

METTI LO SHIATSU in ospedale

**Nati prematuri.
Malati di autismo.
Anziani. Il massaggio
migliora la qualità
di vita dei pazienti.
E la medicina
comincia a fidarsi**

DI PAOLA EMILIA CICERONE

Cosa vuol dire Shiatsu? Traducendo letteralmente dal giapponese si ottiene "pressione delle dita", ma l'ideogramma rappresenta due persone che si sostengono a vicenda. Un bel modo di descrivere lo scambio di energia e sensazioni alla base di una tecnica difficile da descrivere. Perché lo shiatsu non è un massaggio né una terapia o un trattamento estetico. Ha origini giapponesi, ma si basa sui principi dell'agopuntura della medicina cinese. Di fatto, il trattamento sfrutta le pressioni dell'operatore sui meridiani per valorizzare le risorse vitali e dare benessere. Un po' fumoso, forse. Ma molto molto concreto. Se la medicina scientifica gli ha aperto le porte degli ospedali e gli ha affidato pazienti complicati come i bambini prematuri e i malati terminali. Perché questo, anche, è lo shiatsu oggi nel nostro paese.

Per capire come funziona, cominciamo col dire che un trattamento dura in genere 45 minuti. Ci si sdraia vestiti su un tappetino sottile per affidarsi alle mani di un operatore, «che non fa diagnosi e non cura, anche se si prende cura delle persone», puntualizza Giuseppe Montanini, Vice presidente della Fisieo (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e operatori), una delle principali associazioni del settore che promuove dal 18 al 25 settembre



UN OPERATORE PRATICA UN MASSAGGIO SHIATSU

la Settimana dello shiatsu. Le tecniche possono variare a seconda delle scuole, ma i principi di base restano gli stessi: «L'importante è scegliere un operatore che ha seguito una formazione adeguata», osserva Montanini. Vale a dire un corso triennale completato da master e specializzazioni. E molta pratica.

Se i trattamenti sono eseguiti correttamente i risultati devono esserci, e la Fisieo - insieme al Centro di Studi Sociali sulla Salute e la Qualità della Vita Paracelsus dell'Università di Ferrara - ha deciso di dimostrarlo con un censimento per valu-

tarli. «Lo shiatsu si sta rivelando molto utile per supportare terapie o semplicemente dare benessere a malati o disabili», spiega il direttore del Centro ferrarese, Marco Ingrosso. Nata dalla tradizione orientale con lo scopo di riequilibrare le energie, la tecnica riesce infatti a regalare vitalità a neonati pre termine, anziani o malati terminali, e a dare pace e serenità a chi non riesce a trovarla. Per questo le conferme più interessanti arrivano da situazioni estreme come gli hospice o i reparti di terapia intensiva neonatale.

«Fare ricerche con una pratica così

personalizzata, in cui il trattamento si adatta alla risposta del paziente, è tutt'altro che facile», spiega Montanini: «Eppure i risultati sono interessanti». E andando a vedere gli studi fatti, le conferme non mancano. «Lavorando con i prematuri i risultati sono particolarmente eclatanti, perché questi bambini sono costantemente monitorati: si vede come la frequenza cardiaca e respiratoria accelerino al primo contatto, per poi farsi più calmi e regolari», spiega Valter Vico, operatore che ha vissuto questa esperienza all'ospedale di Moncalieri. È uno shiatsu particolare, quello dedicato ai piccolissimi, trattamenti brevi con le mani che s'infilano nelle aperture dell'incubatrice, muovendosi con leggerezza per non deformare le ossa delicate dei bambini. «Come mi ha detto un neonatologo, la medicina può tenere in vita questi piccoli, ma non riesce a farli contenti», osserva Vico: «In questo lo shiatsu può aiutare. E i prematuri fanno capire perfettamente, con la voce, quello che gradiscono».

Per molti pazienti - bambini e non solo - a fare la differenza è un tocco che non porta dolore o imbarazzo, «ma serve solo a far stare bene». Si spiega così il successo dello shiatsu con pazienti in genere restii al contatto fisico, come gli anziani vittime della demenza (vedi box) o pazienti con autismo. «Con chi soffre di autismo all'inizio è difficile», ammette Vico: «Poi, una volta superata la barriera, il paziente accetta di farsi toccare, di sottoporsi al trattamento, si rilassa».

