

LO SHIATSU NELLA SINDROME PREMENSTRALE E NELLA DISMENORREA

G. Tuzzolino, F.Cacioli, S.Palazzotto

Quasi tutte le donne notano, con l'avvicinarsi del ciclo, dei cambiamenti sia fisici che psichici che variano d'intensità e che si ripercuotono nell'ambito lavorativo, familiare e nei rapporti interpersonali in genere.

Per alcune donne sono sintomi più che normali, per altre tutto ciò diventa invalidante.

Col termine di tensione o sindrome pre-mestruale si indica un insieme piuttosto complesso ed eterogeneo di alterazioni, sia biologiche sia psicologiche, variamente combinate da un caso all'altro, ma sempre con una precisa localizzazione temporale rispetto al ciclo mestruale.

La ricorrenza dei sintomi nella stessa fase del ciclo mestruale per almeno tre cicli consecutivi e la presenza, durante la fase follicolare, di un periodo libero da sintomi di almeno 7 giorni, sono condizioni essenziali per porre diagnosi di sindrome premenstruale.

Le manifestazioni cliniche sono del tutto benigne, ed hanno significato puramente funzionale. Le indagini finora effettuate sulla patogenesi di tale sindrome, non hanno portato certezza sui fattori coinvolti nell'origine di tali disturbi.

Secondo le nuove scoperte endocrinologiche vengono indicati come fattori causali :

- lo squilibrio estro-progestinico ;
- la prolattina ;
- le prostaglandine ;
- l'iperandosterolemia ;
- gli oppiacei (che influenzano la possibilità di integrare le manifestazioni psichiche con quelle del soma).

L'insufficienza della vitamina B6, quella del magnesio, l'ipoglicemia sono prese in considerazione. Si parla anche di allergia agli estrogeni o al progesterone senza lavori probanti.

Invece, col termine di dismenorrea si intende la presenza di dolore pelvico in concomitanza della comparsa del flusso mestruale. Tale dolore si associa a volte all'impossibilità di svolgere le normali attività lavorative.

In Medicina Istituzionale si distinguono due tipi di dismenorrea :

quella primaria, o primitiva o essenziale, nella quale non sono rilevabili cause organiche patologiche e quella secondaria. Quest'ultima riconosce come fattore causale un'alterazione organica.

In questo contesto ci occuperemo della dismenorrea essenziale.

Essenzialmente il dolore della dismenorrea è dovuto a :

- un aumento dell'attività contrattile dell'utero ;
- ischemia uterina ;
- sensibilizzazione delle terminazioni nervose alle prostaglandine.

In medicina occidentale l'approccio terapeutico è molto vario, perché nessun prodotto è realmente efficace.

Il medicamento più frequentemente usato è l'estro-progestinico.

Il progesterone è usato nella seconda parte del ciclo e i suoi effetti secondari non sono negabili.

Lo spironolattone è un diuretico usato a scopo antiedematoso, ma il suo uso prolungato è da evitare. Citiamo ancora la vitamina B6, l'acido gammalinoleico, diversi tranquillanti, la bromocriptina, il danazolo, un prodotto antistaminico : tutti hanno in comune successi limitati.

In Medicina Tradizionale Cinese, il ragionamento non può basarsi sulla modificazione di elementi misurabili o sullo studio del soggetto nella sua dimensione psico-sociale, ma sulle perturbazioni energetiche primarie che collegano il fenomeno della mestruazione alle reazioni del corpo e dello Shen.

In Medicina Tradizionale Cinese la fisiologia delle mestruazioni è legata alle funzioni dell'organo Fegato e dei meridiani del Fegato, del Ren Mai e del Chong Mai.

La mestruazione non è altro che una fuga dello Yin, cioè del sangue con un aumento dello Yang, per cui si è in presenza di un equilibrio precario costantemente in rapporto con i meridiani.

I mestruai regolari sono sotto l'influenza del Ren Mai e sono possibili in virtù di una pienezza del Chong Mai.

Nel ciclo mestruale si succedono una fase energetica ed una fase sanguigna, nella seconda parte del ciclo l'iperattività del Chong Mai si stabilisce in modo preferenziale sull'utero a spese degli altri organi.

Questi ultimi ricevono quindi l'energia in quantità minore e sono relativamente deboli.

E' sufficiente un minimo divario energetico perché gli organi risultino perturbati ed entrino nel corteo sintomatologico tipico della sindrome pre-mestruale.

Gli organi e i meridiani più colpiti sono : il Fegato, i Reni, la Milza ed il SanJiao (T.R.).

La mia sperimentazione è stata rivolta allo studio, e quindi al trattamento pratico di tre casi clinici.

Due casi presentano sia i sintomi di sindrome premenstruale sia quelli di dismenorrea, l'altro caso invece riguardava soltanto la sindrome premenstruale.

