

Collegio Italiano dei Terapisti Shiatsu
Secondo Congresso Nazionale
Palermo, 19/20 giugno 1999

LA GRAVIDANZA E IL PARTO IN M.T.C.

di Claudia Nevola e Nori Michielli

La gravidanza è un tempo di cambiamento anche per la MTC.

Durante la gravidanza c'è un'abbondanza di yin dovuta alla mancanza delle perdite mensili di sangue e ad un graduale aumento di fluidi (fluido amniotico).

Lo Yang sale perché l'assenza di mestruazioni porta ad un accumulo energetico nel Ming Men.

Da un punto di vista energetico, la gravidanza ha un doppio effetto sul Rene. Da una parte il qi e l'essenza del Rene vanno a nutrire il feto, ma dall'altra la cessazione delle mestruazioni fa sì che il sangue mestruale (non inteso come "sangue" ma come fluido prezioso) vada a nutrire il corpo della donna.

Nella MTC la gravidanza dura 10 mesi lunari (corrispondenti grosso modo a 9 mesi di calendario) e si pensa che ogni mese corrisponda ad un organo interno, ad esempio:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| - 1° mese = Fegato | - 6° mese = Stomaco |
| - 2° mese = Vescica Biliare | - 7° mese = Polmone |
| - 3° mese = Maestro del Cuore | - 8° mese = Grosso Int. |
| - 4° mese = Triplice Focolare | - 9° mese = Rene |
| - 5° mese = Milza Pancreas | - 10° mese = Vescica |

Anticamente il trattamento dei punti del meridiano nel mese di pertinenza era evitato, ma attualmente non si segue più questa regola. Anzi, il trattamento, per esempio, del punto V67 (Zhiyin) il decimo mese di gravidanza è indicato per capovolgere il feto quando non si presenta in posizione cefalica.

La fine della gravidanza è caratterizzata dal cambiamento da uno stadio di accumulo dello yin ad una fase Yang che culmina nel travaglio e nel parto. Lo Yang estromette lo yin e la forza dello Yang induce le contrazioni che espellono il feto.

"Il qi spinge il sangue" e "la porta dell'utero si apre" in un significativo movimento verso il basso.

Per un parto armonioso è necessario un corretto equilibrio del qi ed un sufficiente apporto di sangue.

L'Aiki Shiatsu nella gravidanza e parto.

La terapia da me effettuata nelle donne in gravidanza mira a ristabilire l'equilibrio yin/Yang, ad armonizzare il movimento del qi e del sangue. Il qi deve salire, deve nutrire e proteggere l'essenza; il sangue deve umidificare, riempire l'utero, nutrire il bambino.

Affinché le pazienti vivano con maggior serenità i nove mesi di gestazione, inizio trattando le eventuali patologie presenti nei primi tre mesi di gravidanza. Intervenire in questa fase apporta maggior serenità alla gestante, che affronterà meglio il periodo successivo nel quale possono verificarsi patologie quali: iperemesi gravidica, lombosciatalgie, emorroidi, cattiva circolazione degli arti inferiori, insonnia e ansia.

Durante le prime sedute, insegno alle pazienti l'uso della respirazione diaframmatica e pelvica. Le aiuto inoltre a vincere l'inibizione nell'emissione di vocalizzi nell'espiazione. Tutto questo diventa prezioso al momento del travaglio e del parto.

Un corretto movimento del diaframma toracico e di quello pelvico permette di scaricare la tensione dei muscoli e dei visceri come vescica, utero, retto e vagina, migliorandone anche la vascolarizzazione.

Usare il pavimento pelvico durante la respirazione regolarizza e favorisce la circolazione pelvica ossigenando

meglio il sangue.

Infine il controllo del pavimento pelvico servirà per il parto e per recuperare il tono dei tessuti dopo il lieto evento. A questo scopo, insegno alle pazienti un esercizio per tonificare la muscolatura del pavimento pelvico che oltre a preparare al parto, ha l'immediato vantaggio di favorire la circolazione agli arti inferiori.

Respirazione ed esercizi, serviranno inoltre ad evitare in futuro prolapsi genitali.

