

Università Cattolica del Sacro Cuore

Facoltà di Medicina e Chirurgia

Master di I Livello

“Terapie Integrate nelle patologie oncologiche femminili”

Direttore

Prof. Riccardo Masetti

Coordinatore scientifico

Dott. Stefano Magno

Tesina

**Lo Shiatsu e la menopausa farmacologica
nella paziente oncologica**

Candidata Uditrice

Daniela Piola

Anno Accademico 2015/2016

INDICE

Introduzione	1
CAPITOLO I	
Lo Shiatsu	3
1.1 La tecnica Shiatsu	4
1.2 Le radici teoriche dello Shiatsu: la Medicina Tradizionale Cinese (MTC)	5
1.3 La storia dello Shiatsu	5
1.4 Lo Shiatsu in Italia	7
CAPITOLO II	
La ricerca bibliografica	8
2.1 Obiettivo della revisione narrativa della letteratura su trattamento manuale	10
2.2 Materiali e metodi	10
2.3 Risultati	12
2.4 Discussione e conclusioni	20
CAPITOLO III	
Lo studio osservazionale	22
• Basi teoriche di riferimento	22
• Definizione del protocollo di trattamento Shiatsu	25
3.1 Obiettivi dello studio	26
3.2 Criteri d'inclusione	26
3.3 Materiali e metodi	27
3.4 Risultati	27
3.5 Discussione	33
CONCLUSIONE	35
ALLEGATI	
Allegato A: Documento di informazione al paziente	36
Allegato B: Diario giornaliero	38
Allegato C: Scheda ESAS (Edmonton Symptom Assessment System)	39
Allegato D: PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)	40
BIBLIOGRAFIA	44

Introduzione

I trattamenti oncologici attualmente disponibili nella cura del tumore del seno hanno consentito un notevole miglioramento nei tassi di guarigione e nella sopravvivenza, tuttavia la complessità degli interventi terapeutici (chirurgia, radioterapia, chemioterapia, ormonoterapia e terapie biologiche) espone la donna ad un impatto spesso devastante sulla sua immagine corporea e sulla qualità di vita globale. Possono pertanto presentarsi, durante e al termine dei trattamenti, problematiche psicologiche (alterazioni nella percezione di femminilità, sessualità, maternità), relazionali (rapporto con il partner, rapporti lavorativi) e strettamente muscolo-scheletriche (alterazioni dell'assetto articolare della spalla e dell'arto superiore, asimmetria toracica, dismorfismo della colonna dorsale, modificazione della meccanica ventilatoria).

Tra gli effetti secondari, una menzione particolare merita la cosiddetta menopausa iatrogena, ovvero indotta dalle terapie oncologiche.

Essa è caratterizzata da una diminuzione dei livelli di estrogeni e progesterone e da elevati livelli di LH e FSH (gonadotropine ipofisarie), che inducono modificazioni simili a quelle della menopausa fisiologica e determinano gli stessi effetti sintomatologici, se non più accentuati.

Vi possono contribuire l'asportazione chirurgica delle ovaie, la soppressione ovarica indotta dagli analoghi delle gonadotropine ipofisarie, i trattamenti chemioterapici, a causa della tossicità diretta dei farmaci sulla funzione ovarica, e infine la somministrazione di farmaci che bloccano l'attività degli estrogeni, coinvolti nell'insorgenza e nello sviluppo di almeno un terzo dei tumori mammari (ormonoterapia). I meccanismi d'azione della terapia ormonale sono sostanzialmente due: impedire alla cellula tumorale di utilizzare estrogeni prodotti o inibire la produzione degli estrogeni.

In tutti questi casi, la menopausa iatrogena può indurre la comparsa di disturbi particolarmente gravosi per la donna, quali vampate di calore, sudorazione, fatigue o astenia, insonnia, artralgie ed altri sintomi che influiscono negativamente sulla sua qualità di vita e sul benessere generale.

Il presente studio mira a verificare, in una piccola popolazione di pazienti in menopausa iatrogena secondaria a trattamenti per tumore del seno, la fattibilità e l'efficacia percepita del trattamento Shiatsu

su alcuni sintomi climaterici, con particolare riferimento alle vampate e alla sudorazione.

