

## *Ansia e vertigini: provi le manipolazioni dolci*

Ho 41 anni e il mio problema sono vertigini e nausea. Che mi prendono se vado in montagna oltre i 1000 metri. In città, invece, va tutto bene. Solo qualche anno fa ho avuto qualche disturbo per colpa di un colpo di frusta. I medici da cui sono andato non hanno risolto nulla. Avete qualche cura naturale da suggerirmi?

MARI, VERONA

Quando si rimane vittima di un colpo di frusta, è consigliabile una visita da un osteopata. Infatti si tratta di un trauma che può determinare impercettibili spostamenti delle vertebre cervicali, con conseguenti disturbi agli organi dell'equilibrio collegati alle cervicali tramite i nervi. Tutti problemi risolvibili con le manipolazioni dolci su ossa e articolazioni, che l'osteopata effettua per riportare le vertebre al corretto allineamento. Nel suo caso come in altri casi, il corpo ha compensato il trauma per un certo periodo; ma la lesione non è scomparsa e, in condizioni particolari (l'altitudine è una di queste), si risveglia. **Salire ad alta quota è infatti uno stress per l'organismo**, chiamato a fronteggiare un'aria più rarefatta, e se questo non ha buone capacità di adattamento può andare incontro a disturbi dove è più debole.

Vertigini e nausea possono anche essere la conseguenza di altri fattori, per esempio la pressione sanguigna troppo bassa o troppo alta: in questi casi arriva poco ossigeno al cervello e in montagna, dove questa sostanza è meno presente, è facile che compaiano i disturbi che lei accusa.

OSTEOPATIA



Dott. Filip Dudal,  
medico  
osteopata