

La terapia del dolore cronico nell'anziano mediante l'uso delle medicine complementari

Luciano Belotti

Centro Diurno Integrato, Iseo (Brescia)

Il panorama offerto a tutt'oggi dalle medicine complementari nel trattamento della patologia corrente ed, in particolare, di quella dolorosa cronica dell'anziano, è quanto mai variegato ed in continua evoluzione, spinto anche da un trend di richieste di terapie "dolci" in costante ascesa e da un crescente interesse per l'argomento dei media e della classe medica.

Il numero di discipline e di tecniche attualmente praticate è così elevato che nessun operatore può averne completamente conoscenza diretta ne, tanto meno, esperienza pratica; alcuni di questi sistemi medici sono così complessi da richiedere un lungo periodo di studio e di addestramento, prima di essere praticati, anche da chi è già in possesso della laurea in Medicina e Chirurgia, altri sono relativamente più semplici e vicini al pensiero medico occidentale.

Nella pratica clinica quotidiana i sistemi medici più frequentemente usati sono i seguenti:

- *Medicina Tradizionale Cinese (M.T.C.)*
- *Omeopatia*
- *Ayurveda (Medicina Indiana)*
- *Fitoterapia*
- *Tecniche di massaggio e/o manipolazione*

Oltre a questi, numerosi sistemi sono stati introdotti nell'uso clinico la chiropratica, l'osteopatia, la chinesiologia, i Fiori di Bach, la cromoterapia, la musicoterapia, la medicina tibetana, la medicina antroposofica, la nutrizione ortomolecolare, l'omotossicologia, il Reiki, il rebirthing, l'integrazione posturale e molti altri ancora, tutti in qualche modo unificabili dall'assunto che l'uomo non è composto da entità separabili, ma da un tutt'uno in cui corpo, mente e spirito non possono essere separati pena l'esclusione della comprensione della globalità dell'individuo. Questi sistemi si definiscono olistici proprio perché vogliono occuparsi di tutti gli aspetti della persona umana e non limitarsi allo studio ed alla terapia di un singolo distretto corporeo o di una particolare patologia.

Dovendo necessariamente limitare il numero di argomenti da discutere, saranno esaminati quei

metodi e quegli strumenti più adatti a trattare il dolore cronico nell'anziano, con particolare riferimento a quelli più diffusi e convalidati, entro certi limiti, anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e da un numero sufficientemente elevato di operatori che si sono organizzati in società culturali, scientifiche e fondate scuole atte a garantire la preparazione dei diplomati dalle stesse.

Verranno trattate la M.T.C., l'Omeopatia, la Fitoterapia, l'Ayurveda, e alcune delle varie tecniche di manipolazione (es. Shiatsu) più note.

LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (M.T.C.)

La M.T.C. è un sistema medico completo, non relegabile alla sola agopuntura, come per molto tempo è stato fatto, che comprende più branche e tecniche atte a mantenere lo stato di salute, a curare le malattie e soprattutto a prevenirle.

Gli strumenti che la M.T.C. utilizza più frequentemente sono:

- L'Agopuntura
- La Moxibustione
- La Fitoterapia
- La Dietetica

- Le Ginnastiche Mediche
- La Massoterapia

Di queste, agopuntura, moxibustione, fitoterapia, massoterapia sono più facilmente utilizzabili nel trattamento del dolore cronico nell'anziano.

