

COME LO SHIATSU PUÒ AIUTARE IN CASO DI SCLEROSI MULTIPLA?

Come si manifesta la sclerosi multipla (SM)?

Il sistema immunitario attacca strutture del proprio corpo nel sistema nervoso centrale. Globuli sanguigni autoaggressivi bianchi attaccano il tessuto del cervello e del midollo spinale creando focolai infettivi che dopo l'affievolimento lasciano cicatrici (placche). La guaina mielinica e le fibre nervose (assoni) vengono danneggiati in caso di SM, il che provoca un rallentamento o addirittura un blocco della trasmissione degli impulsi nervosi. A seconda di dove la trasmissione del segnale è disturbata si manifestano sintomi diversi. La sclerosi multipla può comportare gravi danni di salute. Rientrano fra i sintomi dolori, perdita dell'equilibrio, crampi muscolari, paralisi e uno spossamento generale. La sclerosi multipla in parole chiave:

- _ malattia infiammatoria del sistema nervoso centrale (cervello, midollo spinale)
- _ Il proprio sistema immunitario danneggia guaine mieliniche e fibre nervose
- _ La malattia procede in modo intermittente e/o continuo
- _ Sintomi vari
- _ La depressione è uno dei sintomi più diffusi in caso di SM
- _ La malattia viene di solito diagnosticata fra il 20° e il 40° anno di vita
- _ Più frequente fra le donne (circa il 60% dei casi)
- _ La SM non è una malattia psichica e al momento non è curabile
- _ I medicinali possono frenare il progredire della malattia.
- _ In caso di un episodio di esacerbazione acuta della SM è solito ricorrere al trattamento con cortisone

- _ All'incirca tre quarti di tutti i malati di SM ricorrono, oltre alla medicina tradizionale, anche a terapie della medicina complementare. Sono giustificate entrambe le forme, l'integrazione delle due scuole è consigliato.

Come agisce lo shiatsu in caso di sclerosi multipla?

Oltre agli effetti sul corpo, in caso di sclerosi multipla possono manifestarsi anche sintomi psichici riconducibili alla malattia, come ad esempio crisi e paure esistenziali e depressione. Le clienti affette da SM possono essere sostenute molto bene con lo shiatsu. Esso consente loro, anche se solo per periodi brevi, di percepire il loro corpo rilassato e come un tutt'uno. Le clienti possono avere sensazioni di interezza e armonia. Durante e dopo il trattamento le clienti possono sentire un rilassamento profondo e percepirsi nella loro interezza. Queste percezioni possono essere legate a sensazioni di vivacità totale, leggerezza, ampiezza, quiete, calore, apertura, chiarezza ecc. Lo shiatsu rafforza la fiducia persa nel proprio corpo e la stabilità mentale. Esso sostiene le clienti soprattutto a gestire questa malattia incurabile, il cui andamento non è prevedibile.

Le clienti possono essere guidate a effettuare esercizi fisici, oltre allo shiatsu, in cui possono ottimizzare in modo responsabile l'equilibrio energetico, acquisendo la possibilità di poter fare da sé qualcosa per il proprio corpo.

Su un periodo prolungato lo shiatsu sostiene come terapia le clienti affette da SM a sentirsi più vive e a ritrovare nonostante la malattia incurabile il loro equilibrio interiore.

Un esempio pratico

La signora B, 40 anni, segue da due anni regolarmente una terapia di shiatsu. Ha iniziato la terapia dopo un episodio di esacerbazione della SM avuto tre mesi prima, dopo un periodo di 8 anni senza episodi di

esacerbazione. Percepisce il suo corpo come una parte estranea. Dal punto di vista fisico, essa voleva raggiungere la situazione in cui si trovava prima dell'ultimo episodio di esacerbazione della malattia. La terapeuta ha spiegato alla cliente il modo di agire dello shiatsu sottolineando che esso integra le terapie della medicina tradizionale resesi indispensabili.

Inizialmente la terapia di shiatsu era settimanale, successivamente quindicinale. Durante i trattamenti la signora B si sentiva sicura e a suo agio. Con i trattamenti la percezione del suo corpo è cambiata. Nel quotidiano si sentiva spesso come in una campana, tagliata fuori dal mondo. Dopo i trattamenti si sentiva invece con i piedi ben per terra e «connessa». La terapeuta ha mostrato alla cliente come fare a casa esercizi fisici mirati, in modo da perdere di vista la campana isolante e concentrarsi sulla buona sensazione avuta grazie allo shiatsu. Grazie a questi esercizi la signora B. è in grado di sciogliere da sé le forti contratture. Attraverso il colloquio la terapeuta l'ha indotta a più riprese a sintonizzarsi con i mutamenti positivi.

Dopo un'ulteriore episodio di esacerbazione della SM la signora B. è stata confrontata in maggior misura con la sua malattia, il che ha suscitato in lei tristezza e paura. Ma rispetto a prima la signora B. non è caduta in una depressione. Prima veniva in terapia di shiatsu ogni settimana, dopo mensilmente. Dopo i trattamenti la signora B. era rilassata e rinvigorita, anche se inizialmente non era in grado di percepire questo suo stato. Più tardi aveva la sensazione di trovarsi in una tuta subacquea troppo stretta, che poteva togliersi sentendosi poi più rilassata e morbida, con la percezione di un corpo unitario. Dopo questo trattamento ha detto per la prima volta di voler accettare la SM, in modo da stare meglio.

Che cosa dovrete sapere sullo shiatsu?

Lo shiatsu è un metodo della terapia complementare ancorato alla medicina tradizionale dell'Estremo Oriente che considera le conoscenze occidentali moderne per promuovere la salute. Il trattamento avviene attraverso gli indumenti e la persona è distesa su un futon o un lettino per massaggi. Il terapeuta si serve dei pollici, dei palmi delle mani, dei gomiti e delle ginocchia esercitando una pressione dolce e profonda sul corpo e sui canali energetici chiamati meridiani. L'operatrice o l'operatore di shiatsu si serve di tecniche specifiche. Tensione e blocchi si sciolgono, il flusso energetico ritrova il suo equilibrio. Inoltre il contatto dà al corpo ed alla mente anche sostegno. Lo shiatsu, che si completa con un colloquio, in un processo terapeutico aiuta, con l'età, a tenere il contatto con se stessi e l'ambiente che ci circonda, a preservare la salute ed a mantenere la flessibilità interiore ed esteriore. Lo shiatsu può accompagnare terapie convenzionali senza causare effetti negativi o svantaggiosi.

Ulteriori informazioni e terapeuti qualificati si possono richiedere a:

Associazione Svizzera di Shiatsu

Tel. 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