La relazione si articola in tre parti:

1. Lo Shiatsu. Descrizione dello Shiatsu, dei suoi principi e delle modalità con cui la tecnica viene applicata. Si sono descritti anche aspetti basilari della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) in quanto alcune scelte di carattere metodologico si sono basate proprio sui fondamenti teorici di questo antico e complesso sistema medico.
2. La ricerca bibliografica. Per contestualizzare lo studio è stata effettuata una revisione narrativa della letteratura sul trattamento manuale quale tecnica integrabile alle cure convenzionali dei pazienti con cancro.
3. Lo studio clinico. Sono state chiarite le radici teoriche con cui si è arrivati a definire un protocollo di trattamento. Il trattamento Shiatsu è stato proposto a 6 pazienti con pregresso tumore del seno, non metastatico, in menopausa iatrogena da almeno 6 mesi, con disturbi riferiti di vampate di calore ricorrenti, con o senza sudorazione. Il reclutamento è avvenuto su segnalazione dei medici del Centro Integrato di Senologia della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma.

CAPITOLO III

Lo studio osservazionale

Per realizzare questo studio osservazionale abbiamo dovuto optare per un protocollo di trattamento standard in modo da uniformare l'intervento e poterlo studiare secondo i principi occidentali medico-scientifici. È stato pertanto necessario agganciarci ai fondamenti teorici della MTC (Medicina Tradizionale Cinese) circa la sua visione sia del processo naturale della menopausa sia del sistema endocrino, principalmente coinvolto dalla terapia post intervento. Come abbiamo accennato al punto 1.2, la MTC ha una visione completamente diversa della fisiologia dell'organismo, ogni sintomo è legato ad uno squilibrio energetico e come vedremo più nel dettaglio gli organi sono collegati ai meridiani e le loro funzioni inserite in una visione olistica dell'organismo.

Questa premessa include la definizione delle basi teoriche di riferimento e la definizione del protocollo di trattamento Shiatsu che verranno descritte di seguito.

• Basi teoriche di riferimento

La menopausa 'naturale' in Medicina Tradizionale Cinese (MTC) ³⁴

In MTC la fisiologia della mestruazione coinvolge diversi organi e i Meridiani Curiosi.

La Milza innalza l'energia pura estratta dagli alimenti al Riscaldatore (Triplice) Superiore dove Cuore e Polmone la trasformano in sangue ed energia. Il surplus di energia viene immagazzinata nel Rene come essenza acquisita.

Il Cuore partendo dalla parte pura dei liquidi proveniente dalla Milza con l'ausilio dell'essenza renale forma il sangue e tramite il suo Yang lo fa circolare nei vasi dove vi è trattenuto dalla Milza.

Dal momento del menarca fino alla menopausa un vaso chiamato Bao Mai (Meridiano dell'utero) collega direttamente il Cuore all'utero.

³⁴ W. Sanzeni, A. Lomuscio. *Agopuntura e menopausa: studio osservazionale su 17 pazienti*. Scuola di Medicina Naturale Sopen, Milano.

Il Rene immagazzina le essenze (jing) innate e acquisite. Tramite Chong Mai fa salire il jing al Cuore. Anche Rene ha un collegamento diretto con l'utero tramite Bao Luo (Meridiano collaterale dell'utero). È la forza creatrice, riserva dei liquidi.

Il Fegato governa i muscoli, si apre negli occhi, svolge un ruolo importante nella regolazione del ciclo mestruale perché immagazzina il sangue.

Fisiologicamente con il trascorrere della vita lo Yin e lo Yang di Rene diminuiscono in modo armonico così come il sangue ed i liquidi. Diminuendo la produzione di sangue e di jing è implicito che diminuisca lo Yin e quindi lo Yang perde il controllo (vampate, sudorazione notturna, secchezza di cute e mucose, insonnia, irritabilità, emicrania, vertigini, ansietà). I tessuti governati dal Rene subiscono un'involuzione (ossa, denti, orecchie, capelli, cervello, capacità riproduttive e sessualità).

Relazioni esistenti tra il sistema endocrino e la Loggia dell'Acqua (MTC) ³⁵

Possiamo iniziare questa analisi da una semplice osservazione: l'acqua è il grembo da cui la vita emerge. Gli stessi ormoni mediatori del sistema endocrino indispensabili per la comunicazione tra organi e cellule riescono a esplicare la loro attività grazie all'azione di trasporto operato dal sangue e dai liquidi interstiziali ma quest'ultimi non sono altro che formati per il 90% da acqua e senza il trasporto degli stessi non vi sarebbero le funzioni necessarie alla vita. Alcune ghiandole del sistema endocrino sono proprio le gonadi, indispensabili nella loro funzione nella genesi della vita proprio come la Loggia dell'Acqua. Ancora se analizziamo la costituzione Acqua possiamo affermare che può soffrire di tutti i problemi legati a malfunzioni delle capacità del Rene di conservare, concentrare e concepire, difficoltà della memoria, disturbi sensitivi e motori, alterazioni della forma delle ossa e dei denti, problemi della crescita, malattie dell'apparati riproduttivo, freddolosità, sonnolenza, perdita di capelli e peli pubici e come non evidenziare che la maggior parte di questi sintomi in medicina occidentale corrispondono a patologie di pertinenza del sistema endocrino. Il Rene accumula il jing del cielo anteriore, che prima della nascita nutre il feto e dopo la nascita controlla la crescita e la maturazione sessuale,