TRATTAMENTO ENERGETICO E EFFETTO DI SINGOLI PUNTI

Nel caso di iperemesi¹ gravidica dovuta a debolezza di S/MP, oltre all'assistenza al respiro ho riequilibrato le Aree Diagnostiche Addominali di S e MP, ho rinforzato la MP per richiamare il qi verso il basso quando MP/S indeboliti impediscono al qi dello S di scendere a causa del qi del Chong Mai che va verso l'alto causando vomito.

Se l'iperemesi gravidica è dovuta a disarmonia di S e F, quando il qi del F ristagna e sale, oltre all'assistenza al respiro ho riequilibrato le ADA, ho armonizzato lo S alleviando il ristagno nel F attraverso il riequilibrio dei meridiani.

Nelle donne affette da emorroidi ho evidenziato la causa di questa patologia. Per la maggior parte dei casi ho notato che il fattore predisponente è una stipsi cronica e la presenza di contratture del pavimento pelvico. Nei casi di stipsi cronica e quindi di accumulo di umidità e calore, ho riequilibrato i meridiani di F e VB per far fluire l'energia nei meridiani yin delle gambe e ho drenato MP e S per disperdere il calore.

In questi casi, uno dei primi interventi dell'Aiki Shiatsu è rivolto all'alimentazione. La sindrome da ritenzione di calore richiederà un'alimentazione leggera, eliminando tutti gli alimenti riscaldanti, come carne, alimenti animali, spezie ed utilizzando alimenti rinfrescanti, soprattutto verdure crude.

Nelle sindromi da carenza del qi, vanno utilizzati alimenti che tonificano soprattutto il qi di Rene e il qi della Milza. Quindi, in particolare per il Rene, pesce e verdure verdi con sapori salati e tenui e cereali integrali per sostenere la Milza.

Per quanto riguarda l'aspetto strutturale, il mio intervento si è indirizzato al rilascio dei muscoli contratti di tutta la zona del bacino, per facilitare la circolazione venosa e far circolare l'energia bloccata.

Poiché le pressioni sui punti del bacino e dei glutei sono sempre molto dolorose, ho preferito effettuare un massaggio fasciale prima di procedere alle pressioni.

Come antinfiammatorio ed analgesico in sede locale, consiglio di usare l'olio di iperico che agisce come sedativo sulle terminazioni nervose a livello cutaneo. In caso di ferita aperta è meglio usare la tintura madre diluita.

Per l'insonnia e l'ansia ho cercato di calmare lo shen tonificando C e VB e dedicandomi particolarmente all'assistenza al respiro.

In fase di travaglio, per aiutare la paziente a respirare correttamente e calmare l'ansia, porto delle pressioni su Neiguan (MC6) durante la fase dell'inspirazione ed emetto suoni con la pz nella fase dell'espiazione. E' molto importante che io sia la prima ad emettere vocalizzi perché ciò disinibisce la pz.

Neiguan regola il qi ed il sangue del C, ha un forte effetto calmante sullo shen. Questo punto per la relazione con il F e per la sua azione di mobilitazione del sangue, agisce indirettamente sul sangue dell'utero.

Anche il punto Shenmen C7 (Porta dello Shen) calma lo shen in situazioni di ansia.

Oltre al controllo del respiro con emissione lenta di vocalizzi, riequilibro il meridiano di F affinché la circolazione del qi e del sangue sia armoniosa, con prolungate pressioni su Taichong (F3) per disperdere il fuoco del Fegato.

In tutti i travagli a cui ho potuto partecipare, ho notato che la pressione sullo shu di Rene Shenshu tra una contrazione e l'altra è di grandissimo effetto per vari motivi. Questa pressione dà decisamente una forte carica energetica alla donna, la rilassa nel periodo tra una contrazione e l'altra, riavvicina le contrazioni che aumentano la loro intensità, accorciando il periodo del travaglio. Lo shu di Rene (VU23, tonifica i reni, nutre il sangue) rafforza la volontà ed attenua la depressione.

Secondo me è stata proprio questa particolare azione di Shenshu a determinare una maggior grinta nelle mie

¹ Iperemesi = vomito frequente.

pazienti che spesso si scoraggiavano davanti al prolungarsi del dolore.

