



# VERSO UNA REMISSIONE POSSIBILE

di **VIRNA MOMBELLI**

Le malattie reumatiche (artriti, polimialgia, connettiviti, lupus, fibromialgia) hanno una causa sconosciuta. Ad oggi, non essendo noti i meccanismi che ne sono all'origine, è chiaro quanto sia difficile parlare di prevenzione. Pertanto l'approccio terapeutico non ha come obiettivo la guarigione, bensì la remissione clinica per una piena gestione dei sintomi e il recupero di una qualità di vita accettabile nelle sue varie componenti (personale, familiare, sociale e professionale). L'approccio multidisciplinare - che comprende non solo la terapia medica, ma anche l'esercizio fisico aerobico, le tecniche complementari e percorsi psicologici adeguati - risulta essere attualmente il miglior trattamento, ma anche la miglior prevenzione per le malattie reumatiche.

## LA STORIA

La mia storia d'amore con lo Shiatsu è nata un po' in sordina: niente colpo di fulmine. Ma come spesso avviene per gli incontri speciali, non te ne rendi conto subito, lo noti soltanto a posteriori... dopo aver messo la giusta distanza tra il passato e un destino ormai compiuto. Non ricordo esattamente il giorno del mio primo incontro con lo Shiatsu, ma certo è indimenticabile il momento nel quale è divenuto fondamentale per me: quella fase dell'esistenza in cui non ho potuto far altro che accettare l'inevitabile.

Nel 2004, con un esordio piuttosto aggressivo mi fu diagnosticata l'artrite reumatoide (A.R.), malattia autoimmune che colpisce in prevalenza le donne, coinvolgendo tutte le articolazioni del corpo, rendendole gonfie e dolenti. Avevo trent'anni, un diploma e un lavoro da erborista e frequentavo per diletto il secondo anno del percorso professionale di Shiatsu presso l'Accademia Italiana Shiatsu-do. Con una scarsa conoscenza riguardo alla severità dell'A.R. e quel giusto pizzico di incoscienza necessario in tutte le avventure che si rispettino, scelsi di proseguire comunque il mio percorso di studi, senza più praticare ma partecipando con assiduità alle lezioni e diventando, mio malgrado, la ricevente ufficiale del gruppo di studio. Ogni weekend in cui ci incontravamo per le lezioni, l'insegnante e i miei compagni di corso mi sottoponevano a numerosi trattamenti in un breve lasso di tempo. Né

l'insegnante, né i miei compagni e nemmeno io potevamo allora immaginare che stavamo contribuendo a un esperimento che avrebbe portato i suoi frutti soltanto anni dopo. Presto mi resi conto che i trattamenti ricevuti miglioravano la mia condizione psico-fisica al punto da rendermi possibili alcuni movimenti che purtroppo non ero più in grado di compiere normalmente.

L'artrite reumatoide si manifesta con dolori solitamente bilaterali che colpiscono varie articolazioni: polsi, ginocchia, mani, caviglie, gomiti, tanto per citare i più comuni, insieme a rigidità mattutina che può perdurare per ore insieme al gonfiore. Inevitabilmente, molte delle attività quotidiane risultano compromesse, anche le più banali come svitare il tappo di una bottiglia, fare la spesa, una breve passeggiata e nel mio caso, sedermi e rialzarmi autonomamente dal tatami.

Passata la fase molto dolorosa dell'esordio, durante una visita di controllo dal reumatologo gli proposi di svolgere il tirocinio previsto nel terzo anno del percorso professionale presso l'Ospedale Civile di Brescia, praticando lo Shiatsu su altri pazienti del reparto. Il motivo di tale richiesta era duplice. Sentivo il bisogno di conoscere meglio la patologia incontrando persone con il mio stesso vissuto, ma con più esperienza, per poter sconfiggere quella paura riguardo al futuro che ormai da tempo mi attanagliava. L'altro valido motivo era il desiderio di portare ad altri lo stesso giovamento che avevo provato grazie ai trattamenti ricevuti dai miei compagni di corso. Infatti

nel tempo la mia artrite è entrata in remissione (quella condizione nella quale la malattia permane ma in modo silente) permettendomi una vita pressoché normale.

