



La tua seduta, passo per passo

Come lavoriamo insieme: trattamento manuale e movimento attivo

Studio Lunghi · Baroni — Osteopatia · Roma · Maccarese

Nel nostro studio la seduta non è solo qualcosa che “ricevi”: è un lavoro che facciamo **insieme**. Uniamo il trattamento manuale dell'osteopata a un lavoro attivo in cui sei protagonista, con un obiettivo chiaro: non solo aiutarti a stare meglio, ma renderti **più autonomo** nel muoverti bene ogni giorno. Ogni incontro dura circa un'ora e si sviluppa in quattro momenti.

1. Ci raccontiamo e osserviamo come ti muovi

Partiamo dalla **tua storia**: ti ascoltiamo e ti aiutiamo a guardare da più punti di vista le cose poco chiare del tuo percorso di salute, per capire meglio cosa è successo finora e cosa possiamo fare. Non ci fermiamo al sintomo: mettiamo insieme **come ti senti tu** e quello che osserviamo. Poi guardiamo **come si muove il tuo corpo**, per individuare le zone che lavorano meno bene e capire da dove partire.

2. Il trattamento manipolativo osteopatico

Con le mani interveniamo sulle zone individuate. A volte il lavoro è **mirato su una regione** precisa del corpo; altre volte riguarda **schemi di movimento più ampi**, che coinvolgono più parti insieme. Scegliamo in base a ciò che influisce di più sul tuo movimento e sui tuoi disturbi.

3. Il lavoro attivo con le Attività Funzionali Neuromiofasciali (FNA)

Qui entri in gioco tu, con le **FNA**: cinque movimenti semplici — arrotolare e srotolare la schiena, accovacciarsi, passo e affondo, la “V” rovesciata, l'estensione da sdraiato. Li esegui con la nostra guida, seguendo tre principi: **immaginare il movimento, allungare lentamente** e aggiungere **piccoli rimbalzi elastici**.

La regola è semplice: cerca la **tensione, non il dolore**. Se un movimento “punge”, ti fermi. Questi stessi movimenti ci servono per **capire insieme** come stai (con un punteggio da 0 a 3 per ciascuno), ma anche per **trattarti mentre ti muovi**, così che il beneficio si trasferisca direttamente ai gesti della tua giornata.

4. Tiriamo le fila e prepariamo il “da portare a casa”

Chiudiamo ripercorrendo insieme come è andata la seduta e concordando alcune **strategie pratiche** — abitudini e piccoli accorgimenti per stare bene — da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni.

Un percorso verso l'autonomia

Passo dopo passo imparerai a **valutarti da solo** e a fare gli esercizi in autonomia (li chiamiamo **snack motori**: pochi minuti, anche spezzettati nella giornata). Di solito servono **circa cinque sedute** per imparare bene il metodo; il numero e la frequenza li decidiamo insieme, in base a come rispondi. Il percorso è sempre **interrompibile**.

Questo materiale ha scopo informativo rispetto al piano di trattamento osteopatico e non sostituisce il parere medico. Per una diagnosi e per il piano di trattamento complessivo rivolgiti sempre al tuo medico.