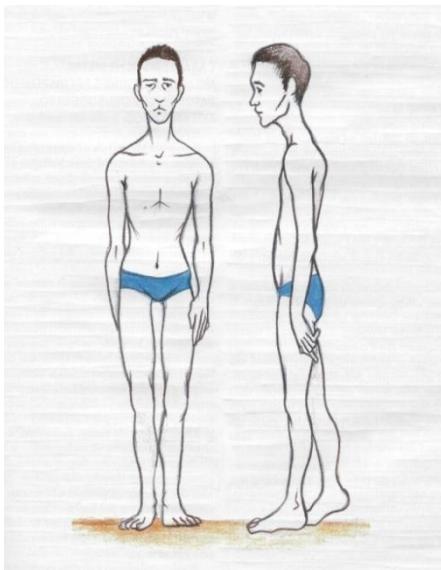


Immagine da "Osteopatia come medicina di terreno" Ed. Piccin

Il soggetto melanconico o “*puro ecto*” è definito come **anergico**, senza energia, ed è posizionato sulla *somatochart* a 0°.

La prevalenza dell'espressione di tessuti di origine ectodermica sviluppa un soggetto in cui **prevale la dimensione verticale e non in profondità**, sono tendenzialmente alti e più o meno magri a seconda dello stile di vita. Sono soggetti **longilinei** con viso, arti e dita allungati e magri, con **poco tessuto muscolare e adiposo**.

Le **curve del rachide sono aumentate**, quindi c'è presenza di iperlordosi e di ipercifosi, perché presentano spesso **lassità connettivale**, tendono ad avere polso stretto e piede piatto, tendono alla chiusura e **all'intra-rotazione** con il **torace stretto e ipomobile**, con sterno lungo e angolo costofrenico acuto.

Hanno organi piccoli e poco mobili, sono definiti *ipoplacnici*, con stomaco piccolo e intestino corto: da tutto questo si deduce una **scarsa capacità digestiva** e quando vanno sotto stress perdono appetito.

Considerando gli ultimi aspetti descritti, il torace piccolo ipomobile, il diaframma tendente alla contrazione e la perdita dell'elasticità digestiva, causano frequenti situazioni di ipossia e ipercapnia con sonnolenza e astenia come conseguenza.

2.2 - TEMPERAMENTO

Dal punto di vista comportamentale gli ormoni più influenti originano una **personalità introversa**, sono **elaboratori mentali** e pensatori e tendono ad **isolarsi**. Sono soggetti eterei e spirituali. Evitano lo scontro essendo caratterizzati da una paura costante ed ha una scarsa risposta surrenalica. Tendono a **sparire e dissipare** come prima risposta in situazioni di stress. **Utilizzano le risorse esterne** non

avendo a disposizione energie proprie. Le risposte sono lente e il tono di voce basso. Questi soggetti psicologicamente patiscono l'abbandono.



2.3 – DEFICIT E DEBOLEZZE

Le loro debolezze derivano, come abbiamo detto in precedenza, dalla più forte espressione dei tessuti e dei relativi ormoni di origine ectodermica a discapito dei tessuti meso e endo che rendono la costruzione caratterizzata da carenza di tessuto muscolare e adiposo.

In primis il **freddo**: hanno poca capacità di generale calore perché hanno poca massa muscolare e hanno poca protezione e trattenimento del calore stesso perché hanno poco grasso. Quindi va stimolato e rinforzato soprattutto prima dei momenti più freddi, l'inverno e la notte.

L'altra fonte di stress è la gestione della **gravità**: la *lassità connettivale* e la *poca massa muscolare* lo rendono debole livello posturale con maggiore sofferenza livello vascolare degli arti inferiori.

Soffrono di **deficit del metabolismo del fosforo** con uno squilibrio del paratormone e difficoltà di riassorbimento livello renale: il fosforo è coinvolto nel ricambio tessutale, nell'accumulo e trasformazione dell'energia e nella ristrutturazione degli acidi nucleici. Questo associato a *deficit di assorbimento del calcio* tendono a creare un **ipotonico diffuso**, il che aumenta la difficoltà di gestione della forza di gravità.

Vanno in difficoltà se esposti a **ritmi regolari**: come vedremo è una costituzione **parasimpaticotonica** e quindi ritmi precisi, che sono uno stimolo di tipo ortosimpatico, creano stress.

Un esempio di patologia è la *cefalea* che in questa biotipologia può essere generata da disturbi vascolari, legati a postura e freddo, o dispeptiche.

Infine sono una costituzione che ha **poca resilienza allo stress** di qualsiasi natura esso sia: emotivo, fisico, ambientale o alimentare.





2.4 – FASI DELLO STRESS

Sono soggetti **parasimpaticotonici** e sono maggiormente attivi quando è più attiva questa componente del sistema nervoso autonomo, cioè nel pomeriggio e la sera, mentre sono più difficoltà la mattina e al risveglio. Nella gestione delle fasi dello stress hanno queste caratteristiche:

1. nella fase di **Allarme** hanno risposte ortosimpatiche medio/scarse;
2. la **Resistenza** è scarsa;
3. la fase di **Esaureimento** è intensa e prolungata (il soggetto vasodilatata, depaupera risorse e tende a sparire). In questi casi sono presenti forti dimagrimenti e sintomatologie che impediscono l'ortostatismo come cefalee o sciatalgie acute e intense. Questi sono i primi segni di esaurimento nel melanconico. La loro strategia è cercare di scomparire e quando sono in esaurimento se ti va al massimo sistema parasimpatico come tentativo di recupero di energie che però non hanno, perché hanno già dissipato tutte le risorse, e quindi restano per lunghi periodi in questa fase.



