

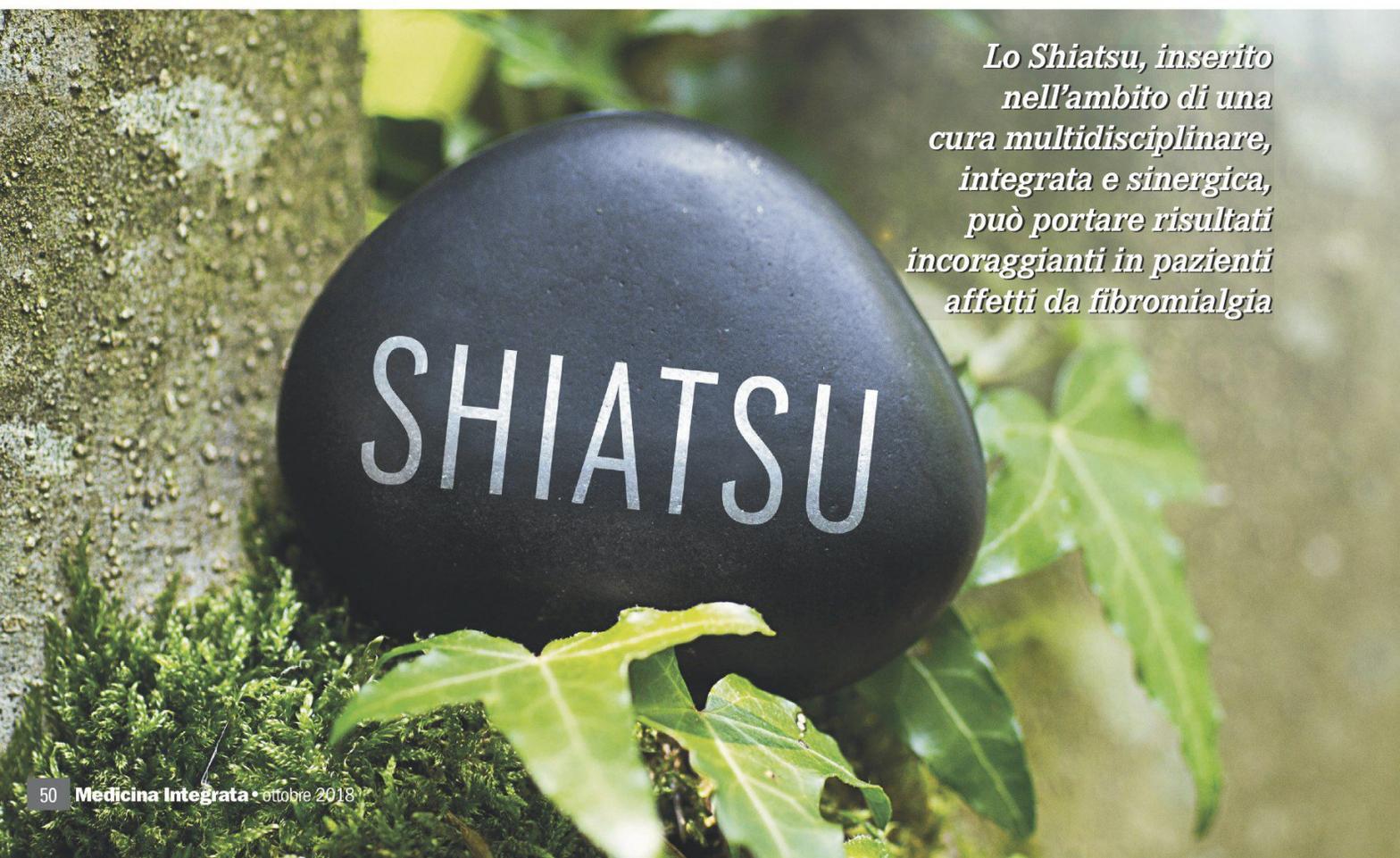
Trattamenti shiatsu nella cura della fibromialgia

Lo Shiatsu è una terapia giapponese basata sulla pressione con le mani e i pollici su determinati punti del corpo, diretta a ripristinare le energie e la salute del soggetto, nonché a mantenere un buono stato psicofisico. In Italia lo shiatsu è un'arte autonoma e l'attività degli Operatori Professionisti è tutelata dalla L.4/2013. Le pressioni sono lo strumento peculiare del trattamento e vengono portate utilizzando il movimento e parte del peso dell'Operatore su

precisi punti corrispondenti agli tsubo dei meridiani o su muscoli, articolazioni e altri distretti corporei. Lo Shiatsu, arte antica ma al contempo moderna, è un percorso evolutivo, una terapia filosofica e naturale che si integra molto bene con la medicina allopatica, la medicina complementare e le altre terapie integrate. Il trattamento Shiatsu consente di entrare in contatto con il sistema nervoso, linfatico, l'apparato muscolo scheletrico, per ripristinare e mantenere lo stato di salute, ed è una pratica evolutiva dell'individuo.

L'operatore Shiatsu si forma in un articolato e complesso iter che comprende lo studio dell'anatomia e della fisiologia, lo studio della Medicina Tradizionale Cinese, i trattamenti specifici per disarmonie e stati particolari (dall'infiammazione del nervo trigemino alla donna in gravidanza, dall'ernia del disco al trattamento per gli anziani) e si ripromette di agire sul miglioramento del sonno, della digestione, del mal di testa, dei dolori articolari ma anche dell'ansia o dei disturbi psico-somatici, fino alle sindromi da smartphone.