35 A. Lomuscio, B. Pontiggia . *Sistema endocrino e Loggia dell'Acqua*. Scuola di Medicina Naturale Sopen, Milano

la fertilità e lo sviluppo; è la base della vita sessuale e il fondamento materiale per la produzione di sperma dell'uomo e di ovuli e di sangue mestruale nella donna. Ma nel Rene si accumula anche il jing del cielo posteriore cioè l'essenza raffinata estratta dei cibi attraverso il potere di trasformazione degli organi interni. Come non trovare in queste funzioni la relazione stretta con il sistema endocrino durante la vita fetale, sono ormoni come la prolattina, estrogeni e progesterone ad assicurare trofismo alla placenta e assicurare il nutrimento necessario al feto, l'ossitocina permette un corretto espletamento del parto e la crescita, dopo la nascita, è assicurata dalla funzione corretta dell'ipofisi con produzione di GH e della tiroide che controlla tutti i metabolismi del nuovo nato.

Con il termine Rene Acqua s'intende uno specifico aspetto dello Yin: è la capacità di governare i liquidi organici, di raffreddare e umidificare il corpo. Il Rene Fuoco, invece, specifica l'aspetto Yang di vaporizzare i liquidi e di regolarne la quantità presente nell'organismo. Un giusto bilanciamento degli aspetti Acqua/Fuoco del Rene farà sì che ci sia una corretta regolazione dei liquidi corporei. Il Rene Acqua produrrà la quantità necessaria per l'organismo ed il Rene Fuoco provvederà a far "evaporare" (metabolizzare), l'eccesso prodotto, mentre d'altro canto, l'Acqua modererà l'azione del Fuoco, evitando che divampi. Una delle funzioni del Rene è sovrintendere al buon funzionamento di tutti gli altri organi controllando che gli Zang e Fu operino in modo appropriato e in questo senso ancora rileviamo una relazione con un'altra ghiandola del sistema endocrino e la sua produzione ormonale, la tiroide: l'effetto degli ormoni tiroidei si esplica sui diversi organi; agiscono sullo sviluppo fetale con un ruolo centrale nello sviluppo neuronale e scheletrico; controllano il consumo di ossigeno e la termogenesi; hanno effetti sul sistema cardiovascolare, sulla funzionalità respiratoria, sull'osso e muscolo. Il Rene rappresenta l'aspetto più profondo della vitalità individuale e a livello fisico vi compete la struttura più profonda in grado di dare radicamento dell'essere cioè l'osso, possiamo quindi evidenziare la relazione tra il controllo che il Rene effettua sulle ossa e l'effetto delle ghiandole endocrine, paratiroidi in primis, sull'osso. Il Rene è la radice Yin e Yang dell'organismo, nonché del Qi congenito o del "cielo anteriore", la sua Acqua domina i cinque fluidi del corpo, il suo Fuoco dà vita alle molteplici attività degli organi e nel corrispettivo sistema endocrino troviamo

l'attività tiroidea che regola con la secrezione ormonale il metabolismo di tutti i parenchimi.

La volontà di Rene è quella di realizzare i propri progetti è la capacità di adattarsi alla vita facendosi bastare le risorse per sopravvivere e anche tale aspetto lo si trova nel sistema endocrino e nell'asse ipotalamo ipofisi surrene che è in grado di modulare la produzione ormonale secondo le richieste ambientali. Il forte legame dei reni con il cervello spiega come i reni siano correlati alla capacità di concentrazione di chiarezza mentale e di memoria ed è del resto indiscusso come alterazioni ormonali abbiano un effetto diretto sul sistema psichico ad esempio con depressione ed euforia. Un'ulteriore relazione a livello cerebrale sono i numerosi fattori di crescita necessari per lo sviluppo neuronale che appartengano proprio al sistema endocrino.

Da quanto espresso ben si comprende quindi come l'intero sistema endocrino sia indubbiamente in relazione con la Loggia dell'Acqua e le sue componenti.

• **Definizione del protocollo di trattamento Shiatsu**

In base agli elementi raccolti circa la fisiologia della menopausa e del sistema endocrino secondo i principi della MTC è stato individuato il meridiano Rene quale sfera energetica maggiormente coinvolta sia nel suo duplice aspetto Acqua/Fuoco, evidentemente collegato agli squilibri oggetto dello studio vampate di calore (Fuoco) e sudorazione (Acqua), sia per la sua stretta relazione con il sistema endocrino che dal punto di vista della medicina occidentale è il sistema colpito dalla terapia farmacologica.