1. **Agopuntura:** consiste nell'infissione in alcuni punti, precisamente localizzabili mediante misurazioni anatomiche proporzionali o per la loro spiccata dolorabilità, spontanea od evocata, di sottili aghi metallici, di varie misure e foggia. Tali aghi vengono lasciati per un tempo determinato, durante il quale possono essere periodicamente stimolati, ed alla fine rimossi. Più recentemente è stata aggiunta alla stimolazione manuale quella elettrica ed in questo caso si parla di elettroagopuntura.
2. **Moxibustione:** è una tecnica che sfrutta l'applicazione del calore a fini terapeutici; in questo caso il calore è ottenuto dalla combustione, senza fiamma, delle foglie cardate, in modo da ottenere una specie di lana, di artemisia vulgaris, erba diffusa anche in Europa e molto diffusa in Cina. Ci sono varie tecniche di utilizzo della moxa. Anticamente (ma non troppo), veniva bruciata, facendo assumere alla lana di artemisia la forma di piccoli coni, direttamente sulla superficie cutanea, fino ad ottenere una vescica che residuava in cicatrice; oppure, in maniera meno cruenta, ed è il metodo più usato odiernamente, si utilizzano dei sigari accesi ad una estremità che vengono avvicinati ai punti da trattare ed allontanati quando il calore diviene insopportabile per il paziente. Questa metodica che in Cina è utilizzata quanto, se non più degli aghi, è molto efficace per trattare le patologie causate dal freddo che, secondo la fisiopatologia orientale può essere causa sia interna che esterna di malattia.
3. **Fitoterapia:** è la metodica più usata dalla M.T.C, solo in tempi relativamente recenti è stata introdotta in Europa secondo i suoi dettami d'uso, in realtà i rimedi non appartengono al solo regno vegetale, ma anche a quello animale e minerale, già nel 1700 esistevano più di 11.000 prescrizioni catalogate in base al loro effetto. I decotti ottenuti con erbe fresche o preparate sono molto potenti, spesso si impiegano elevate quantità di erbe medicinali e gli effetti indesiderati sono possibili. Il loro impiego da ottimi risultati e la tollerabilità generale è buona, il sapore e la palatabilità spesso un po' meno. Sono disponibili anche pillole pronte all'uso che di norma, sono più blande ed ovvia-

mente a proporzioni fisse per quanto concerne i principi attivi.

4. **Massoterapia:** è intuitivamente la più vicina al nostro modo di intendere un trattamento non farmacologico del dolore cronico. Il massaggio cinese (o Tuina) ha delle peculiarità uniche; prima di tutto richiede comunque una valutazione generale del paziente e non si limita a trattare le parti dolenti, in seconda analisi è usato per trattare anche patologie che noi definiremmo più internistiche come l'asma o la dispepsia. Richiede forza e resistenza da parte dell'operatore, è spesso doloroso, ha però dalla sua ottime possibilità riabilitative nelle varie patologie degenerative. Ovviamente trova particolare applicazione nelle sindromi algiche, reumatiche o traumatiche, purché eseguito da mani esperte.

Per poter correttamente e proficuamente utilizzare queste tecniche l'operatore deve essere in grado di porre una corretta diagnosi, risalendo dai sintomi e segni alla causa di malattia o meglio ancora al quadro di disarmonia evidenziabile nel soggetto.

La M.T.C riconosce tre gruppi sostanziali di cause di malattia:

- **Cause esterne:** sono soprattutto le energie climatiche (es. vento, freddo, calore, umidità); quando un agente esterno riesce a violare le difese dell'organismo, penetra al suo interno e determina l'instaurarsi di un quadro patologico, caratteristico per ciascuna di queste energie.
- **Cause interne:** sono rappresentate soprattutto dallo stile di vita e dalle emozioni (sette secondo la tradizione).
- **Cause né interne né esterne:** traumi, ferite, morsi d'animale, parassitosi rappresentano esempi di questo gruppo.

Individuata correttamente l'origine della malattia, stabiliti i suoi rapporti con le abitudini e la costituzione del soggetto, si dovrà impostare la strategia terapeutica il più possibile personalizzata in base ai dati ottenuti dall'anamnesi e dal quadro clinico.

Per quanto concerne il dolore cronico, in M.T. C., vale la regola che la presenza di dolore equivale a stasi, che può essere di sangue (più dolorosa e con caratteristiche di fissità) o di energia (QI) che è più migrante saltando spesso da un distretto corporeo all'altro.