Lo Shiatsu, inserito nell'ambito di una cura multidisciplinare, integrata e sinergica, può portare risultati incoraggianti in pazienti affetti da fibromialgia



SHIATSU

DUE STUDI SU SHIATSU E FIBROMIALGIA

Uno studio pilota ha valutato i potenziali effetti del massaggio Shiatsu sui sintomi di pazienti adulti con fibromialgia primaria. Il protocollo di trattamento Shiatsu proposto ha verificato, inoltre, l'accettabilità da parte del paziente e la fattibilità per uno studio più ampio (Susan L.K. Yuan, MSc, Ana A. Berssaneti, PhD, and Amelia P. Marques, PhD, 'Effects of shiatsu in the management of fibromyalgia symptoms: a controlled pilot study, (1)

Lo studio è stato condotto nel Servizio di riabilitazione specializzata di Taboao da Serra e al Servizio di Terapia ambulatoriale Reumatologia dell'Ospedale Generale, presso l'Università di San Paolo in Brasile.

Sono stati valutati trentaquattro pazienti di età compresa tra 33 e 62 anni, che hanno ricevuto shiatsu a corpo intero due volte alla settimana per 8 settimane. Durante il trattamento non sono stati riportati effetti collaterali e circa il 94% dei pazienti ha dimostrato soddisfazione. Questo studio pilota ha mostrato il potenziale dello Shiatsu nel miglioramento dell'intensità del dolore, della soglia del dolore pressorio, della qualità del sonno e dei sintomi sulla salute dei pazienti con fibromialgia. Il protocollo di trattamento Shiatsu proposto era fattibile e ben accettato dai pazienti: l'apporto delle pressioni shiatsu integrate ai farmaci e all'agopuntura hanno decretato un notevole miglioramento di sintomi tipici della FM, malattia molto grave e invalidante, sempre di più diffusa anche fra i giovani. Da un altro studio americano (2) risulta che nel 2013 Frank L. Rice, presidente dell'Integrated Tissue Dynamics, ha scoperto nei vasi sanguigni delle mani di pazienti fibromialgici un maggior numero di fibre sensoriali che ricopriva i vasi, elemento che provoca una cattiva regolazione della quantità di sangue destinata ai muscoli. Lo Shiatsu, creando uno tsunami importante a ogni pressione, una ischemia 'benefica', può essere quindi di grande aiuto alla circolazio-



ne sanguigna, al nutrimento dei muscoli e dei nervi e di conseguenza a un nuovo stato di percezione sensoriale del dolore.

SHIATSU, GINNASTICA E PERCORSO PSICOLOGICO

Nel percorso con i pazienti fibromialgici inseriti nel 'Protocollo Fibromialgia' del Centro di Riabilitazione e Fisioterapia Alisë di Scandicci-Firenze, ho focalizzato la mia attenzione ai meridiani che 'passano' sui tenders points individuati per la diagnosi della FM. Inoltre, è stato proficuo 'addolcire' la pressione shiatsu con pochissimo peso e lavorare sui muscoli con pressioni a mano piena, anziché con l'utilizzo del pollice. Dedicarsi alle articolazioni con più passaggi ha prodotto un lavoro molto interiore e profondo sugli 'spazi' che seppur dolenti e infiammati possono reagire a una benefica sollecitazione. Oltre ai trattamenti shiatsu, i pazienti di Alisë seguono una tabella di ginnastica compilata da una fisioterapista specializzata, il riposo in cabina termale e un percorso psicologico. Una cura multidisciplinare, integrata e sinergica.

I risultati sono entusiasmanti, come dimostra il caso di una giovane (L.) che a causa del dolore non dormiva, non seguiva la scuola,

non usciva. L. era costantemente dolorante, depressa, annebbiata dagli oppiacei, arresa a una situazione insostenibile. Il primo trattamento ha favorito un'ora di tregua dai dolori. Il secondo alcune ore e il terzo un benessere più ampio. Per tre mesi L. ha sostenuto una seduta settimanale di Shiatsu. La stessa ginnastica veniva eseguita a casa. Oggi L. ha ripreso la scuola, è stata in vacanza, esce. Non è guarita ma il nuovo mix di farmaci, la ginnastica, il percorso di crescita e lo Shiatsu le consentono di vivere una vita quasi normale e di sostenere la malattia. La paziente, inoltre, non solo ha ben accettato questo tipo di trattamento ma ancora lo richiede. L'effetto analgesico dello shiatsu, l'aumento dei livelli di serotonina e di endorfina e, non ultimo, la presa in carico del soggetto hanno portato a questo risultato ottimale e incoraggiante.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

*Operatrice e Insegnante Shiatsu del Metodo Namikoshi e dello Stile Masunaga, iscritta alla FISIEO, fa parte della Commissione Esami Nazionale e del Consiglio Direttivo della Namikoshi Shiatsu Europe Italia. È Docente al Master di Medicina Integrata e Terapie Complementari all'Università di Siena.

BIBLIOGRAFIA

1. *Effects of Shiatsu in the management of Fibromyalgia symptoms: a controlled pilot study.* Susan L.K. Yuan, MSc, Ana A. Berssaneti, PhD, and Amelia P. Marques, PhD University of Sao Paulo, 2013
2. *Fibromyalgia Is Not All In Your Head, New Research Confirms Researchers discover a rational biological source of pain in the skin of patients with fibromyalgia, June 14, 2013, Rensselaer, NY*