Appartenente alla Loggia dell'Acqua c'è poi Vescica Urinaria che ha la caratteristica di ospitare nel tratto di canale che scorre ai lati della colonna i punti Shu degli organi. Questi punti, che fanno coppia con i punti Mu del ventre, sono collegati direttamente (ossia senza nessun canale) con gli organi corrispondenti e hanno la funzione di tonificarli in quanto 'trasportano' loro il Qi.

In conclusione il protocollo di trattamento Shiatsu individuato consiste in:

- trattamento del meridiano di Reni su tutto il suo percorso, con individuazione dei punti Kyo (vuoti) e Jitsu (pieni) percepiti e loro riequilibrio;
- trattamento dei punti Shu al fine di tonificare tutti gli organi (non trattati in altro modo);
- contatto palmare su tutto il corpo per offrire senso di unità, continuità, ascolto, presenza;

- utilizzo di manovre quali dolci mobilitazioni delle articolazioni (spalle, anche, caviglie);
- utilizzo di dolci stiramenti degli arti superiori e inferiori.

Il trattamento ha una durata di 40 minuti, è impostato sulle posizioni supina e laterale (destro e sinistro) ed ha cadenza settimanale.

La persona che riceve il trattamento è vestita con abiti comodi e sdraiata su un futon (materasso in cotone tradizionale della cultura giapponese) sottile, morbido, arrotolabile, comodo per la paziente e facile da trasportare per l'operatrice.

Questo protocollo di trattamento è stato applicato a tutti i trattamenti effettuati e da qui in avanti, parlando di 'trattamento' si farà riferimento a quanto sopra indicato e descritto.

3.1 Obiettivi dello studio

Coerentemente con gli elementi raccolti e presentati nell'introduzione del presente studio, l'obiettivo primario è stato quello di osservare gli effetti del trattamento Shiatsu, opportunamente strutturato e calibrato, su pazienti con pregresso tumore del seno, non metastatico, in menopausa iatrogena da almeno 6 mesi, con disturbi riferiti di vampate di calore, con o senza sudorazione, che impattino sfavorevolmente sulla loro qualità di vita, qualità del sonno e benessere generale.

Il trattamento è stato proposto alle pazienti come azione integrativa alle cure in essere e quale strumento utile in primo luogo a favorire un senso di rilassamento (questo in base all'esperienza e alla pratica risulta infatti essere al primo posto fra i benefici riferiti da chi riceve il trattamento Shiatsu). Tra gli endpoint secondari del presente studio clinico, abbiamo registrato il grado di adesione e di soddisfazione al trattamento proposto e raccolto dati al fine di valutare un eventuale miglioramento nelle partecipanti:

- a) delle vampate di calore e della sudorazione
- b) della qualità del sonno e di vita.
- c) del grado di soddisfazione al trattamento Shiatsu

3.2 Criteri di inclusione

Lo studio è stato svolto in accordo con l'equipe curante del Centro Integrato di Senologia della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli, che si è occupata del reclutamento delle 6 pazienti, previa accurata

informazione sulle finalità e modalità dello studio e successiva acquisizione del consenso scritto. Come già ricordato, sono state arruolate pazienti con pregresso tumore del seno, non metastatico, in menopausa iatrogena da almeno 6 mesi, con disturbi riferiti di vampate di calore, con o senza sudorazione.

3.3 Materiali e metodi

Ad ogni paziente è stato proposto un primo ciclo di 5 trattamenti settimanali, al termine del quale è stata proposta l'eventuale prosecuzione con ulteriori 5 sedute (totale 10). A ciascuna partecipante è stato chiesto di compilare un diario giornaliero sul numero e intensità (da 1 a 3) delle vampate di calore, specificando la presenza o meno di sudorazione, a partire da una settimana prima dell'avvio del trattamento Shiatsu, per tutta la durata dello studio, e per almeno 15 giorni dopo la fine del ciclo di 5 o 10 trattamenti.

All'avvio del programma di trattamenti, ciascuna partecipante è stata inoltre sottoposta a due test psicofunzionali validati: PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) sulla qualità del sonno, ESAS (Edmonton Symptom Assessment System) sulla valutazione di alcuni sintomi. Entrambi i test sono stati compilati anche alla fine del ciclo di trattamenti ricevuti (5 o 10).

Lo studio è iniziato a giugno 2016 e si è concluso a gennaio 2017. In questi sei mesi, sono stati effettuati un totale di 42 trattamenti, svolti principalmente presso il domicilio della paziente (32, 4 pazienti), presso il Centro di Senologia (5, 1 paziente), presso lo studio dell'operatrice paziente), in base alla preferenza individuale.

