

*“Sento parlare di yoga, t'ai chi, shiatsu...
possono servire per la SM? Le persone con SM
le possono fare o sono dannose?”*

Introduzione

È naturale provare un sentimento di impotenza di fronte a una malattia cronica e imprevedibile come la sclerosi multipla. Soprattutto quando si è giovani. Ed è altrettanto naturale, a un certo punto, sentire l'esigenza di sperimentare, in parallelo con le cure offerte dalla medicina ufficiale e con i farmaci tradizionali, strade alternative coltivando la speranza di ottenere un po' di benessere fisico e psicologico, se non addirittura il sollievo dai sintomi difficili da sopportare.

Lungi dal voler esaurire un tema così complesso e sfaccettato, questa guida si propone di approfondire la parte relativa ad alcune **terapie complementari**, presentando alcune discipline di derivazione orientale – come l'agopuntura, lo shiatsu, lo yoga, il T'ai Chi, la riflessologia – e alcune manipolazioni nate invece in Occidente – come la chiropratica, il metodo Feldenkrais, l'osteopatia e la terapia craniosacrale.

Saranno utili? Faranno male? Sono stati pubblicati studi scientifici tali da stabilire la loro efficacia per la SM? Su quali basi giudicare rischi e benefici di queste pratiche?

L'offerta di terapie fisiche complementari è ormai molto diffusa nelle città di tutta Italia, così come nei piccoli centri abitati, con costi molto variabili. Va ricordato che il Servizio Sanitario Nazionale non rimborsa le spese sostenute da chi decide di frequentare corsi di yoga, trattamenti di osteopatia e così via. Rivolgendosi alle Sezioni AISM è possibile, il più delle volte, ottenere informazioni sui centri eventualmente presenti sul territorio in cui lavora personale sensibilizzato alle problematiche delle persone con SM.

Infine, per evitare brutte sorprese, andrebbe valutata attentamente la professionalità di chi propone queste terapie fisiche complementari: una visita preliminare al centro o allo studio dove si eseguono i trattamenti e un colloquio sereno con i responsabili può diventare l'occasione per esplicitare i propri obiettivi e le necessità, in relazione alla condizione di persona con SM.

L'obiettivo della guida è dare, di ciascuna terapia complementare, una breve definizione e un inquadramento storico per poi precisare quali sono (se ci sono) le basi scientifiche che dimostrano l'utilità per la SM e i rischi eventuali.

Lo spirito è rendere esplicito, con approccio pragmatico e rigoroso, ciò che giova alla persona con SM rispetto a ciò che è ininfluenza o addirittura dannoso per la sua salute.

Cosa si intende per terapie complementari

Da qualche decennio a questa parte, è diventata quasi una moda affiancare la medicina tradizionale alle terapie complementari o terapie non convenzionali. È una definizione elastica che cela uno scenario molto variegato.

Molte terapie complementari sono classificate come terapie fisiche perché rivolte al corpo o al movimento, parte essenziale di una vita sana, con o senza sclerosi multipla. Altre sono volte a migliorare alcuni sintomi come il dolore o l'ansia. Per tutti questi motivi le terapie complementari possono essere affiancate alla riabilitazione.

Le terapie complementari comprendono infatti un'ampia varietà di pratiche che vanno dall'omeopatia ai fiori di Bach, dall'agopuntura alla chiropratica, dall'osteopatia a qualsiasi altro trattamento venga proposto come soluzione a un malessere, o a una condizione di malattia, senza essere riconosciuto come rimedio efficace dalla medicina ufficiale.

Le terapie complementari sono spesso oggetto di attenzione da parte di giornali, Internet e TV. Si rischia quindi di essere sommersi da informazioni non sempre univoche o corrispondenti alla realtà.