La strategia da adottare sarà quindi quella di rimuovere la stasi, promuovere la circolazione di qi e di sangue nei meridiani e nei collaterali, eliminare la causa patogena o tonificare gli organi in deficit.

Questo porta in circa il 70% dei casi alla risoluzione del dolore; il fatto che ci sia o meno una recidiva, dipende soprattutto dall'essere riusciti, oltre che a rimuovere la stasi, ad eliminare la causa patogena. Un particolare metodo aggiuntivo per trattare le sindromi dolorose, in particolare quelle che possono essere messe in relazione con i fattori climatici esterni, consiste nell'uso di coppette di vetro o di bambù, di varia misura, che dopo essere state riscaldate con un batuffolo di cotone impregnato d'alcool ed acceso al fine di ottenere il vuoto, vengono applicate alle zone cutanee dolenti, come ventose. È pratica comune negli ospedali cinesi aggiungere queste coppette sugli aghi già infissi nelle zone dolenti e lasciarle per circa 20 minuti, per aumentare l'effetto terapeutico dell'agopuntura.

È spesso necessario, prima di sottoporre a trattamento persone particolarmente defedate, cercare di ottenere un miglioramento della cenestesi che equivale, secondo la M.T.C a tonificarne l'energia in deficit al fine di ottenere una miglior reattività, questo tipo di intervento viene di regola effettuato con i trattamenti fitoterapici, che possono essere costituiti dal decotto tradizionale (tang), da pillole pronte (wan) o erbe ridotte in polvere (san). **A l t r e t t a n t a** importanza riveste l'aspetto dietetico, se si pensa al noto aforisma "Si cura con le erbe, si guarisce con il cibo" risulta evidente l'importanza di una corretta alimentazione nel condizionare un corretto stato di salute e promuovere il livello più elevato possibile di benessere psicofisico.

Da quanto detto si può arguire che l'approccio cinese al problema del dolore cronico nell'anziano tiene sempre conto delle condizioni globali della persona, della gravità della malattia, delle relazioni tra persona ambiente e noxa patogena e di quali saranno le conseguenze della terapia avendo la possibilità, date le teorie etiopatogenetiche che caratterizzano la M.T.C, di prevederne l'evoluzione e di sapere quali saranno i possibili organi colpiti in caso di insuccesso dei provvedimenti instaurati per arrestare il decorso della patologia riscontrata.

L'OMEOPATIA

Fondata dal medico tedesco Samuel Hahnemann (Meissen 10.04.1755 - Parigi 02.07.1843), l'omeopatia si è diffusa praticamente in tutto il mondo ed insieme alla M.T.C rappresenta la medicina complementare o medicina non convenzionale (MNC) più diffusa.

Il principio su cui si basa l'omeopatia è che la stes-

sa sostanza che a dosi ponderali può provocare un dato sintomo, a dosi infinitesimali, quali sono quelle della diluizione omeopatica, lo può curare.

In realtà l'omeopatia è una medicina che stimola le capacità reattive dell'organismo nei confronti della malattia, sia questa, secondo il punto di vista allopatico, mentale o fisica. Questa reattività viene attivata e stimolata dalla somministrazione di dosi estremamente diluite di farmaci chiamati "rimedi omeopatici" (sono circa 3.000), che hanno una loro precisa tipologia e che possono essere prescritti ed utilizzati con differenti modalità.

Proprio perché si è parlato di reattività dell'individuo, presupposto fondamentale alla riuscita positiva di una terapia omeopatica è che l'organismo disponga ancora di questa reattività, in questo senso l'omeopatia non può sostituirsi alla chirurgia e non tratta situazioni così gravi da richiedere interventi della medicina d'urgenza.