I trattamenti Shiatsu sono stati offerti a titolo di volontariato con finalità di studio e ricerca, da due operatrici professioniste iscritte al Registro Operatori Shiatsu della FISieo (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori) e socie della VIS-FISieo Onlus (Volontariato Italiano Shiatsu della FISieo).

3.4 Risultati

In un solo caso, è stata necessaria l'esclusione dallo studio di una paziente per abbandono del trattamento alla terza seduta (drop out), per molteplici ragioni: in primo luogo la paziente ha dichiarato sin dall'inizio di non aver mai ricevuto prima dei massaggi perché «non amo essere toccata», specificando di aver comunque accettato di partecipare al progetto per «il forte bisogno di risolvere il problema tentando anche questa strada»; in secondo luogo ritagliarsi lo spazio del trattamento tra impegni di lavoro, familiari

e di altre attività sempre legate alla ‘cura’ è stato piuttosto difficoltoso. Inoltre il suo percorso è iniziato a luglio e si è interrotto per le vacanze estive, questo ha contribuito al fatto che con la ripresa delle attività a settembre la signora non abbia proseguito ricevendo un totale di 2 trattamenti.

Pertanto la relazione sui risultati dello studio proseguirà sulle 5 pazienti che hanno concluso i 5 o 10 trattamenti previsti dal progetto.

In riferimento agli obiettivi dello studio, sono stati elaborati 2 grafici e due tabelle ricavati da:

- Diario giornaliero delle vampate e della sudorazione
- PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) sulla qualità del sonno
- ESAS (Edmonton Symptom Assessment System) sulla valutazione di alcuni sintomi

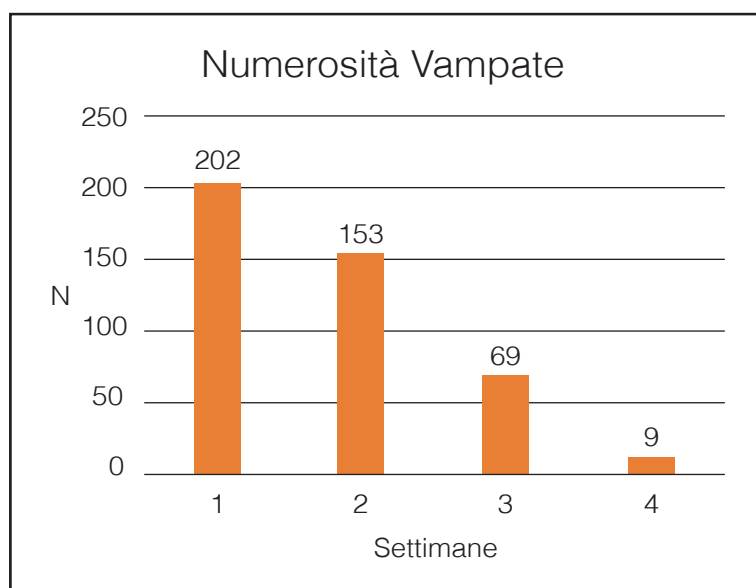
- Obiettivo a): miglioramento dei sintomi “vampate di calore e sudorazione”

Strumento di raccolta dati: Diario giornaliero

Va sottolineato che il diario giornaliero delle vampate e della sudorazione è stato vissuto dalle pazienti, data la frequenza delle vampate, come un impegno importante. C’è stata pertanto una certa discontinuità nella redazione del documento e solo 4 persone lo hanno compilato per un periodo medio di 4 settimane.

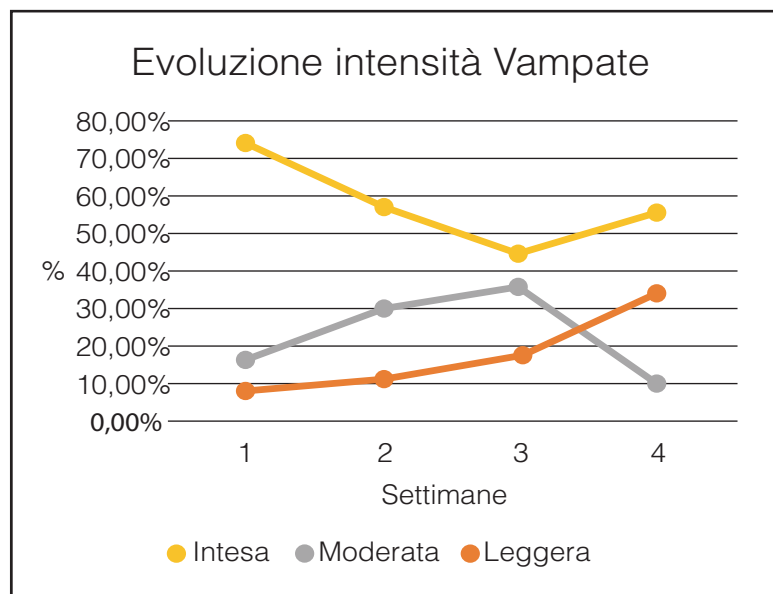
Nel corso del periodo di osservazione sono state registrate 433 vampate di calore e 366 casi di sudorazione.