In 4 casi su 6 di trattamento durante il travaglio, le pazienti hanno avuto eruttazioni e nausea seguite da vomito indipendentemente dall'aver mangiato o meno e dall'orario dell'ultimo pasto.

Intervenendo sui meridiani di S e soprattutto su Zusanli (S36) la scomparsa del sintomo è stata rapida. Zusanli caccia l'energia perversa, tonifica e rinforza MP e S, dissolve le stagnazioni intestinali, regolarizza qi e sangue.

Per quanto riguarda l'induzione al travaglio di parto in gravidanza a termine, ho notato che il punto Sanyinjiao (MP6) è di grande efficacia. Sanyinjiao calma lo shen; essendo il punto di riunione dei tre yin del basso, favorisce il libero fluire del qi del F e tonifica lo yin del R, rimuove la stasi di sangue in particolare a livello dell'utero aumentandone le contrazioni.

I punti Liao (V31-32-33-34, forami del sacro) sono stati da me utilizzati nelle occasioni in cui le pazienti avevano dolore al sacro. Questo tipo di sintomo è frequente durante la fase finale del travaglio di parto, quando la dilatazione cervicale provoca stimolazioni dolorose trasmesse dalle ramificazioni dei nervi sacrali. La pressione su questi punti riduce il dolore ed ho potuto notare un forte rilassamento di tutta la zona sacrale.

Se il dolore della paziente è più localizzato sui glutei, i punti che hanno dato miglioramenti sono da considerare i punti Huantiao e Juliao (VB29-30) poiché stimolano la circolazione del qi e del sangue nell'arto inferiore.

E' sempre molto importante in Sala Parto assistere alle visite delle ostetriche ed ascoltare come trovano la paziente. Se la loro diagnosi è di un collo dell'utero rigido, si può intervenire con moxa bilateralmente su Zhiyin (V67). Questo punto aiuta la dilatazione del collo uterino ed accelera il travaglio di parto se è prolungato nel tempo.

Più di una volta è successo che le contrazioni non fossero abbastanza energiche e la stanchezza prendesse il sopravvento. In questi casi ho notato che la pressione su Hegu (GI4) aumenta l'intensità delle spinte. In 3 casi su 6 la stimolazione di Hegu ha evitato che l'ostetrica ricorresse all'infusione di ossitocina a basse dosi. Hegu è un punto empirico per favorire il parto.

Importanza della preparazione fisica in gravidanza

Fare regolarmente dell'attività fisica è essenziale per la salute e per l'energia vitale in qualsiasi momento ed è molto importante durante la gravidanza e come preparazione al momento del parto. Gli esercizi di stretching migliorano la mobilità delle articolazioni e diminuiscono la rigidità muscolare.

Gli esercizi riguardanti la respirazione con lunghe espirazioni, aiuteranno a controllare, prolungare e gestire il dolore delle contrazioni al momento del travaglio. Imparare ad emettere a lungo e piano il respiro, servirà anche durante la fase espulsiva.

Ho scelto di fare eseguire alle mie pazienti lo stretching in acqua per diversi motivi:

- 1) La spinta idrostatica riduce il peso corporeo e rende più facile eseguire gli esercizi che altrimenti sarebbero faticosi soprattutto verso la fine della gravidanza.
- 2) La pressione dell'acqua sulla pelle contribuisce a stimolare la circolazione sanguigna e migliora la respirazione. L'effetto di resistenza dell'acqua massaggia tutto il corpo.
- 3) Il calore dell'acqua generalmente aumenta le proprietà elastiche dei muscoli e migliora la flessibilità delle articolazioni.

Tutti gli esercizi devono essere affrontati tenendo la regione lombosacrale distesa con il pube rivolto verso l'alto. In acqua è molto più facile tenere questa posizione non sentendo il peso del bambino.

Tutti gli esercizi vanno effettuati tenendo i piedi paralleli. Alcune donne, per scorretta postura, hanno il muscolo piriforme contratto e di conseguenza i piedi in extrarotazione. Anche per effetto del calore dell'acqua a poco a poco questo muscolo si rilassa e la donna riesce a migliorare la postura.

Durante gli ultimi mesi di gravidanza, per vari motivi, le donne soffrono d'insonnia. Gli esercizi in acqua hanno apportato loro un rilassamento che le ha decisamente aiutate.