I farmaci omeopatici, data la loro estrema diluizione, non possono essere tossici e non danno reazioni allergiche, questo è un dato di estremo interesse per trattare patologie croniche dolorose. Specialmente nell'anziano particolarmente esposto alle malattie iatrogene l'azione di questi rimedi è comunque potente, profonda e duratura sull'organismo, una scelta sbagliata può comunque provocare inconvenienti fastidiosi, proprio per questo la prescrizione omeopatica deve essere opera di un medico e non il frutto di un'automedicazione.

Il successo ottenuto e la sua rapida diffusione hanno fatto sì che all'interno di questa disciplina si sviluppassero differenti correnti di pensiero e sotto il nome di Omeopatia si comprendono anche discipline che a stretto rigore metodologico differiscono in maniera sostanziale dall'originale disciplina descritta da Hahnemann.

Un riepilogo delle varie metodiche può chiarirne gli indirizzi e l'utilità:

- **Omeopatia unicista classica:** caratterizzata dall'utilizzo esclusivo di farmaci omeopatici, con la prescrizione di un unico rimedio, scelto in base ai sintomi del soggetto riportati in testi chiamati Materia Medica, attualmente disponibili anche in versione informatica.
- **Omeopatia pluralista:** in questa metodica i rimedi non sono usati uno alla volta, vengono prescritti più rimedi contemporaneamente, con l'intenzione della risoluzione dei sintomi riscontrati.
- **Omotossicologia:** utilizza medicinali omeopatici unitari e/o complessi ed anche medicinali non

omeopatici, a secondo dello stadio di malattia, in base a regole proprie, codificate dal dottor Reckeweg. Un utilizzo interessantissimo nel trattamento del dolore cronico è dato dall'iniezione di tipo mesoterapico dei prodotti omotossicologici in fiale su specifici punti di agopuntura di solito con aghi singoli 27 G lunghi 4 mm.

Esistono anche numerose altre metodiche che vengono erroneamente assimilate all'omeopatia, il loro uso del farmaco-rimedio e la composizione dello stesso sono però tali da non ritenere corretta la loro attribuzione al mondo dell'Omeopatia.

Fra i rimedi più usati nel trattamento del dolore cronico dell'anziano ricorreranno soventemente l'Arnica Montana, lo Zeel t, Cuprum, Ledum, Colocynthis, Gelsemium, Rhus toxicodendron, Embrio Suis, e molti altri, che solo il medico omeopata o la possibile futura figura di medico esperto di medicine non convenzionali potranno gestire correttamente, al fine non solo di risolvere gli stati dolorosi, ma di portare il livello di benessere complessivo al grado più elevato possibile.

I risultati riportati in letteratura stanno ad indicare una percentuale di eventi positivi nel trattamento del sintomo doloroso cronico soddisfacente, con effetti collaterali, ove confrontati, sovrapponibili al placebo, e con costo giornaliero di terapia, soprattutto per i rimedi unicisti e quelli omotossicologici, affrontabile anche dal paziente anziano di reddito medio.

Sicuramente le ricerche in corso e le sperimentazioni, sempre più numerose e metodologicamente più confrontabili con i criteri di ricerca della medicina allopatica, porteranno ad un migliore utilizzo di questi rimedi che comunque in Europa ed in tutto il mondo sono usati da milioni di utenti con un trend in costante ascesa.

L'AYURVEDA

Ayurveda e Medicina Cinese costituiscono le due tradizioni mediche ad approccio naturale olistico più antiche e maggiormente strutturate, di tutta l'umanità (del resto India e Cina sono le due civiltà più antiche esistenti). Ambedue i sistemi medici sono riconosciuti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ed i loro punti di contatto non sono rari, entrambe infatti portano la loro attenzione su forza vitale, elementi e qualità della natura ed entrambe ricorrono per quanto concerne la terapia a rimedi erboristici, pratiche salutari, ginnastiche mediche, meditazione e dagli studi più recenti parrebbe risultare anche da parte della medicina ayurvedica india-

na il ricorso ad una propria metodica di agopuntura molto simile a quella cinese.