2.5 - TRATTAMENTO OSTEOPATICO

Avendo ora compreso le funzionalità e le caratteristiche della biotipologia sia ha più chiaro come impostare il trattamento osteopatico.

È un soggetto **da stimolare e da sollevare**, per contrastare la gravità, quindi va trattato in ortostatismo o da seduto, al **caldo**, con pochi stimoli, luce non intensa e tono di voce calmo e basso.

Il periodo ideale per il trattamento è l'inizio del freddo quindi in fase autunnale e invernale. In questo periodo c'è il calo di ossitocina visto l'aumento dell'isolamento sociale.

È meglio impostare un **trattamento caudo-craniale**, trattando le principali zone di sostegno posturale e di carico, dove la gravità ha un impatto più forte (piede> sacro> psoas+rene> sterno/torace/diaframma> FCP + STSS> cranio> riequilibrio dei diaframmi).

Va toccato con mano calda e avvolgente ma il meno possibile perché per lui è fonte di stress e **non vuole essere coinvolto nel trattamento** e le tecniche devono essere meno precise e più generiche.

In ordine il paziente va prima **scaldato**, altrimenti ha poca reazione perché le sue energie sono interamente sfruttate per la termoregolazione e il calore deve essere mantenuto nei giorni successivi per aumentare l'efficacia del trattamento, soprattutto a livello della fascia renale, perché una buona perfusione a quel livello attiva la guarigione.

Dopo averlo scaldato bisogna dare uno **stimolo vascolare**, maggiormente di drenaggio, e infine **lavorare sul sintomo**.



2.6 - TECNICHE

Le tecniche ideali sono tecniche dolci come le **tecniche fasciali e fluidiche**. Hanno una buona efficacia il trattamento **cranio-sacrale** e un lavoro sulle membrane a tensione reciproca. Vanno bene le tecniche di **vibrazione** per stimolare il para e il calore, quindi non devono essere prolungate per non dare lo stimolo ortosimpatico e di vasocostrizione.

Meglio **evitare** le tecniche forti come thrust perché non ha le capacità di reagire e le subisce come uno stress, quindi lo irritano, e non sono indicate le tecniche energia muscolare perché non hanno tessuto muscolare molto sviluppato.





2.7 - ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE

Ci sono anche indicazioni dal punto di vista di attività fisica e di alimentazione da seguire.

Non sono soggetti sportivi e non hanno capacità fisiche e atletiche per sostenere traumi, sforzi conto gravità, come pesistica e sforzi in salita, e situazioni di stress acuto o prolungato che possono generare ansia da prestazione e sfociare in infortuni.

Meglio per questi soggetti fare un **attività fisica che da leggerezza e coinvolgimento mentale**, quindi meditazione, come lo yoga, la danza, il tai-chi e le camminate. Va bene il nuoto solo se l'acqua è calda.

Importante anche il lavoro dal punto di vista **propriocettivo piede-cervelletto**, per stimolare la postura, il tono muscolare e l'equilibrio.

A livello di alimentazione bisogna non far mancare gli alimenti di cui hanno maggiormente bisogno e **facilitarne la digestione**, come detto prima, un po' delicata.

Servono alimenti che **stimolano la digestione proteica** come l'ananas e la papaya, che sono ricche di enzimi digestivi, e fare in modo che queste proteine siano più facili da digerire, come la carne che deve essere ben cotta. Le **proteine** sono importanti per questi soggetti che altrimenti subirebbero ulteriori dimagrimenti, quindi non vanno tolte ma vanno facilitate.

Meglio fare più pasti e più leggeri per non affaticarli e non togliere energie.

Non devono mancare gli alimenti che generano calore come i **carboidrati**: sono indicati anche alla sera vista la sofferenza per il freddo e il carboidrato che è un'ottima fonte di energia e di calore velocemente a disposizione.

Ovviamente in generale cibi devono essere **facilmente digeribili**, quindi meglio cotti, e attenzione a non associare tipi diversi della stessa categoria (No tipi diversi di proteine, carboidrati o grassi nello stesso pasto).



Integrare con **alimenti ricchi di fosforo organico** come lenticchie, orzo, uva, cipolla, carciofo, sedano, cavolo, carote e aglio. Può essere utile del caffè in piccole dosi per stimolare l'ortosimpatico e le energie, soprattutto alla mattina e alle ripartenze, cioè i momenti in cui il sistema nervoso ortosimpatico si dovrebbe attivare.

Attenzione che sono anche soggetti che tendono soffrire di stipsi: scaricarsi infatti significa perdere calore, va pertanto integrato continuamente per dare modo al corpo potersene privare. A questo si sovrappone anche la sua necessità di evitare lo scontro pertanto, a livello bio-sociale, le feci assumono in significato in un territorio di segnalare la propria presenza. Quindi trattengono per non esporsi a possibili predatori o sfidanti.