Come mostra il grafico seguente (Graf. 1) il numero delle vampate è andato calando in modo significativo.



Graf. 1 - Numerosità Vampate

Delle 433 vampate 53 sono state di intensità “leggera”, 107 di intensità “media” e 273 di intensità “elevata”. Il grafico seguente (Graf. 2) evidenzia inoltre che anche l’intensità delle vampate è diminuita al trascorrere delle settimane, in particolar modo di quelle “intense”.



Graf. 2 - Evoluzione intensità vampate

- Obiettivo b): miglioramento della qualità di vita e del sonno

Strumento di raccolta dati:

PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) sulla qualità del sonno

ESAS (Edmonton Symptom Assessment System) sulla valutazione di alcuni sintomi

Il piccolo campione oggetto di studio non consente un rigoroso metodo di analisi statistica dei dati raccolti nelle schede PSQI e ESAS, si ritiene altresì utile riportare alcuni valori espressi dalle pazienti all’inizio e alla fine del ciclo di trattamenti.

PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) sulla qualità del sonno

PZ	VOCE	INIZIO	FINE
S.G.	HA AVUTO DIFFICOLTÀ DI SONNO A CAUSA DI DOLORI	3/più volte alla settimana	mai durante il mese passato
	CONTRAZIONI O SCOSSE ALLE GAMBE MENTRE DORMIVA	3/più volte alla settimana	meno di 1 volta alla settimana

R.Q.	NON RIUSCIVA AD ADDORMENTARSI ENTRO 30 MINUTI	3/più volte alla settimana	meno di 1 volta alla settimana
	COME GIUDICA LA QUALITÀ DEL SUO SONNO	abbastanza cattiva	abbastanza buona
E.D.	SI SVEGLIAVA NEL MEZZO DELLA NOTTE O PRESTO AL MATTINO	3/più volte alla settimana	1/2 volte alla settimana
	COME GIUDICA LA QUALITÀ DEL SUO SONNO	molto cattiva	abbastanza buona
MG.R.	NESSUN CAMBIAMENTO SIGNIFICATIVO		
M.S.	SI SVEGLIAVA NEL MEZZO DELLA NOTTE O PRESTO AL MATTINO	3/più volte alla settimana	mai durante il mese passato
	NON RIUSCIVA AD ADDORMENTARSI PERCHÉ SENTIVA TROPPO CALDO	3/più volte alla settimana	meno di 1 volta alla settimana

ESAS (Edmonton Symptom Assessment System) sulla valutazione di alcuni sintomi

PZ	VOCE	INIZIO	FINE
S.G.	DOLORE	8	2
	STANCHEZZA	5	2
	MALESSERE	6	1
R.Q.	DOLORE	3	0
	ANSIA	0	2
	SONNOLENZA	4	2
E.D.	DOLORE	3	2
	MALESSERE	3	2
	DOLORE	5	1
MG.R.	STANCHEZZA	5	4
	ANSIA	5	1
	SONNOLENZA	0	1
	MALESSERE	3	0
	STANCHEZZA	10	5
M.S.	DEPRESSIONE	6	3
	ANSIA	8	3
	SONNOLENZA	5	2
	MALESSERE	4	0
	DIFFICOLTÀ A RESPIRARE	4	0
M.S.	DOLORE	4	2
	STANCHEZZA	7	5
	DEPRESSIONE	2	0
	ANSIA	4	0
	SONNOLENZA	8	0
	MALESSERE	6	0

- Obiettivo c): grado di soddisfazione al trattamento Shiatsu

Complessivamente si può dire che c'è stato un buon gradimento da parte delle pazienti e lo stato di benessere dopo i trattamenti emerge dalle riflessioni delle pazienti che abbiamo registrato e conservato.

Eccole:

«Arrivo all'incontro con Daniela molto affaticata, ma le sue mani liberano il mio corpo di energia compressa. Mi assopisco addirittura e sento che quella forza di compressione interiore pian piano va via. Il calore delle mani mi libera, sul collo c'è tanta roba, contratta, dura.

