

## L'importanza dell'osso sacro

Numerosi riferimenti nelle letture di Edgar Cayce alludono all'importanza dell'osso sacro e alla regione pelvica del sistema scheletrico, dato che sono collegati alla funzione generale e all'equilibrio nel sistema nervoso e agli organi collegati controllati da questi nervi. E' stato perfino riferito che le disfunzioni sacrali hanno causato vari disturbi psicologici nelle persone.

In passati i medici hanno riconosciuto l'importanza della regione definendo questo osso "perno" del bacino pelvico l'"osso sacro". Osservarono che bambini o adulti con anomalie o dolori cronici in questa regione - un fenomeno non poco comune - si sviluppavano in modo anormale ed erano spesso afflitti da menomazioni o, come Edgar Cayce diceva, "dis-agio". Si stima che una persona su sette abbia qualche forma di anomalia ossea congenita nella giunzione lombosacrale.

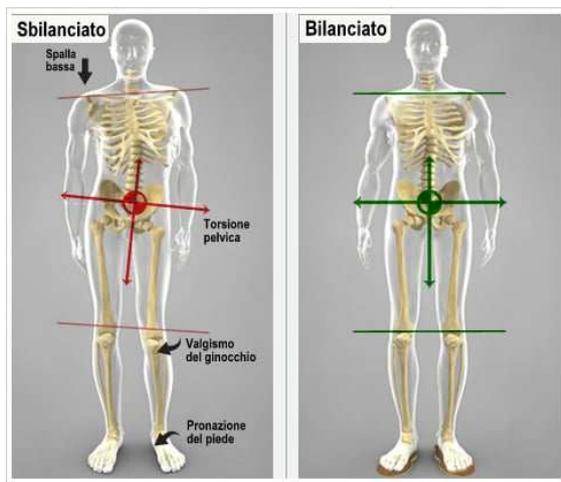


Secondo le mie osservazioni cliniche i casi di disallineamento delle giunture sacrali e pelviche costituiscono una maggioranza delle pazienti con dolori lombari. Se la condizione si fa più intensa può provocare persino un'inflammatione del nervo sciatico. Dolori mestruali, endometriosi, costipazione, affezioni del tratto urinario e disturbi riproduttivi sono collegati con sofferenza e inflammatione cronica nella regione sacro-pelvica.

Le letture di Cayce confermano che la funzione neurologica disturbata nel plesso sacrale può causare uno squilibrio nel sistema nervoso, portando nello squilibrio anche vari altri sistema. La lettura 1513-1 afferma: *"Perché attraverso la pressione sulle energie nervose nell'area del coccige e nel plesso dell'ileo [una parte dell'intestino] e anche quella pressione sull'asse lombare [zona bassa della colonna vertebrale] c'è stata una deflessione nella coordinazione fra il sistema simpatico [una porzione del sistema nervoso autonomo che regola le azioni inconsce del corpo] e il sistema nervoso cerebrospinale [la porzione del sistema nervoso che riguarda la trasmissione degli impulsi dal cervello e dagli organi sensoriali verso i muscoli volontari]."*

I problemi biomeccanici sacroiliaci [l'articolazione fra l'osso sacro e l'osso iliaco [S-1] spesso manifestano dei dolori nella zona lombare quando ci si alza dal letto di mattina o dopo essere stati seduti per un certo tempo. Il dolore poi si attenua un po' camminando o facendo movimento. Si pensa che la causa sia un accumulo di fluido eccessivo nella parte posteriore della capsula articolare che poi trova sollievo con il movimento articolare. Questi sintomi contrastano con il mal di schiena proveniente dalla zona e dai dischi, che è spesso meno doloroso di mattina e aumenta col procedere del giorno. Il dolore lombare o dei dischi viene anche ridotto fino a un certo punto essendo distesi sulla schiena con le ginocchia alzate, mentre questo non succede per il dolore articolare S-1.

Molte persone soffrono di attacchi cronici, ricorrenti di dolori lombari causati da cadute o altri traumi avvenuti nell'infanzia, ma i sintomi non si manifestano subito. La disfunzione meccanica che ne deriva lentamente si intensifica nel tempo per sfondare alla fine la soglia della percezione del dolore. Una bambina di 3 anni che soffriva di febbri e squilibri organici ottenne una lettura che spiegò: "Queste cose, come troviamo, hanno origine in una pressione esistente nell'area lombare, sacrale e coccigea. Questa è stata prodotta nel periodo della nascita, e poi una pressione esercitata dal corpo



che si è seduto troppo energicamente ha fatto sì che le condizioni siano diventate più acute. Il fatto che colpisca il sistema linfatico e quello nervoso è dovuto alla pressione che esiste in queste aree. Il fatto che colpisca il corpo attraverso la sua sola attività è l'indicazione dell'implicazione del centro locomotorio e del sistema nervoso collegato ad esso." (1627-1)

Particolarmente le donne sembrano soggette a disallineamenti di S-1 a causa delle loro ossa pelviche più grandi e dalla pressione articolare tranciante prodotta da stress o trauma meccanico. Infiammazione e spasmi riflessi muscolari nella regione dei glutei coesistono quando le articolazioni sono disallineate. Se durano abbastanza a lungo, gli spasmi muscolari producono problemi nei muscoli stessi dovuti ad un flusso sanguigno deteriorato e un accumulo di scorie metaboliche tossiche. Così i muscoli sono "bloccati" nello spasmo e le ossa pelviche ripetutamente si disallineano, anche dopo essere state ricomposte. Lo stesso fenomeno di strappo muscolare cronico unilaterale è anche comune in tutti gli altri disallineamenti e spiega perché nelle letture di Cayce veniva generalmente consigliata una serie di trattamenti che comprendevano la terapia del tessuto molle, necessaria per una guarigione completa.