Tornando a noi, si dice che la fortuna aiuti gli audaci, e quel giorno la Dea bendata aveva proprio scelto la mia direzione per elargire i suoi doni. Da lì a breve, iniziò la mia attività di tirocinante presso l'Ospedale, grazie al fondamentale sostegno di A.B.A.R. (Associazione bresciana artrite reumatoide) che raggruppa i malati reumatici e del Dr. Roberto Gorla, Direttore scientifico del progetto. Il tirocinio, svolto soprattutto sui membri del Consiglio Direttivo, portò i suoi frutti e l'Associazione decise di sponsorizzare uno studio, tuttora in corso, per verificare l'efficacia dello Shiatsu a sostegno delle patologie reumatiche. Perciò, terminato con buon esito il tirocinio, mi fu proposto di proseguire l'attività con i malati direttamente in Ospedale, realizzando un percorso personalizzato di Shiatsu per ciascuno di loro.

### IL PROGETTO

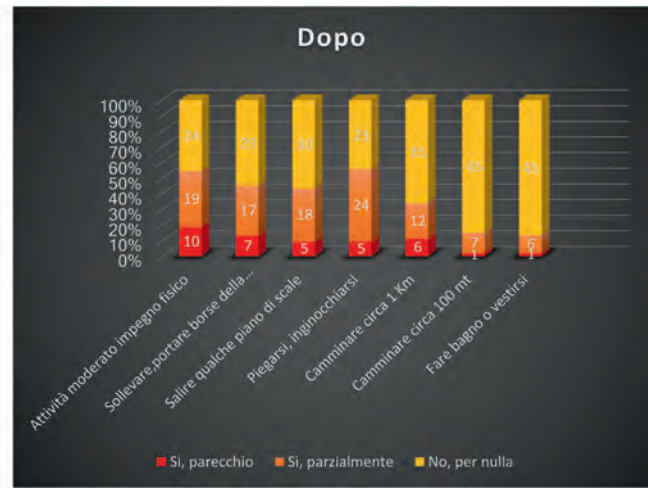
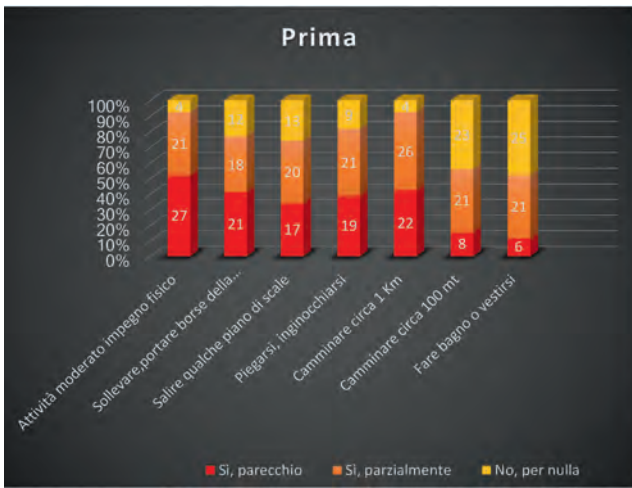
Il progetto di terapie complementari, tuttora in essere, vede numerosi soggetti coinvolti: dall'Unità Operativa di Reumatologia della ASST Spedali Civili di Brescia, dove i medici del reparto possono inviare i pazienti alle attività complementari, al Comune di Brescia, che nel frattempo ha dato in uso la Casa per la salute (ovvero i locali in cui si svolgono attualmente le sedute di Shiatsu e anche tutte le altre attività) all'A.B.A.R. (la quale finanzia e gestisce il progetto in essere)

e, infine, la sottoscritta in qualità di operatrice Shiatsu a contratto. Tutti attori coinvolti per un programma che ormai ha raggiunto la sua piena maturità, è ben rodato e pronto per essere 'esportato e replicato' in altre realtà, o almeno, questo è il mio auspicio.