Ayurveda significa in sanscrito "Scienza della Vita", dalla parola Ayu = vita e Veda = scienza o conoscenza, è descritto nei veda, la letteratura più antica di cui si abbia conoscenza e la sua origine si perde nella notte dei tempi. Sfortunatamente, in India, l'Ayurveda e altri sistemi di origine vedica vengono tramandati in qualità di tradizioni familiari e, a conseguenza di ciò, molte conoscenze sono ancora segrete e non sono state pubblicate, in particolare questa tradizione tramandata per via orale riguarda le forme di terapia mediante aghi e pressioni esercitate su punti specifici.

Non è semplice spiegare in poche righe la fisiopatologia ayurvedica; analogamente a quella cinese il presupposto fondamentale, a livello universale, è che la sostanza spirituale o l'energia si condensano in materia, perdendo ad ogni gradino di condensazione la consapevolezza della loro origine, sempre più a seconda del peso acquisito, da qui si compie un percorso a ritroso; i minerali inanimati si rianimano negli esseri viventi e nella specie umana è possibile il raggiungimento dell'illuminazione ovvero il ritorno alla Coscienza Cosmica generale.

Il mancato riconoscimento di sé come essere spirituale è la causa della sofferenza, perché non consente al singolo individuo di affrontare la vita nel rispetto delle leggi stabilite dalla natura e, creando con essa un conflitto, pone le basi per la comparsa della malattia.

Dalla coscienza cosmica discendono tutte le categorie e le forme di vita che conosciamo e che cadono sotto i nostri sensi, si parlerà di spazio, fuoco, aria, acqua e terra e dei tre dosha, Kafa, Pitta e Vata.

La mescolanza di questi elementi e di queste costituzioni, determinano la tipologia fisica degli esseri viventi con tutte le loro differenze e similitudini così pure come le predisposizioni a contrarre un tipo di malattia piuttosto che un'altra.

Per quanto concerne il problema del dolore cronico nell'anziano ed il suo trattamento, la medicina ayurvedica ricorrerà alla terapia erboristica, alla dietoterapia, ai purganti, al massaggio o a pratiche di yoga, in accordo alla diagnosi posta, alla presenza ed alla distribuzione dei vari dosha e delle loro sottocategorie e costituzioni, al fine di ristabilire un equilibrio tra il soggetto e la natura in cui è immerso e di cui fa parte.

Alcune ricette d'uso corrente hanno secoli d'uso e dal punto di vista terapeutico, la moderna biochimica

ha individuato nelle erbe esaminate la presenza di principi attivi che ne giustificano l'uso in clinica occidentale. Con una diagnosi quindi di tipo occidentale, l'acido boswelico è ad esempio un discreto antinfiammatorio utilizzabile per i processi flogistici articolari, così come esistono preparati adatti a trattare i dolori addominali e le distensioni gastriche dolorose.

Come per i farmaci della M.T.C. sembra comunque che l'uso più corretto ed efficace sia quello che tiene conto della diagnosi tradizionale d'origine piuttosto che non dell'elenco dei componenti identificati.

LAFITOTERAPIA

La ricerca sperimentale e la metodologia applicata ai lavori prodotti stanno rapidamente portando all'attenzione del mondo medico le potenzialità, l'utilità ed ovviamente anche la pericolosità dei principi attivi fitoterapici attualmente in uso. Quando l'indicazione è corretta la pianta medicinale nella forma farmaceutica adatta al paziente, può rappresentare una terapia di prima scelta perché di solito gravata da un minor numero di effetti collaterali anche se deve comunque essere a tutti gli effetti usata come un farmaco.