Questa tecnica, però, per definizione, non è pensata per i malati. E in alcune strutture - come l'ospedale San Paolo di Milano o più recentemente l'istituto neurologico Besta - è stata sperimentata con buoni risultati sugli operatori sanitari sottoposti a stress importanti per il tipo di assistenza che devono fornire. «Abbiamo utilizzato lo shiatsu e il do-in, esercizi energetici di autotrattamento», spiega

Un feeling per l'Alzheimer

Un modo per entrare in relazione con chi sta perdendo parola e ricordi. È questa la realtà dello shiatsu con pazienti Alzheimer. Confermata da esperienze come quella presso il Centro Diurno Integrato e Nucleo Alzheimer della Fondazione Molina onlus di Varese. «Per questi pazienti servono approcci non cognitivi che permettano di stabilire un contatto in modo nuovo», osserva il responsabile del Centro Roberto Benotti. I risultati si vedono: il decorso della malattia non cambia, ma i pazienti sono meno ansiosi, meno agitati. Certo bisogna adattare la tecnica alle loro esigenze: c'è chi ha fatto shiatsu da seduto, o perfino camminando. «È stato eccezionale vedere come queste persone accettassero il trattamento», spiega Donata Dossi, una delle operatrici coinvolte nel progetto: «Le abbiamo viste contente che qualcuno si occupasse di loro. Grazie al contatto fisico ma anche al valore aggiunto dello shiatsu, che in qualche modo lavora a livello profondo sul sistema nervoso». Difficile valutarne l'azione ma alcuni di questi pazienti, durante il trattamento hanno ripreso per breve tempo a comunicare: «Persone che di solito non parlano ci raccontavano di loro o rispondevano

alle nostre domande», ricorda Dossi. «Rispetto a interventi più convenzionali, lo shiatsu è una modalità di comunicazione non verbale che permette di entrare in relazione con questi pazienti bypassando il linguaggio», spiega la psicologa Silvia Pinna, che ha seguito un'esperienza analoga all'Istituto San Giovanni di Dio Fatebenefratelli di Genzano, dove lo shiatsu è stato proposto a pazienti con demenza in stato avanzato. «Sono malati difficili da avvicinare, a volte aggressivi, ma abbiamo visto che durante il trattamento riuscivano a rilassarsi, a volte si addormentavano perfino». Ritrovando una sorta di equilibrio che regolarizza i ritmi fisiologici, permettendo anche di ridurre i farmaci dati al bisogno per calmarli, che si aggiungono a già pesanti terapie farmacologiche. Tanto che alcune famiglie hanno chiesto di poter proseguire i trattamenti a domicilio. «Per consolidare i risultati ci vorrebbero più trattamenti e più tempo», conclude Benotti: «La nostra idea, infatti, è quella di far seguire una formazione shiatsu a un operatore interno alla struttura, per offrire regolarmente questi trattamenti ai ricoverati».

l'operatore Roberto Palasciano. E i risultati, confermati da test sulla riduzione dello stress e sulla qualità di vita, sono stati positivi, tanto che sono allo studio nuove esperienze tra cui un corso per operatori della Caritas: «Lo shiatsu aiuta medici e infermieri anche a riscoprire l'importanza del tocco, la possibilità di regalare ai pazienti un contatto consapevole», spiega la neurologa Elena Lamperetti: «Senza dimenticare che il benessere

degli operatori si riflette positivamente sul rapporto con i malati».

Fuori dagli ospedali, chi si rivolge a questa tecnica lo fa per scacciare diversi malesseri. «In genere le persone arrivano con un problema specifico», racconta Vico: «Dopo qualche seduta subentra una certa consapevolezza, i miglioramenti che si ottengono diventano un effetto, gradito ma secondario, di un benessere diffuso». Conquistato grazie al lavoro a due, visto che la valutazione sul da farsi - che non è una diagnosi - nasce dal contatto e si affina durante il trattamento: «Ogni singola pressione fornisce all'operatore indicazioni su come procedere», aggiunge Vico. Per questo, il percorso di formazione è così lungo: «La tecnica s'impara presto», conclude Montanini: «Quello che la rende efficace è l'atteggiamento mentale dell'operatore». ■

**LA NEONATOLOGIA
TIENE IN VITA I PICCOLI
NELLE INCUBATRICI.
E LE MANI DEL
TERAPISTA SMETTONO
DI FARLI PIANGERE**