Le sue mani liberano il calore, simile a quello delle vampate. Il calore sale verso il capo per poi diffondersi sulla spalla, la vampata è forte ma presto si affievolisce e va via, poi sono completamente libera. Mi sento leggera e contenta ho recuperato forze cacciando tensioni negative dal mio corpo»

«Giornata particolarmente piena e fa molto caldo. Mi sforzo ad andare da Daniela, conosco il benessere del massaggio, è un recupero di forze, di rilassamento. Per un attimo i pensieri forti e dolorosi che sempre mi accompagnano si dissolvono. Il beneficio del massaggio serve anche a controllare le vampate che in questo periodo si presentano meno rispetto alla scorsa estate.

Riesco a dormire un po' di più, meno male la scorsa estate è stato imbarazzante al lavoro sempre sudaticcia e a sventolarsi»

«Questa esperienza è fortissima, il massaggio è una doccia elettrizzante che ti rigenera nell'animo e nel corpo. Mi sento più forte, meno accaldata, con tanta energia da impegnare»

«Penso che questo percorso potrebbe essere molto utile durante la terapia in corso... lo Shiatsu libera il tuo corpo e in cambio ricevi forza ed energia positiva che è determinate nel momento della diagnosi e della cura»

«Grazie al vostro progetto ho potuto usufruire dei trattamenti Shiatsu associati all'agopuntura e trarne beneficio. Prima del trattamento le vampate erano numerose, con sudorazione molto

abbondante, spesso anche meno di un'ora una dall'altra sia di giorno che di notte e molto intense. Già dopo la seconda seduta la situazione stava migliorando. Mi sono sentita anche più rilassata e alcune contratture alla schiena si sono sciolte. Nel complesso ho trovato giovamento, mi sentivo più rilassata e stavo un po' meglio»

«Lo stress e l'ansia che mi ha provocato il tumore e tutte le inevitabili conseguenze legate alla famiglia, il lavoro e non ultimo alla vita privata mi hanno resa più fragile e in alcuni momenti anche depressa. Avevo sentito parlare dello Shiatsu ma non avendo mai provato è stata un'esperienza nuova. Sono piacevolmente sorpresa, effettivamente l'ho trovato molto rilassante non solo durante il massaggio ma anche nei giorni seguenti, ho avuto l'impressione di essere meno rigida nelle articolazioni, il fastidio che avevo alle braccia è completamente passato e anche il dolore alle gambe sembra essere diminuito»

«A distanza di un mese dall'inizio dei trattamenti posso confermare che non ho più dolori e fastidi alle gambe e alle braccia. A parte il caldo afoso di questo periodo che certamente non aiuta, anche le vampate di calore mi sembrano meno violente e più rare. Tutto mi sembra più positivo, anche i problemi quotidiani appaiono meno pesanti e superabili con maggiore ottimismo così come gli affetti li vivo con maggior entusiasmo»

«Sono certa che il massaggio Shiatsu sia un'ottima terapia per rilassare pazienti che come me hanno subito un lungo periodo di stress psicofisico. Nel massaggio Shiatsu non solo ho trovato dei benefici ma ho scoperto una filosofia di pace e benessere del corpo e della mente»

«Il trattamento è stato sempre piacevole anche se nel secondo e terzo ci sono stati dei punti dolorosi. Nelle ore successive sempre una sensazione di grande rilassatezza che continuava anche la sera. La sensazione è che nei giorni successivi al trattamento le vampate aumentavano per poi tornare ad un livello medio»

3.5 Discussione

Al primo colloquio, tutte le pazienti hanno riferito sintomi quali vampate di calore e sudorazione, ad intensità variabile, ma anche dolori di tipo muscolare e articolare e disturbi del sonno legati ai risvegli notturni frequenti, causati appunto dalle vampate.

Per queste ragioni le partecipanti hanno mostrato a vari livelli: sofferenza emotiva, stanchezza fisica e tutte hanno espresso un importante desiderio di risolvere il disagio. Molto bassa era l'aspettativa circa la possibilità che un reale miglioramento potesse effettivamente arrivare dal ciclo di trattamenti Shiatsu proposto, visto più che altro come una possibilità di rilassamento. Man mano che il trattamento portava i suoi benefici, le pazienti hanno tutte manifestato un certo stupore ed è stata comune la frase «non so se è lo Shiatsu ma va meglio». Lo stupore e la difficoltà del ricevente ad attribuire il cambiamento al trattamento Shiatsu nell'esperienza della pratica è ricorrente e, molto probabilmente, dovuto al fatto che la persona non riesce a cogliere il nesso fra quello che le accade e il trattamento ricevuto: se da un lato è facile collegare il senso di rilassamento, perché esso si manifesta già durante il trattamento in quanto il corpo percepisce in modo inequivocabile i benefici della pressione e del contatto, dall'altro risulta più difficile comprendere come il trattamento possa influire sui sintomi. Soprattutto perché la comprensione è ricercata a livello razionale e secondo una logica causa-effetto tipica della nostra cultura che non corrisponde però ai principi su cui agisce lo Shiatsu, il cui obiettivo è il riequilibrio dell'aspetto energetico della persona, ed è questo riequilibrio che determina un miglioramento dei sintomi. L'operatore infatti non è alla ricerca della causa dello squilibrio quanto piuttosto dei luoghi dove esso si manifesta, ossia dove si sono creati vuoti e pieni di energia (Qi) e favorisce il ripristino del suo naturale scorrere.