Allo scopo di un uso razionale del fitofarmaco si deve considerare la sua costituzione chimica che può essere divisa in gruppi di molecole:

- *Eterosidi*: uno zucchero + una molecola non zuccherina (genina)
- *Alcaloidi*
- *Oli essenziali*
- *Tannini*
- *Polisaccaridi*
- *Resine e balsami*
- *Vitamine, minerali ed enzimi*

Va inoltre considerata la forma farmaceutica da somministrare:

- *Infuso*: si ottiene versando sulla droga idonea acqua bollente, lasciandola per 5-15 minuti e filtrandola dopo il raffreddamento.
- *Decotto*: la droga preparata in pezzetti viene fatta cuocere in acqua fino ad ebollizione per un tempo variabile.
- *Macerato*: la droga viene lasciata in acqua o altre sostanze, a temperatura ambiente, per un dato tempo.
- *Polvere*: preparazioni solide omogenee ottenute mediante operazioni meccaniche dirette sulla droga.
- *Estratto*: può essere fluido o secco.
- *Olio essenziale*: miscela di sostanze aromatiche,

estratte per distillazione in corrente di vapore o più raramente, anche per il maggior costo e la minor resa, per spremitura a freddo.

- *Succo*: ottenuto per spremitura e/o centrifugazione (non si conserva a lungo).
- *Sospensione di pianta fresca*: la pianta fresca viene congelata rapidamente in azoto liquido, successivamente lavorata.
- *Tintura madre*: estratto alcolico da pianta fresca.
- *Macerato glicerico*: si ottiene per azione solvente di acqua-glicerina-alcool su gemme fresche.

Alle suddette metodiche, che rispettano una procedura standardizzata e comunemente accettata dalle varie farmacopee, ne esistono altre, quali quelle della spagiria alchemica o dei fiori di Bach, che rispettano particolari ed originali metodi di raccolta, conservazione e lavorazione della pianta, per ottenere rimedi che vanno comunque classificati nei fitoterapici.

L'uso razionale e scientifico delle varie specie vegetali viene quindi proposto con un preciso dosaggio, via di somministrazione ed orario di somministrazione che fanno, a tutti gli effetti, del fitofarmaco, una terapia accettabile anche dal mondo medico occidentale, tant'è che all'interno di alcune strutture pubbliche è oggi possibile ricevere una loro prescrizione medica.

Per quanto concerne il trattamento del dolore cronico del paziente anziano va ricordato che quest'ultimo è spesso un soggetto multitrattato, con una ridotta capacità di escrezione, soprattutto renale, dei farmaci e particolarmente a rischio per quanto concerne il manifestarsi di reazioni avverse e/o di interazioni fra i vari principi terapeutici assunti. Appare evidente che, pur in una generale migliore tollerabilità del fitofarmaco, vanno usate le stesse precauzioni ed attenzioni riservate al farmaco chimico, per evitare la comparsa di effetti indesiderati o avversi. Sicuramente necessari saranno ulteriori studi per verificare la possibilità di interazione tra farmaci e sostanze vegetali, sfatando una volta per tutte che un principio attivo vegetale sia, solo per la sua appartenenza a questa categoria, innocuo.

L'ambito terapeutico algologico reumatico è sicuramente quello più di tutti sottoposto a continue richieste di efficacia, tollerabilità, sicurezza economica per ottenere la remissione o quantomeno, la riduzione, del dolore. I principi fitoterapici possono essere impiegati spesso sia come terapia sintomatica che terapia di fondo.

Fra i rimedi più studiati sono annoverati:

- Eterosidi salicilici
- Eterosidi iridoidi
- Eterosidi antrichinonici
- Saponine
- Alcaloidi

Esistono inoltre un certo numero di piante, che indipendentemente dalla presenza singola o contemporanea delle suddette sostanze, svolgono una documentata azione antinfiammatoria, fra queste citiamo per il loro uso più frequente, la *boswellia serrata*, la *withania somnifera*, il *tanacetum parthenium*: Molte altre possono essere impiegate per uso topico o miscelate per ottenere anche un effetto drenante e depurativo.

