

# Parkinson e shiatsu

*All'interno delle terapie che considerano il sistema mente-corpo, lo shiatsu ha raggiunto una discreta importanza nella cura del Parkinson. Spesso integrato all'attività fisioterapica, alla dieta e al supporto psicologico, ha un effetto calmante e riequilibrante che dona alla persona quiete mentale e una tregua dai dolori fisici*

**I**l morbo di Parkinson è tra le malattie neuro-degenerative più diffuse al mondo: a oggi ne soffrono circa 250mila persone in Italia e quasi 6 milioni in tutto il mondo. Il numero di pazienti che soffrono di Parkinson potrebbe raddoppiare entro il 2040, arrivando a 12 milioni, a causa anche di una popolazione che tende sempre più a invecchiare.

## **I TRATTAMENTI A DISPOSIZIONE**

Non esistono a oggi cure in grado di fare regredire la malattia. Le terapie di supporto sono piuttosto importanti. Le attività motorie e cognitive, che hanno un vero e proprio effetto terapeutico, hanno assunto una grande rilevanza. I pazienti che a parità di

terapia farmacologica svolgono un esercizio fisico e sono impegnati in attività cognitive hanno infatti un decorso clinico molto più favorevole rispetto a quelli che invece non svolgono questa attività di tipo occupazionale e fisioterapico.

Musicoterapia, danza, nordic walking, yoga rappresentano, in alcuni centri medici e associazioni, importanti opportunità per migliorare il benessere dei pazienti.

## **LO SHIATSU E IL PARKINSON**

Fra le terapie che considerano il sistema mente-corpo il trattamento shiatsu ha raggiunto una discreta importanza nella cura del Parkinson. Spesso integrato all'attività fisioterapica e quindi all'esercizio fisico, alla dieta e al supporto psicologico, lo shiatsu ha un effetto calmante e riequilibrante che dona alla persona una quiete mentale e una tregua dai dolori fisici che inevitabilmente le manifestazioni della patologia generano. Per un'efficacia garantita è necessario indagare quali parti sono più doloranti (schiena, arti, testa) e quali emozioni la persona prova. In effetti il trattamento



## Parkinson, il ruolo della dopamina

Il morbo di Parkinson è dato dalla progressiva degenerazione di alcune cellule nervose del cervello, responsabili della produzione di dopamina. I livelli ridotti di dopamina sono dovuti alla degenerazione di neuroni, in un'area chiamata Sostanza Nera; la perdita cellulare è di oltre il 60% all'esordio dei sintomi.

La dopamina è il neurotrasmettitore che regola numerose funzioni dell'organismo come il controllo del movimento, il comportamento, l'umore, il ritmo del sonno, una parte della cognitiv . Prodotta dal cervello e in minima parte dalle ghiandole surrenali, fa parte delle catecolamine, gruppo di ormoni cui appartengono anche l'adrenalina e la noradrenalina, di cui la dopamina   il precursore. I neurotrasmettitori hanno la funzione di trasmettere, attraverso i neuroni, informazioni e segnali utili a far funzionare bene il corpo e regolare il comportamento. Una delle funzioni che svolge la dopamina   la gestione del sistema di ricompensa del cervello, cio  la sensazione soggettiva di piacere che ci porta a ripetere comportamenti e azioni che il nostro corpo percepisce come vantaggiosi. Delle varie vie dopaminergiche che essa segue, quella nigrostriatale   costituita da assoni che si estendono ai gangli della base del cervello. Questa via fa parte del sistema nervoso extrapiramidale, che ha fra i suoi compiti quello di controllare i movimenti del nostro corpo. I danni al sistema extrapiramidale in genere fanno conservare i movimenti volontari e determinano ipertonie, ipocinesie, comparsa di movimenti involontari. Un deficit di dopamina produce quindi i disturbi del movimento tipici del Parkinson: rigidit , tremori o lentezza dei movimenti. Tornando al processo che dal midollo arriva al cervello cominciano a comparire anche accumuli di una proteina chiamata alfa-sinucleina. Forse   proprio questa proteina a diffondere la malattia in tutto il cervello.

unico non pu  esistere, in quanto ogni persona   affetta da disturbi differenti con manifestazioni della malattia differenti. Volendo per  elencare quali buone azioni svolge il trattamento shiatsu non possiamo sottovalutare:

- miglioramento della fase sonno-veglia;
- miglioramento delle funzioni intestinali;
- maggior capacit  di muoversi con sensibile riduzione del freezing;
- miglioramento della postura;
- armonizzazione della schiena;

- riduzione del dolore, dello stress, dei disturbi respiratori;
- armonizzazione delle emozioni senza eccessivi sbalzi, senso di depressione e ansia;
- capacit  di relazionarsi al mondo esterno, ai familiari, al mondo del lavoro;
- riequilibrio energetico.