La disuguaglianza delle gambe, un'effettiva differenza della lunghezza delle ossa delle gambe, quasi sempre provoca un certo grado di distorsione e

rotazione pelvica. Ciò rappresenta il tentativo del corpo di compensare l'inclinazione inferiore della base sacrale che altera il meccanismo d'equilibrio della colonna vertebrale durante gli anni di crescita, provocando una qualche curvatura spinale rotatoria. Queste deviazioni dal normale equilibrio spinale sempre producono qualche forma di variazione posturale e hanno un ruolo significativo nel produrre lesioni biomeccaniche spinali. Secondo Cayce queste lesioni possono creare "interferenze" nervose che influiscono negativamente sulla capacità del sistema nervoso di controllare la funzione normale e sana degli organi interni, causando i vari disturbi che egli descriveva. Quasi tutto nel corpo umano è simmetrico - la parte sinistra è bilanciata rispetto alla destra - e asimmetria produce discordia.

Il modo più semplice per determinare se avete una disuguaglianza clinicamente significativa delle gambe consiste nel farvi esaminare da dietro da qualcuno mentre indossate solo biancheria intima. Quasi sempre c'è un'inclinazione all'altezza della cintura, più bassa sul lato della gamba più corta. Inoltre appaiono asimmetrici i rotoli di grasso sui fianchi (pieghe orizzontali fra le natiche e cosce), l'uno più alto dell'altro. Di solito una spalla è più alta dell'altra e ci può essere un innalzamento visibile delle costole nel torace quando si vede da dietro la persona che sta in piedi, piegata in avanti.

Un'iperpronazione di caviglia/piede (quando si cammina o corre il piede è inclinato verso l'interno) può essere un fattore nello squilibrio sacrale se la pronazione è più forte in un piede rispetto all'altro, raccorciando quel lato che riceve maggiore peso. Questo disturbo molto comune spesso non viene diagnosticato e trattato e può essere riconosciuto semplicemente guardando il tendine d'Achille quando la persona sta in piedi. Se il tendine è inclinato all'interno si tratta di pronazione. Da adulti e a volte prima questa condizione causerà una formazione di borsite dell'alluce con una deformazione laterale (esterna) del dito dovuta al peso anomalo sul piede anteriore mediale (interno).

Un'altra complicanza comunemente trascurata nella disfunzione sacro-pelvica è lo squilibrio nel tono a riposo (livello di contrattura) dei legamenti sacro-tuberosi (i legamenti sono di un tessuto connettivo fibroso che collegano le ossa ad altre ossa). Ipertonìa è uno stato di tessuto eccessivamente contratto. Per determinare che si tratti di uno squilibrio occorre paragonare la sensazione di un lato del vostro posteriore all'altro. Il legamento che connette la punta dell'osso sacro alla parte inferiore dell'osso pelvico (tuberosità sciatica) è una forza di ritenuta importante nella normale locomozione umana. Lo squilibrio qui riflette la condizione di sofferenza nei grossi muscoli delle natiche e deve essere affrontato correttamente se si vuole arrivare alla riabilitazione e alla funzione normale. Osteopati, chiropratici e fisioterapisti hanno sviluppato varie tecniche di rilascio dei legamenti sacro-tuberosi per affrontare queste condizioni.

L'errore più comune che i pazienti commettono è utilizzare fonti di calore su un'articolazione infiammata. I sensori di calore annullano i sensori del

dolore, così che i pazienti possono essere facilmente tratti in inganno, perché l'uso di uno scaldino li fa "sentire meglio". Così il problema aumenta invece di diminuire. Il consiglio per i pazienti con dolori muscoloscheletrici è "calore sui muscoli, freddo sulle articolazioni". I muscoli spastici traggono giovamento dal caldo e dal calore basso perché pulisce e rilassa il tessuto. L'infiammazione articolare trae giovamento dal raffreddamento e viene ridotta grazie all'effetto termico che diminuisce la velocità della reazione biochimica che perpetua l'infiammazione. Mettete sempre un panno fra la pelle e un impacco freddo. Un'applicazione fredda che non attenua il dolore articolare dovrebbe essere considerata un segnale di allarme che richiede una consulenza medica.

Un altro errore comune è pensare solo in termini di sintomi. Il dolore è solo un segnale, come un allarme antiincendio a casa vostra. L'allarme non è il fuoco e spegnere l'allarme non elimina il fuoco. Spegnere l'allarme è il lavoro più facile; è invece più difficile ottenere la piena guarigione. Generalmente le letture di Cayce raccomandavano una serie di trattamenti per diversi mesi, con fino a 50 o 60 visite ambulatorie. Può sembrare eccessivo, ma occorre ricordare che spesso i disturbi si erano sviluppati nel corso di decenni. Più a lungo un disturbo è esistito, più lavoro e tempo è richiesto per arrivare a una guarigione completa. Nella maggior parte dei casi di dolore muscoloscheletrico, con un trattamento e una gestione corretti spesso i pazienti sono liberi dai dolori dopo una o due settimane. Ma le lesioni o ferite biomeccaniche alla base sono lungi dall'essere pienamente corrette. "Pazienza, persistenza e coerenza" era il consiglio delle letture di Cayce quando si trattava di applicare le terapie necessarie per riacquistare la salute.

La funzione e il benessere normale dell'osso sacro è una considerazione importante nel mantenere salute, esuberanza e vitalità. La valutazione, la diagnosi e il trattamento corretti di queste condizioni è un'arte in qualche modo di specializzazione che dipende dall'esperienza e dalla preparazione corretta. La struttura sacro-pelvica costituisce la base sul quale il corpo poggia; l'equilibrio qui è un buon inizio per una vita sana.

*Cayce Quarterly, autunno 2017*