**Il metodo 'Brescia'.** Mi piace definirlo così, perché qui è nato e cresciuto, e non è difficile da credere in una città così operosa, che si contraddistingue per la tenacia (la "Leonessa d'Italia") e per un certo stile ruvido, introverso se vogliamo, tipico dei bresciani, ma che nasconde una grande generosità e la capacità innata di farcela sempre, ad ogni costo.

Vediamo come funziona il percorso per accedere alle tecniche complementari. Il progetto è strutturato esclusivamente per il paziente reumatico seguito presso l'Unità Operativa di Reumatologia degli Spedali Civili, al quale (su insindacabile giudizio del medico) viene prescritta la tecnica complementare più appropriata per le relative necessità (ginnastica in acqua calda, ascolto empatico-motivazionale o Shiatsu) presso l'Associazione, che organizza e coordina le varie attività. Il paziente dovrà quindi iscriversi a quest'ultima con un costo minimo annuale, che gli darà comunque numerosi vantaggi (incontri mensili, eventi dedicati, gruppi di auto-aiuto e molto altro). Ai soli pazienti in possesso della prescrizione medica viene quindi offerta la possibilità di effettuare dieci sedute di Shiatsu a cadenza settimanale, a un prezzo convenzionato e molto contenuto, in

**DALL'ESPERIENZA DI UN'OPERATRICE AFFETTA DA UN'ARTRITE REUMATOIDE, CHE NEGLI ANNI È DIVENTATA SILENTE ANCHE GRAZIE ALLO SHIATSU, SONO NATI UNO STUDIO PER QUANTIFICARE I BENEFICI DELLA PRATICA E UN PROGETTO MULTIDISCIPLINARE PER ALLEVIARE LE SOFFERENZE DEI MALATI REUMATICI, CHE POSSONO SPERARE IN UNA VITA PIÙ NORMALE. ECCO COME COGLIERE L'OPPORTUNITÀ, SE PAZIENTI, O ESPORTARE IL PROGETTO PILOTA NELLA PROPRIA REALTÀ**



quanto una parte del costo dell'operatore è sostenuta direttamente dall'Associazione.

Al primo incontro chiedo al mio uke di compilare due questionari (test di Zung sulla depressione e modello SF 36). Il primo è necessario per valutare la situazione attuale riguardo allo stato emotivo in cui si trova, mentre il secondo ha lo scopo di fotografare il livello di salute percepito. Le informazioni raccolte permettono di avere un quadro aggiornato su ciò che la persona prova in termini di percezioni emotive e con quanta facilità/difficoltà abbia svolto le sue attività consuete nelle ultime quattro settimane. I questionari saranno nuovamente sottoposti a uke durante l'ultimo incontro per poter essere messi a confronto allo scopo di indagare attraverso dati oggettivi e misurabili la reale efficacia dello Shiatsu.

**La fibromialgia.** In questi ultimi anni l'attenzione verso i malati si è concentrata necessariamente su coloro che presentavano la sindrome fibromialgica, in quanto tra tutti i malati reumatici risultano essere quelli con la patologia ritenuta meno severa, ma più complessa e con la più elevata percentuale d'insuccessi terapeutici. Per questo motivo i dati raccolti ed elaborati sono sì uno spaccato sulle malattie reumatiche, ma si riferiscono in particolare ai pazienti affetti da fibromialgia, una patologia cronica prevalentemente femminile che provoca dolore diffuso, astenia e rigidità muscolare. La

descrizione è assolutamente insufficiente a rendere completo il quadro di una sindrome che conta fino a cento sintomi diversi. Perciò è intuibile la grande complessità e vastità dell'argomento e quanto possa essere complicato per l'operatore Shiatsu approcciarsi nel modo corretto e più proficuo a un uke che porta con sé una grande sofferenza.