DISCUSSIONE DEI RISULTATI E CONCLUSIONI

Questo lavoro di sperimentazione, iniziato da una spinta personale di ricerca e sostenuto dalle nozioni di Medicina occidentale e di MTC apprese all'Aiki Shiatsu Kyokai, si è via via ampliato e concretizzato lavorando direttamente con pazienti gravide e con la possibilità di accesso in Sala Parto di strutture ospedaliere. La curiosità di capire gli effetti violenti dell'infusione di ossitocina sintetica, somministrata allo scopo di indurre le contrazioni alle gravide a termine, ha fatto in modo che tutto il mio lavoro fosse orientato all'assistenza attiva durante il travaglio stesso per aiutare le donne che raccontano come l'ossitocina induce contrazioni molto prolungate nel tempo senza alcuna possibilità di riposo e di recupero di forze. Inoltre, da un punto di vista tecnico è dimostrato che l'infusione di ossitocina aumenta il rischio di ipertono uterino, con maggiore tendenza alla sofferenza fetale. Una ragione in più per tentare con la terapia Aiki Shiatsu di evitare la somministrazione del prodotto.

Ho raggiunto ottimi risultati sia nei casi seguiti durante i nove mesi di gestazione, sia nei casi d'emergenza. Le donne seguite durante tutto il periodo di gravidanza, hanno dato risposte positive trattamento dopo trattamento e l'evento finale non ha avuto alcuna complicazione.

Nei casi di emergenza i risultati sono stati ottimi. Solamente una donna ha iniziato il travaglio con una dose di "gel". Per questo caso l'Ospedale mi ha contattata un po' in ritardo e, per una serie di complicazioni, ho potuto vedere la donna solamente per due ore la sera prima dell'induzione di ossitocina. Quindi la mattina dopo alle 8.00 è stato messo il "gel". Generalmente alle 14.00 viene applicato una seconda volta ma in questo caso alle 14.00 il travaglio si è innescato senza più bisogno di altre infusioni.

Le ostetriche mi hanno confermato che dopo la prima applicazione della mattina, sempre si continua con le altre fino alla sera per avere la fase espulsiva nella notte successiva.

Questo caso conferma la mia ipotesi derivante dalle precedenti esperienze: trascorse 12 ore dal trattamento shiatsu mirante all'induzione, iniziano alcune contrazioni anche in donne che non ne avevano mai avute prima. In alcuni casi si sono verificate per un paio d'ore e poi si sono interrotte.

I casi di emergenza sono stati seguiti dalla fase pre-travaglio a quella espulsiva inducendo il travaglio attraverso il massaggio shiatsu ed il rilassamento.

In particolare ho ottenuto i migliori risultati in questi casi:

- Iperemesi gravidica: si è avuta la scomparsa del sintomo dopo 3 sedute, alla 17^a settimana gestazionale. E' rimasta una leggera sensazione di nausea fino alla 20^a settimana gestazionale legata a momenti relazionali difficili.
- Nausea: in un caso il sintomo è scomparso dopo il 4° trattamento, alla 10^a settimana gestazionale, in un altro caso, il sintomo è scomparso dopo il 3° trattamento, alla 9^a settimana gestazionale.
- Stipsi: il sintomo è diminuito in tutte le 3 pazienti trattate per questa patologia applicando l'Aiki Shiatsu con cadenza settimanale fin dalle prime sedute. Di conseguenza le 2 pazienti che soffrivano di emorroidi causate da stipsi, hanno avuto un decisivo miglioramento dopo 4 trattamenti.
- Ansia: nei 7 casi trattati per questa patologia durante la gravidanza, l'assistenza al respiro ha dato ottimi risultati sia per controllare l'ansia che per affrontare altri problemi gravidici ottenendo un migliore equilibrio energetico del corpo. Nei 5 casi d'emergenza, una buona respirazione durante il travaglio, ha permesso a tutte le pazienti seguite di controllare le contrazioni ed avere una maggior concentrazione e forza nella fase espulsiva.

