



Olivier Strebelle: “Una tecnica applicabile ad ogni età estremamente efficace e soprattutto non traumatica”

“Bastano 90 secondi per riprogrammare il sistema neuro-muscolare” parola di osteopata. Quella del dottor Jones è una delle tecniche ancora poco conosciute, sebbene ritenute più efficaci in osteopatia, che ora stanno prendendo piede anche in Italia. **Ad illustrarla è Olivier Strebelle**, di origine belga ma con studio a Roma da circa venti anni, osteopata specializzando in tale tecnica.

**In osteopatia è nota come la tecnica del dottor Jones, o nel suo nome originario è Strain and Counterstrain** e nasce con l’obiettivo di **dare sollievo al dolore sulle articolazioni o sulla colonna, ponendole passivamente nella loro posizione di massimo comfort allentando le tensioni generali e specifiche.** Lawrence Jones spiega Olivier Strebelle, osteopata di origine belga con studio a Roma da circa venti anni, specializzando proprio nella tecnica citata era un osteopata e medico di famiglia dell’Oregon negli Stati Uniti. La sua tecnica detta del Counterstrain nasce nel 1955. La sua scoperta ebbe luogo durante il trattamento di un paziente con una severa contrattura e spasmi ad un muscolo, che non aveva trovato beneficio in trattamenti di chiropratica o manipolazioni osteopatiche convenzionali e neppure nelle ripetute sedute di massaggio che aveva ricevuto. Dopo aver sistemato il paziente sul lettino in una posizione di comfort, in cui lo stesso riferiva una immediata diminuzione del dolore, lo lasciò in quella posizione per un certo periodo, e quando l’uomo si alzò dopo un breve lasso di tempo si accorse di non provare alcun dolore.

Il dottor Jones passò molti anni sul perfezionamento di questa tecnica prima di introdurla nella professione e di diffonderla. **Oggi la tecnica è nota anche come la tecnica dei 90 secondi**, perché tale è il tempo richiesto talvolta per riprogrammare il sistema neuro-muscolare. Solo 90 secondi? Sì, perché una volta che il paziente viene posizionato passivamente in un

accorciamento specifico, raggiunge **uno stato di comodità e confort, in grado di fare diminuire il dolore**, e monitoriamo i cambiamenti e il rilassamento muscolare tramite il cosiddetto **Tender point**. Mantenendo quella posizione per 90 secondi, e un periodo di tempo **“sufficiente a far ridurre la stimolazione di contrazione del muscolo”**. **Una tecnica applicabile ad ogni età**. **Il trattamento Strain Counterstrain aggiunge Strebelle – “estremamente efficace e soprattutto non traumatico”**.

**APPUNTAMENTO** || *Dr. Olivier Strebelle*, specialista in osteopatia e kinesiologia, riceve il martedì, su appuntamento, presso lo studio Erboristeria il **“RAGGIO VERDE”**, via Passo Buole 95 c (Isola Sacra) Tel. 349.5963722 – 339.3631626

**PER VEDERE TUTTI GLI ARTICOLI PUBBLICATI SU “PRIMO PIANO”** [clicca qui](#)