**PREVENZIONE**

Sebbene, come dicevo, le malattie reumatiche abbiano un'eziologia sconosciuta, si è notato che situazioni ambientali in grado di determinare ansia e stress, oppure la mancanza di sonno perdurante negli anni sono certamente chiamate in causa come possibili fattori scatenanti. È bene essere consapevoli di quanto sia necessaria una prevenzione primaria del dolore cronico, anche attraverso una campagna di sensibilizzazione dell'opinione pubblica per conoscere e riconoscere per tempo alcune malattie reumatiche, che possono essere confuse con gli acciacchi dell'età (ma colpiscono anche i bambini!) e i cui sintomi sono spesso 'messi a tacere' dall'uso indiscriminato di anti-infiammatori che non fanno altro che ritardare la diagnosi. Si pensi che, da uno studio condotto proprio a Brescia su pazienti con sindrome fibromialgica, il ritardo diagnostico, ovvero il momento intercorso tra l'esordio dei sintomi e la diagnosi effettuata dallo specialista ha raggiunto una media

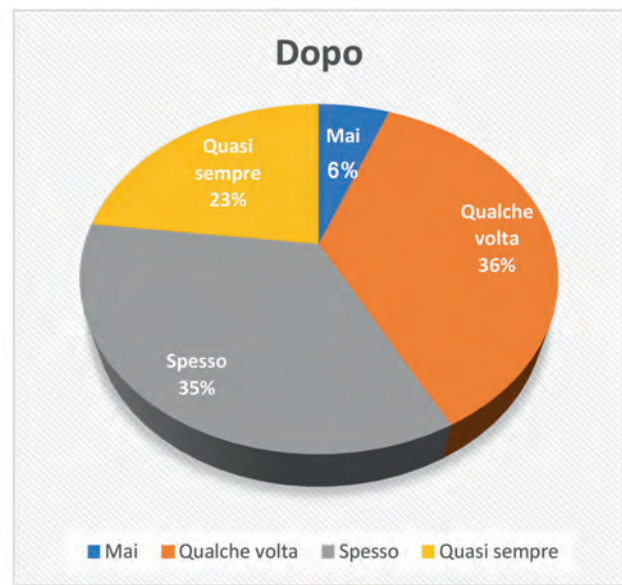
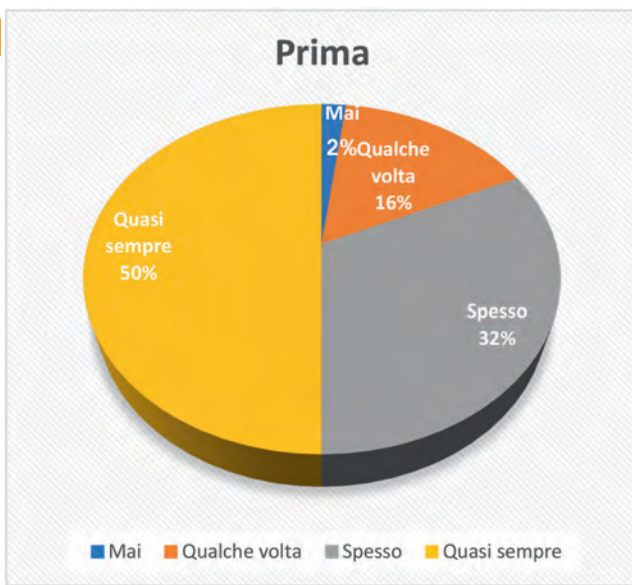
di ben undici anni! La campagna di sensibilizzazione si basa sull'importanza di individuare precocemente i disturbi del sonno e gli stati ansiosi o depressivi, in modo che possano essere affrontati e curati con approccio multidisciplinare.

Nei miei dodici anni di esperienza sul campo, ho notato quanto sia alto il numero di coloro che dormono una quantità insufficiente di ore oppure presentano problematiche riferite ai frequenti risvegli e ancor più difficili ri-addormentamenti. Sappiamo bene che la quantità di sonno necessaria varia in base all'età, tendendo a diminuire gradualmente nell'arco della vita, perciò è necessario tenerne conto per valutare l'adeguatezza del sonno. Tuttavia, quando uke ci racconta di sentirsi 'rottamato' al risveglio oppure molto stanco, è possibile ipotizzare che la natura del sonno, indipendentemente dalla sua durata, non sia della migliore qualità. Gli studi ci indicano che la soglia del dolore è ridotta nei soggetti che non hanno un adeguato riposo notturno e di conseguenza aumenterà la percezione del dolore.