LA MASSOTERAPIA

Esiste un generale consenso sull'utilizzo a fini antalgici, ma non solo, di questa metodica presso tutti i popoli ed in tutte le culture mediche della terra. Non esiste sistema medico che non preveda il ricorso al massaggio in alcuna delle sue branche e soprattutto quelle antalgiche riabilitative. In questo senso medicine complementari e medicina occidentale non sono in opposizione fra di loro, la differenza principale non è nelle tecniche di base del massaggio, che spesso sono molto simili, ma nelle loro diverse applicazioni che sono figlie dell'impostazione etiologica e fisiopatogenetica caratteristiche di ogni cultura.

Da sempre numerose, le applicazioni del massaggio nell'ambito della fisioterapia e riabilitazione occidentali, sono ormai codificate da precisi indirizzi ed indicazioni; due metodiche, invece, emergono dalla tradizione orientale nell'ambito di un più esteso campo di applicazione terapeutico e sono quindi a maggior ragione estendibili alla terapia del dolore cronico nell'anziano, sono lo *Shiatsu* ed il *Tuina*.

Lo *Shiatsu* è una disciplina relativamente recente, compare all'incirca nel 1920 in Giappone e significa letteralmente pressione con le mani, riconosce i principi fisiologici della M.T.C. e come questa dà molta importanza alle analogie ed alle similitudini tra uomo e mondo naturale. Alle manovre di semplice pressione sono state via via aggiunte, manovre di stretching, stiramento e vibrazione, ma il cuore della disciplina restano le pressioni esercitate su particolari punti, paragonabili a quelli dell'agopuntura, detti *tsubo* e su particolari linee chiamate meridiani, al fine di ristabilire il corretto flusso del *Qi* (che i giapponesi preferiscono chiamare *Ki*), sinonimo di buona salute e di benessere. La serie di pressioni esercitate (una seduta dura mediamente 50-60 minuti)

hanno un effetto locale di rilassamento muscolare ed un effetto più profondo, si presume a livello ipotalamico e delle regioni cerebrali viciniori, tali da consentire il trattamento di quello che noi indichiamo come dolore articolare o muscolo-tensivo, ma anche di quello comunemente indicato come psicosomatico. Essendo praticamente quasi nulle nella pratica clinica, le controindicazioni assolute allo *Shiatsu*, l'anziano diviene un soggetto particolarmente recettivo a questa terapia che ha la possibilità di essere applicata senza bisogno di particolari attrezzature e che prevedendo un costante contatto fisico tra operatore e ricevente è molto rassicurante e tranquillizzante. Come già detto non si trattano solo le sindromi algiche reumatiche, ma qualsiasi tipo di dolore cronico. Un discorso a parte va fatto per il dolore oncologico, dove spesso ci si astiene dalla massoterapia in genere, nel timore di sfondare metastasi per via linfatica od ematica, visti gli effetti sulla circolazione del massaggio; con le dovute precauzioni è possibile comunque fare qualcosa di utile anche per questi sfortunati pazienti.

Tuina: praticato in Cina da millenni è una tecnica massoterapica che riconosce numerose applicazioni, presuppone la necessità di una diagnosi "energetica" in osservanza alle regole della M.T.C., richiede un notevole grado di addestramento ed una non indifferente resistenza alla fatica, è auspicabile anche essere dotati di discreta forza muscolare, in quanto alcuni suoi passaggi, sono particolarmente energici. Chiarite queste sue prerogative, che lo differenziano dalla maggior parte delle altre tecniche di massaggio, anche se alcune sue manovre si ritrovano in metodi massoterapici di altre culture, il *tuina* appare una tecnica molto efficace nel trattamento delle sindromi dolorose di qualsiasi natura esse siano ed in tutte le fasce di età.

