

COME AGISCE LO SHIATSU SULLA FIBROMIALGIA?

Si stima che in Svizzera siano circa 2 milioni le persone che soffrono di reumatismi e che convivono con dolori che talvolta hanno un forte impatto sulla loro vita quotidiana. La fibromialgia è una malattia reumatica cronica non infiammatoria difficile da diagnosticare e da trattare. Per alleviare i dolori ad essa associati, l'approccio migliore è quello di seguire un programma di trattamento articolato. Ed è in questi casi che lo Shiatsu può venire in aiuto con il suo approccio olistico, come dimostra l'esempio seguente.

Un esempio tratto dalla pratica

Il calvario di Angela*, un'insegnante di sostegno che oggi ha 58 anni, è simile a quello di molte persone affette da malattie reumatiche e dolori cronici ad esse associati. Angela ha iniziato ad avere dei forti dolori alla testa, alla schiena e nell'area del bacino dopo la gravidanza e la nascita dei suoi figli.

Inizialmente si è rivolta alla sua ginecologa, che l'ha indirizzata verso una fisioterapista. Tuttavia, dopo diversi trattamenti non ha riscontrato un miglioramento dei sintomi. Angela ha provato a continuare la sua vita quotidiana come di consueto, ma i dolori cronici le hanno causato una depressione da esaurimento. Successivamente ha seguito un corso intensivo di otto settimane sulla consapevolezza presso l'associazione Mindfulness Schweiz (MBSR)¹. Ciò che ha appreso durante questo corso l'aiuta tutt'oggi a tenere sotto controllo lo stress e gestire i dolori cronici. In questo periodo non prova sollievo né seduta, né in piedi, né sdraiata. Solo gli antidolorifici e una bottiglia dell'acqua calda le danno sollievo.

Diagnosi tardiva

Come molte persone affette da fibromialgia, Angela ha scoperto molto tardi da cosa fosse affetta, grazie a una specialista in reumatologia e medicina interna generale. La diagnosi di osteocondrosi attiva, artrosi delle faccette articolari e fibromialgia è arrivata dopo una serie di test, tra cui analisi di laboratorio, risonanza magnetica e *tender points*. Le sono quindi stati raccomandati degli esercizi di muscolatura mirati, degli esercizi di fisioterapia e Yoga contro la rigidità muscolare mattutina, la piscina una volta a settimana e la bicicletta tutti i giorni.

Mese dopo mese, la situazione pesa sempre di più su di lei e deteriora la sua qualità di vita. Allo stesso tempo, Angela è riluttante a fare un uso frequente di antidolorifici. Poi scopre il metodo della terapia complementare Shiatsu.

Stabilità ritrovata grazie allo Shiatsu

Un elemento fondamentale nel trattamento dei dolori ricorrenti che Angela ha dovuto sopportare negli ultimi anni è stata la scoperta del metodo della terapia complementare Shiatsu, consigliato dallo psichiatra che la seguiva per la sua depressione da esaurimento.

Tramite lo Shiatsu, per la prima volta, Angela ha trovato una terapia che tocca il corpo, l'anima e lo spirito. Durante i trattamenti, si sentiva considerata nella sua interezza e accompagnata nel suo processo di guarigione. Attraverso la pressione mirata, gli allungamenti e le rotazioni specifici dello Shiatsu, l'energia vitale (Ki) poteva di nuovo circolare liberamente in tutto il corpo. Durante il trattamento Shiatsu, Angela percepisce un profondo rilassamento del corpo e della mente che calma immediatamente il dolore e che distende il corpo. Il tocco mirato delle regioni

tese e dolenti e le parole della terapeuta che accompagnano il trattamento stimolano la consapevolezza attiva del proprio corpo, che sarà utile in un secondo momento per autoregolarsi anche nella vita quotidiana. Angela percepisce tutto ciò come «un'attivazione delle sue forze di autoguarigione nel senso migliore del termine». Inoltre, gli esercizi complementari di respirazione e di coscienza di sé raccomandati dalla terapeuta l'aiutano a praticare l'introspezione nella vita quotidiana.

Meno dolori, più serenità

Per Angela, lo Shiatsu è diventato un punto di riferimento nella sua vita quotidiana segnata dai dolori. «Lo Shiatsu non mi ha aiutata solo ad alleviare i dolori che mi affliggono, ma ha fatto rinascere la mia luce interiore e mi ha reso stabile a tal punto da potermi reintegrare nel mondo del lavoro nonostante le difficoltà che mi accompagnano quotidianamente», dice Angela. «I mal di testa, un tempo ricorrenti, sono quasi scomparsi, i mal di schiena sono meno aggressivi e sembrano più affievoliti. Ma è soprattutto la nuova stabilità che mi aiuta a gestire meglio le fasi di dolore più acuto e mi permette di evitare ulteriori misure terapeutiche come le infiltrazioni o gli antidolorifici.»

Altri articoli su questo tema (solo in tedesco/francese):

[Link](#)

* Nome di fantasia

¹⁾ MBSR sta per «Mindfulness-Based Stress Reduction» e si può tradurre con «riduzione dello stress attraverso la consapevolezza».

Che cosa dovrete sapere sulla terapia Shiatsu?

Lo Shiatsu proviene dal Giappone e significa «pressione delle dita». La terapia affonda le radici nella filosofia tradizionale e nella scienza medica dell'Oriente e si basa tra l'altro sul trattamento dei meridiani, i canali in cui scorre l'energia, ossia il Ki, l'energia vitale. Mediante una pressione delicata nonché stiramenti e rotazioni lo Shiatsu stimola le forze di autoguarigione ed equilibra il flusso energetico nel corpo. Lo Shiatsu aiuta a migliorare la percezione di sé, a trovare pace, a rigenerarsi, a ricaricare le batterie e a ritrovare l'equilibrio naturale.

Il motivo per un trattamento di terapia complementare è da attribuire quasi sempre a un sintomo. Il trattamento non è però incentrato sul sintomo stesso, bensì si regge su un approccio di guarigione olistico.

Lo Shiatsu integra la medicina classica e alternativa e i costi vengono rimborsati dalle assicurazioni complementari.

Dove trovate ulteriori informazioni e terapisti qualificati?

Associazione Svizzera di Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