Le sindromi trattate sono :

- nel primo caso, sindrome premenstruale da Stasi del Qi del Fegato, dismenorrea da stasi di sangue nell'utero causata dalla Stasi del Qi, e carenza di Rene Yang ;
- nel secondo caso, sindrome premenstruale da Stasi del Qi del Fegato, disarmonia fra Fegato, Milza e Stomaco, con debolezza del Fegato Yin e fuga dello Yang verso l'alto ;
- nel terzo caso, sindrome premenstruale da Stasi del Qi del Fegato, dismenorrea da Stasi di Sangue nell'utero, carenza di Rene Yang.

Possiamo notare come diverse cause interagiscono in ciascuna sindrome mestruale.

Con la terapia Shiatsu, l'approccio terapeutico fa riferimento sia all'aspetto strutturale, sia quello energetico e psicologico della paziente.

I sintomi che accomunano i tre casi sono : tensione premenstruale : tensione mammaria, tensione e gonfiore addomino-pelvico, disforia, cefalea.

In Medicina Tradizionale Cinese, la tensione mammaria si spiega per una compressione temporanea dell'energia del Fegato con il dilagare del Fuoco Ministeriale in grado di provocare una stagnazione dello Yang Ming (E) a livello del seno.

- la tensione addomino pelvica si spiega con un'alterata circolazione dell'energia dei 3 Yin (Milza, Fegato, Rene) ed in particolare di quella del Ren Mai e del Chong Mai ;
- la tensione nervosa si spiega con una pienezza del Fuoco di Fegato, dello Stomaco con un coinvolgimento del Cuore e dello Shen per cui si ha : irritabilità, depressione, insonnia, cefalea, nausea, vomito, etc. ;

- i disturbi dell'umore riscontrati nella fase premestruale sono attribuiti a due organi : Fegato e Cuore, in quanto sede dello Hun e dello Shen, presentano una particolare sensibilità alle emozioni.

In altri casi l'abitudine alla preoccupazione e all'ansietà, così come il lavoro stancante, gradualmente indeboliscono la Milza, per cui la formazione di essenza e sangue e il rifornimento conseguente del Cuore ne risultano impoveriti.

- La ritenzione idrica si spiega con una insufficienza dell'energia Yang del corpo, tutto ciò è dovuto ai disturbi del metabolismo energetico del San Jiao legato ad un vuoto temporaneo della Milza e dei Reni.

- La cefalea : se questa precede l'inizio del ciclo mestruale può essere causata dalla Fuga dello Yang del Fegato ; se, invece, precede e peggiora con il ciclo è generalmente causata dal Fuoco del Fegato o da una stasi di sangue.

Da non trascurare l'alimentazione, infatti un consumo di cibi grassi e di latticini porta alla formazione di Flegma.

Quindi in tutti e tre i casi in terapia, il mio trattamento Shiatsu è stato rivolto :

n in primo luogo al riequilibrio energetico dell'addome in rapporto con i 3 Yin delle gambe ;

n ho intrapreso un'attività di contenimento e sostegno delle Shen col trattamento dei Meridiani Principali : Cuore e Maestro Cuore e dedicando molto tempo al trattamento della nuca, del collo, dello stretto toracico superiore e del plesso solare ;

n al riequilibrio energetico, disperdendo il pieno e tonificando il vuoto ;

n moxibustione per scaldare lo Yang del Rene, tonificare l'energia in generale, muovere il Qi e disperdere la stasi.

n nel corso dei primi due trattamenti, l'addome era molto teso, le aree diagnostiche, secondo il modello di Masunaga, di Cuore e Fegato erano piene e dolenti, mentre le aree di Milza, Rene e Vescica erano nettamente in vuoto.

Sin dai primi trattamenti le pazienti hanno cominciato a beneficiare della terapia Shiatsu, loro stesse notavano una maggiore stabilità emotiva, si sentivano più sicure di sé e più tranquille nell'affrontare il quotidiano.

In tutti e tre i casi ho eseguito il trattamento del diaframma, ormai in spasmo a causa della tensione e delle emozioni inesprese.

Ho assistito, col procedere delle sedute, alla riduzione fino alla totale scomparsa dei disturbi per cui si erano sottoposte alla terapia.

Le pazienti hanno potuto sperimentare, per la prima volta nella loro vita, il rilassamento, la tranquillità, a portar fuori la rabbia e a riconoscere ed accettare i propri diversi stati emotivi.

Quindi lo Shiatsu in questi casi, si è rivelata una terapia valida, perché prendendosi cura dell'essere umano nella sua totalità e cercando di riattivare i processi di autoguarigione ridà equilibrio psicofisico all'individuo, aiuto alle donne che soffrono di sindrome mestruale (intendendo tensione premestruale e dismenorrea).

Sicuramente al confronto con le terapie farmacologiche, lo Shiatsu richiede una partecipazione attiva della paziente e un maggiore dispendio economico e di tempo.