La fragilit  di questi pazienti   una grande prova per l'operatore shiatsu, che interviene con pressioni leggere e accurate senza mai inoltrarsi in profondit  che costituiscono luoghi di pertinenza di altre figure professionali e mediche. Uno studio coordinato dalla dottoressa Zampiron e dal Gruppo Volontariato Shiatsu Parkinson dell'Associazione Svizzera Metodo Namikoshi ha valutato gli effetti positivi dello shiatsu unito alla fisioterapia. Secondo i medici, sono fondamentalmente due i benefici che il corpo riceve da questi trattamenti: l'aumento delle endorfine, che fanno sentire meno dolore, e il rilassamento generale del corpo. Quest'ultimo beneficio   conseguente al graduale rilassamento muscolare che permette al soggetto di utilizzare le sue parti del corpo attraverso un'adeguata postura e un corretto movimento del corpo stesso.

### IL TRATTAMENTO IN PRATICA

Nella pratica dello shiatsu, quando la rigidit  muscolare blocca le articolazioni e ne riduce la possibilit  di movimento, si pu  agire con pressioni palmari e dei pollici sul dolore locale di schiena, arti, testa, addome. Il metodo creato da Tokujiro Namikoshi   particolarmente utile per trattare questi pazienti: si tratta di sequenze di pressioni, con pollici e palmi, lungo linee e punti specifici, con ritmo regolare e ripetizioni accurate. Il metodo Namikoshi   lo shiatsu riconosciuto dal ministero della Salute giapponese, dal quale si sono evoluti tutti gli altri stili di shiatsu pi  moderni e contemporanei. Il suo modello culturale di riferimento   quello scientifico occidentale, ma la sapienza del metodo Namikoshi affonda le radici

nella millenaria medicina asiatica che tuttora, attraverso l'agopuntura, lo shiatsu e il tuina, rappresenta una medicina del dolore riconosciuta e molto praticata.

Anche lo stretching passivo di allungamento muscolare utilizzato durante la sessione di shiatsu crea un'ulteriore efficacia sulla terapia energetica, liberando i meridiani dalle cause di stasi energetica.

Particolare attenzione deve essere rivolta alla tensione muscolare della schiena, che pu  dare dolore e deviazioni laterali o in avanti; in questo caso occorre intensificare la pratica per ottenere un riallineamento posturale e un miglior fluire energetico dei due rami del meridiano della Vescica Urinaria, che svolge un'azione importante non solo sul suo corrispettivo viscerale, ma anche sul sistema nervoso e su tutta la linea che dal canto interno dell'occhio giunge al quinto dito del piede, percorrendo la posteriorit  del corpo.   un meridiano posturale, infatti, il pi  lungo meridiano del sistema energetico dei dodici meridiani principali. Lo shiatsu   inoltre di supporto a un riequilibrio delle fluttuazioni quotidiane date dalla 'fase on' e nella 'fase off' della persona affetta da Parkinson, cio  in quelle due 'polarit ' nelle quali si presenta la capacit  di svolgere le attivit  della giornata (on) e in quella in cui   difficile lavarsi, vestirsi, mangiare, parlare o semplicemente alzarsi dal letto (off).

### BIBLIOGRAFIA

- <https://www.journalofparkinsonsdisease.com>
- <https://www.parkinson.it/morbo-di-parkinson.html>
- *Intervista a Paolo Calabresi – Professore ordinario di Neurologia dell'Universit  Cattolica del Sacro Cuore e Direttore dell'Istituto di Neurologia del Policlinico Gemelli di Roma*
- <https://www.associazioneisparkinson.it/wp-content/uploads/2019/03/Shatsu-e-parkinson.pdf>
- <https://www.parkinson-italia.it/cure/le-cure-per-la-malattia-di-parkinson/>