- Contrazioni: in un caso la paziente ha lamentato numerose contrazioni quotidiane alla 33^a settimana gestazionale. Dopo 3 trattamenti Aiki Shiatsu le contrazioni sono cessate e alla paziente non è stata somministrata la Vasosuprina.²
- Induzione al travaglio: nelle pazienti seguite in gravidanza, sono stati sufficienti tempi brevi di trattamento per indurre il travaglio. In 3 casi, la fase stagnante è terminata dopo soli 20 minuti. Nei casi di emergenza, il trattamento Aiki Shiatsu è durato molto più a lungo. In 4 casi su 5 non è però risultato necessario somministrare l'ossitocina o il gel di prostaglandine mentre in un caso è stata somministrata una dose di gel intravaginale, ma non le successive dosi previste. In tutti i 12 casi seguiti è stata rispettata la durata media del travaglio che è di 6 ore per la nullipara e 2-3 ore per la pluripara. Nei casi di travaglio stagnante, l'intervento Aiki Shiatsu ha permesso alle pazienti di rispettare la fase di dilatazione che normalmente è di circa 1 centimetro all'ora per la nullipara e di 1,5 centimetri all'ora per la pluripara. Tutte le pazienti da me trattate qualche giorno prima del ricovero per induzione al travaglio, hanno avuto le prime contrazioni 12-14 ore dopo il mio intervento.

Dolore: le ostetriche non sono in nessun caso, intervenute con antidolorifici. Il merito di ciò è, secondo me, di non aver prolungato il tempo del travaglio e di aver dato alle pazienti, attraverso la terapia Aiki Shiatsu, un valido supporto energetico e di ripresa fra una contrazione e l'altra.

Ho notato inoltre che durante la fase di travaglio, soffermarsi a lungo sulla pressione dello shu di Rene tra una contrazione e l'altra, permette di ottenere una significativa carica energetica che consente alle pazienti di affrontare con maggiore determinazione ed impegno la successiva contrazione.

Concludendo, sulla base di questi risultati, posso quindi affermare che se i trattamenti shiatsu vengono effettuati regolarmente nei mesi di gravidanza, anche se durante il travaglio si presentano momenti stagnanti, la risposta delle pazienti alle pressioni è più immediata e pronta che non nei casi in cui la donna venga trattata per la prima volta proprio durante il travaglio.

I risultati si sono confermati positivamente in entrambi i casi, anche se si è verificata una ricezione/reazione diversificata: non credo che ciò sia da imputarsi solamente al rapporto confidenziale e di reciproca conoscenza che sempre si instaura tra paziente e terapeuta.

Ogni donna è diversa dalle altre ed ogni parto è l'esito di una storia particolare, ma sono evidenti denominatori comuni. La paura di affrontare il parto ed il dolore, il desiderio inconscio di non separarsi dal proprio bambino, l'ansia di non essere in grado, di non farcela: sono tutti elementi che ostacolano la produzione naturale di ossitocina.

La presenza della terapeuta in Sala Parto è sempre di grande conforto per la partoriente che spesso ha bisogno di essere sostenuta ed incoraggiata, sia pure con poche frasi o con sguardi attenti. Disinibire la situazione ispirando ed espirando con la paziente, emettendo vocalizzi è sempre un valido punto di partenza.

Molte pazienti che durante i trattamenti in gravidanza avevano imparato ad usare il diaframma ed erano arrivate ad ottenere una respirazione calma e rilassata, al momento del ricovero hanno mostrato invece un atteggiamento respiratorio apicale: è bastato in questi casi un mio semplice intervento verbale per riportare la situazione alla normalità.

Le posizioni in cui svolgo i trattamenti sono molto variabili. Una caratteristica di questa mia esperienza è rendere compatibili le mie posizioni con quelle delle gestanti. Durante i primi mesi di gravidanza posso lavorare con la paziente sia in posizione prona che supina. Dal 5° mese circa fino al termine della gestazione è opportuno lavorare sul fianco. La posizione supina è sconsigliata perché l'aumento del volume uterino crea un ostacolo al

² Vasosuprina = Farmaco miorelaxante uterino che evita la probabilità di parto prematuro.

deflusso venoso. Durante il travaglio non esiste nessuna regola. Alcune donne preferiscono stare sedute, altre accovacciate, altre ancora in piedi appoggiate con le braccia al barrage.