**L'UTILITÀ DELLO SHIATSU**

Nella quasi totalità dei casi, lo Shiatsu è risultato molto utile per ripristinare un sonno migliore, con la conseguente riduzione del numero dei risvegli notturni. Dalle informazioni raccolte abbiamo potuto verificare che ciò ha consentito a uke di sentirsi al risveglio più energico e vi-





tale con una naturale conseguenza a sviluppare un maggiore ottimismo e a percepire come migliorato lo stato di salute generale. Sappiamo bene che l'insonnia, a seconda dei segni o manifestazioni, può coinvolgere vari organi contemporaneamente e pertanto il trattamento dovrà essere mirato alla disarmonia presentata dal nostro ricevente. Tuttavia, il nostro ruolo di operatori sarà anche quello di 'educare' uke al riposo. Ciò può avvenire attraverso un percorso esperienziale vissuto durante la seduta. Sovente capita di incontrare persone che non smettono di parlare o che proprio non riescono a tenere gli occhi chiusi nemmeno sul futon. In questi casi, la modalità di approccio che utilizzo è quella di assecondarli durante il primo trattamento, chiedendo poi nei successivi incontri di sperimentare una nuova modalità, quella appunto del silenzio e in cui il senso della vista (che tutto vuole controllare) possa lasciare spazio agli altri, in particolar

modo all'udito (attraverso la musica) e al tatto (grazie al contatto). Lo stato di abbandono a cui spesso si giunge durante il trattamento, sarà più facilmente replicabile dal nostro uke quando si troverà a casa propria e pronto per il riposo notturno. Un buon sonno ristoratore, abbiamo potuto notare nei questionari sottoposti ai malati, ha dato come risultato correlato un'importante riduzione nella percezione del dolore, sia esso fisico che emotivo, e questo è il primo traguardo a cui ambire. Abbiamo visto in precedenza che un altro aspetto che va tenuto in debita considerazione nella prevenzione delle malattie reumatiche è quello psicologico, poiché conosciamo tutti la grande capacità del corpo di somatizzare. Stress, ansia e depressione possono spalancare le porte a molte patologie, tra cui quelle autoimmuni e possiamo solo immaginare quanto il recente lockdown abbia contribuito ad aggravare una già delicata situazione. Di nuovo, il

nostro lavoro in qualità di operatori olistici può giocare un ruolo determinante nel ridurre gli effetti di tali disarmonie, per riportare vitalità ed equilibrio. Di recente l'abbiamo potuto toccare con mano anche grazie alla campagna lanciata da A.P.O.S. *#shiatsupergliangeli*, in cui gli associati disponibili hanno offerto trattamenti gratuiti a medici e infermieri.

### CONCLUSIONI

Mi preme ricordare che molto è stato fatto in termini di collaborazione con il mondo medico (ricordiamoci che lo Shiatsu non è alternativo, ma complementare), pensando al numero di pazienti aiutati grazie a questo bel progetto bresciano e anche in merito alla raccolta di interessanti dati statistici che ci aiutano a prendere coscienza della grande opportunità che gli operatori Shiatsu possono avere a livello professionale. Inoltre, sono fermamente convinta della capacità di ciascun operatore di migliorare la qualità di vita di colui che incontra durante lo Shiatsu. Ciascuno con la propria tecnica, il proprio singolare approccio, ma con un unico e fondamentale obiettivo comune: quello di far star bene e di fare del bene. Noi tutti spinti dallo stesso intento, ciascuno con la propria modalità, come in ogni trattamento Shiatsu che si rispetti, perché come dice Coelho *"l'acqua di un fiume si adatta al cammino possibile, senza dimenticare il proprio obiettivo: il mare"*.

### L'autrice

**Virna Mombelli** è operatrice e istruttrice Shiatsu, componente della Commissione di Valutazione APOS, floriterapeuta, reiki master. È impegnata nel Soroptimist International Club, associazione mondiale di donne che si occupa di diritti umani e valorizzazione del potenziale delle donne.

