

## LO SHIATSU ED IL COLPO DI FRUSTA

### Come si manifesta il colpo di frusta?

Il colpo di frusta è un evento traumatico che interessa il rachide cervicale. Nella maggior parte dei casi insorge in seguito ad un brusco movimento del capo che supera i limiti fisiologici di escursione articolare.

Ogni anno in Svizzera si contano fino a 11'000 casi di colpo di frusta, la maggior parte causati da forti impatti durante incidenti stradali. Oltre ai classici tamponamenti i colpi di frusta possono essere causati anche da cadute durante attività sportive e giochi, lavori in casa, botte alla schiena. Non di rado un incidente, in un primo momento considerato innocuo, può, di seguito, rivelarsi causa di svariati sintomi.

I disturbi più frequenti sono dolori e irrigidimento della nuca, dolori alla schiena, tensione alle spalle, mal di testa, capogiri, nausea, irritabilità, nervosismo, problemi di concentrazione, insonnia, disturbi visivi e vista offuscata.

Spesso i dolori rimangono e possono causare invalidità totale o parziale. Inoltre esiste una svariata quantità di conseguenze e sintomi quali tensione interna, intolleranza, apprensione, esaurimento, mancanza di energia, paura e incubi, stordimento, scombussolamento, smemoratezza, ronzio alle orecchie. Purtroppo questi disturbi non si lasciano misurare oggettivamente e spesso medici, casse malati e l'ambiente vicino bagatellizzano e non prendono sul serio chi ne soffre.

### Come agisce lo shiatsu sul colpo di frusta?

L'impatto massiccio causato dal tamponamento, dal colpo, ecc. provoca l'alterarsi delle strutture dei collegamenti fisici ed energetici che si comprimono, bloccano, indeboliscono e si interrompono. L'organismo non ritrova il suo equilibrio e reagisce di conseguenza a questa massiccia irritazione. Proprio in casi di disturbi postumi e problemi cronici lo shiatsu è un metodo di trattamento molto efficace. I canali energetici (meridiani) sono stimolati, grazie a tecniche di contatto specifiche, così da liberare l'energia bloccata. Pressione e stiramenti leggeri aiutano l'organismo a riattivare i collegamenti energetici e l'autoregolazione. Alla muscolatura ed ai tessuti colpiti viene ridato spazio, distensione e libertà di movimento. Lo shiatsu scioglie tensioni e blocchi, rafforza parti energeticamente deboli e bisognose, allevia dolori ed accelera la guarigione.

Un colpo di frusta può causare problemi psichici. Progetti ed idee cambiano drasticamente. La perdita del lavoro e dei contatti sociali, i pregiudizi delle istituzioni coinvolte ed il timore di dover sopportare tutti i costi sono causa di ulteriori tensioni fisiche e psichiche. I colloqui che completano il trattamento rafforzano e stimolano la capacità di gestire una situazione difficile e pesante.

### Un esempio pratico

La signora D. è stata vittima di un incidente stradale con tamponamento frontale e laterale. Al mal di testa, al diffuso malessere ed ai problemi alla nuca che si manifestano subito dopo l'incidente non dà molto importanza. Il suo medico curante tuttavia le rilascia un certificato in cui diagnostica la necessità e l'urgenza di una cura. Già con il primo trattamento shiatsu il tessuto irrigidito si

distende, il flusso energetico naturale, bloccato dallo shock dell'incidente, ritorna a fluire e le forze di autoregolazione del corpo si riattivano. Il mal di testa scompare dopo pochi trattamenti. Lo stato della Signora D. migliora a tal punto che può tornare al lavoro prima di quanto previsto. Il suo timore però è che la ripresa del lavoro e la vita quotidiana possano essere troppo stressanti. In effetti, tensione alle spalle e alla nuca non si fanno attendere. I trattamenti riescono a portare un poco di sollievo. Un miglioramento duraturo implica una migliore percezione del proprio corpo e la responsabilità di sostenere il processo di guarigione. Con lo scopo di sostenere questo processo la terapeuta shiatsu consiglia e mostra semplici esercizi fisici e respiratori grazie ai quali la signora D. riesce a stabilire un sentimento di profonda fiducia con il proprio corpo ed a destreggiarsi con più sicurezza nella vita quotidiana. Il trattamento shiatsu è così ancora più efficace e prezioso.

## 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](http://www.shiatsuverband.ch)