Il senso di rilassamento e di benessere generale è pertanto quello maggiormente percepito e di seguito sono riportate le sensazioni che in modo più ricorrente sono state espresse dalle pazienti a conclusione dei singoli trattamenti ricevuti:

- sensazione di rilassamento fisico e/o emotivo;
- diminuzione del senso di rigidità muscolare e articolare;
- diminuzione della sensazione dolorifica;
- piacere nel sentire il calore delle mani dell'operatrice;
- sensazione di avere più energia, di sentirsi più forti.

Tra le riflessioni e le considerazioni delle pazienti va riportato anche un costante sottolineare la difficoltà a ritagliarsi questo spazio. Certamente il percorso proposto risulta essere impegnativo sia per la durata del trattamento stesso che richiede almeno un'ora (circa 40 minuti di trattamento più il tempo per la preparazione del setting e uno spazio per la condivisione), sia per la cadenza settimanale su cui bisogna mantenere un certo rigore al fine di non penalizzare i risultati. Le donne incluse nello studio vanno da un'età minima di 52 anni a un'età massima di 63; solo una di loro è in pensione, ed è l'unica che ha mantenuto l'impegno settimanale per tutti e 10 i trattamenti.

A questo proposito, la proposta di ricevere il trattamento al proprio domicilio, e negli orari per loro più comodi, ha incontrato il favore della maggior parte della partecipanti. Nel bilancio costi/benefici quindi si potrebbe arrivare alla riflessione che ricevere in casa ha permesso di godere appieno dell'offerta proposta arrivando a concludere i 10 trattamenti; doversi spostare con conseguente dispendio di tempo ed energia ha portato le persone a valutare sufficiente il risultato raggiunto con 5 trattamenti.

Dal punto di vista dell'operatore, la difficoltà maggiore è stata quella di stare all'interno di un protocollo di trattamento il che non rientra nella modalità di lavoro e nell'approccio alla persona tipica dello Shiatsu. Generalmente l'operatore valuta sul momento e semplicemente attraverso il contatto qual è il bisogno del ricevente e su quali punti e canali è più utile intervenire. È stato però molto interessante e stimolante osservare come sia stato comunque efficace un trattamento 'impostato' a partire da un discorso teorico, sulla base del quale si è stabilito un certo tipo di intervento.

Un'ultima considerazione che si ritiene importante aggiungere riguarda il gran bisogno che queste pazienti hanno mostrato di parlare della loro storia, dell'esperienza della malattia, della fatica, della famiglia, della paura. Il trattamento è sicuramente facilitatore per l'immersione della persona dentro se stessa e la capacità di ascolto che l'operatrice dimostra nel trattamento con il suo corpo, mette la paziente in una condizione di fiducia e di disponibilità all'apertura. In altre parole, il dialogo non verbale che s'instaura durante il trattamento trova una naturale prosecuzione nello scambio e nella condivisione al termine del trattamento, durante la quale emergono pensieri, sensazioni, emozioni anche intime.

Conclusione

Il presente studio clinico pilota, pur con i limiti di un campione esiguo, ha dimostrato un elevato grado di adesione al trattamento Shiatsu proposto in pazienti oncologiche con disturbi importanti e spesso privi di efficaci soluzioni farmacologiche, con impatto sfavorevole sulla qualità di vita e sul benessere generale. I limiti legati alla bassa numerosità del campione, alla mancanza di un gruppo di controllo ed alla parziale dispersione dei dati non consentono di tracciare risultati conclusivi sull'efficacia di tale intervento sui principali sintomi legati alla menopausa iatrogena, tuttavia gli esiti preliminari ed il grado di soddisfazione dell'utenza incoraggiano una prosecuzione della sperimentazione ed un ampliamento del campione, che possa rispondere ai criteri di evidenza scientifica necessari ad integrare questa millenaria disciplina in un percorso complementare di cura moderno ed aggiornato secondo una Medicina di precisione, basata su un approccio olistico e personalizzato alla paziente affetta da tumore.