L'intensità del massaggio sarà chiaramente proporzionata alla conformazione fisica del paziente ed alla gravità della malattia, pur tuttavia alcune manovre potranno comunque risultare dolorose al momento della loro effettuazione; i positivi effetti a distanza renderanno comunque più sopportabili questi inconvenienti.

Attualmente, in Italia, è molto più facile reperire operatori *Shiatsu* che non esperti di *Tuina*: i dati pubblicati ed il grado di soddisfazione degli utenti rendono però queste discipline sempre più conosciute al punto da poter pensare che in un periodo non troppo lungo a venire, esse divengano realmente disponibili anche per la popolazione anziana.

Un aspetto particolare della massoterapia è che,

con un minimo di addestramento, è possibile acquisire un certo numero di manovre che consentono l'autotrattamento. In questo caso si parla di automassaggio e ci si rifà a tecniche molto diffuse in Oriente, dove vengono usate con finalità terapeutiche e preventive. Di regola si tratta di esercizi semplici, applicabili anche da persone con qualche difficoltà motoria, e che richiedono un breve periodo di apprendimento. Esiste una manovra in pratica, per ogni distretto corporeo, e spesso è possibile limitarsi alla stimolazione di qualche punto di agopuntura con particolari effetti locoregionali o a distanza.

L'uso regolare di questi esercizi, iniziato il più precocemente possibile, potrebbe essere il miglior modo, per un servizio sanitario perennemente in ricerca di nuove risorse, di affrontare un problema così diffuso, quale il dolore cronico nell'anziano, investendo sulle risorse umane più che su quelle economiche al fine di ottimizzare il rapporto costo-beneficio ed avere una popolazione anziana più informata e protagonista del proprio destino.

BIBLIOGRAFIA

1. Maciocia G.: La clinica in Medicina Cinese CEA Milano 1995.
2. Maciocia G.: La diagnosi attraverso l'esame della lingua in medicina tradizionale Cinese. CEA milano 1997.
3. Yellow Emperor's Inner Classic: Simple Questions (Huang Di Nei Jing Su Wen). Beijing: People's Medical Publishing House, 1980.
4. Di Concetto G., Sotte L., Pippa L., Cuccioli M.: Trattato Di Agopuntura E Di Medicina Cinese. Unione Tipografica Editrice Torinese. Torino 1992.
5. Fratkin J.: Chinese Herbal Patent Formulas. SHYA PUBLICATIONS 1986.
6. Lu Gwei-Djen e Needham J.: Aghi Celesti. Einaudi Torino 1984.
7. Ros F.: Agopuntura Ayurvedica. Edizioni IL PUNTO D'INCONTRO Vicenza 1996.
8. Vaidya Bhagwan Dash e Acarys Manfred M. Junius.: manuale di Ayurveda. Edizioni Mediterranee Roma 1985.
9. Vaidya Bhagawan Dash and Vaidya Lalitesh Kashyap.: Basic Principles of Ayurveda. Concept Publishing Co., New Delhi 1975.
10. Castellini M.: Dai traumi all'omeopatia. Edizioni Libreria Cortina, Verona 1997.
11. Lodispoto A.: Repertorio di terapia clinica omeopatica. Tecniche nuove Milano 1992.
12. Gerontologie und Homöopathie, Zeitschrift für Klassische Homöopathie, 2, 1958.
13. Seizawa K.: Tsubo. Edizioni Mediterranee Roma 1999.
14. Namikoshi T.: Il Libro Completo dello Shiatsu. Edizioni Mediterranee Roma 1985.
15. Bottalo F.: Diagnosi Shiatsu. Xenia Edizioni Milano 1995.
16. Firenzoli F.: Fitoterapia II^ edizione. Masson Milano 1998.
17. Lazzarini E. e Lonardoni A.R.: Fitoterapia vol 1 e 2. Edizioni Mediterranee Roma 1985.
18. Da Legnano L.P.: le Piante Medicinali. Edizioni Mediterranee Roma 1968.