Per valutare l'efficacia di una terapia è importante avere presente la differenza sostanziale tra sperimentazione scientifica e testimonianze individuali. Ovvero: una cosa è affermare che una certa pratica è utile perché uno studio clinico ha dimostrato la sua efficacia testandola su un gruppo di persone e rispettando severe regole metodologiche; un'altra cosa è affermare che la stessa pratica complementare fa bene per "sentito dire", perché lo dice l'amico o perché c'è scritto su Internet. Senza nulla togliere alla buona fede di chi testimonia di aver avuto un effetto positivo adoperando un certo tipo di terapie o di pratica, va sottolineato che la scienza si muove su un piano diverso, puntellato da prove cliniche e dimostrazioni documentate.

Si consiglia perciò a una persona con SM che sente il desiderio di accostarsi a una terapia complementare di:

- parlare delle proprie intenzioni con il neurologo e con il fisiatra che, in base a una valutazione generale dello stato di salute e della progressione della

malattia, distingue le pratiche utili da quelle, viceversa, da evitare;

- stabilire insieme con il neurologo o al fisiatra quali terapie complementari affiancare in tutta sicurezza con i farmaci che già si prendono;
- diffidare di testimonianze mirabolanti, di trattamenti eccessivamente costosi o che richiedono la sospensione di terapie farmacologiche;
- basare il giudizio su informazioni provenienti da fonti autorevoli (neurologo, fisiatra, associazione).

La debolezza, la difficoltà a muoversi o a stare in equilibrio possono indurre una persona con SM a rinunciare a priori a dedicarsi a pratiche come lo yoga o il T'ai Chi, per paura di farsi del male o per evitare di sentirsi in imbarazzo di fronte agli altri. L'atteggiamento corretto non è quello di scoraggiarsi ma di informarsi.

Mettere in rapporto corpo, mente ed energia

La medicina tradizionale cinese, e di molte pratiche di origine orientale tra cui lo yoga e lo shiatsu, si basa sulla stretta correlazione tra spirito e corpo. Fin dall'antichità, sono state sviluppate tecniche per guarire, per riequilibrare il corpo e per aumentare l'energia vitale dell'individuo. Sulla base di queste teorie sono state sviluppate pratiche fisiche, respiratorie e mentali che, rafforzando l'organismo sano e trattando quello malato, aiutano la circolazione di quella che viene definita energia vitale, che scorre attraverso un sistema di canali che percorrono il corpo. Attraverso particolari tecniche di respirazione, postura, movimento, meditazione sviluppate nel corso di millenni, la medicina orientale e alcune terapie complementari mirano a mantenere in salute il corpo e la mente.

Una cooperazione di corpo e respiro che aiuterebbe a eliminare i blocchi nei canali del sistema energetico. A questa teoria si rifanno le tre principali terapie fisiche complementari, agopuntura, yoga e shiatsu, che vengono trattate di seguito.

Agopuntura

Definizione

L'agopuntura è la stimolazione di alcuni punti ben precisi del corpo tramite l'infissione di sottilissimi aghi sterili nei tessuti. Secondo la tradizione cinese, la stimolazione dovrebbe ripristinare l'equilibrio energetico che risulta alterato dalla presenza della malattia. Si pratica con aghi diversi a seconda dell'effetto che si vuole ottenere, da quello sedativo a quello eccitante. L'ago deve penetrare per pochi millimetri e viene ritirato poco dopo senza provocare dolore né perdita di sangue. Dal 1990, l'agopuntura può essere praticata da un medico all'interno di qualsiasi USL italiana che si sia attivata per l'apertura di questo servizio o all'interno di strutture sanitarie pubbliche o private convenzionate con le USL.

Cenni storici

L'agopuntura è una pratica della medicina tradizionale cinese molto popolare e diffusa in tutto il mondo. Si basa su testi che risalgono al 2.500 a. C, secondo cui la salute del corpo è legata all'equilibrio tra due forze vitali: Yang, che rappresenta l'energia mentale, e Yin, che identifica l'energia legata alla materia. Chi si rifà a questa disciplina, sostiene che le malattie dipenderebbero da un eccesso di energia prodotta dagli organi, mal distribuita nell'organismo e che gli aghi vanno ad armonizzare, come interruttori che si aprono e si chiudono, la circolazione energetica del nostro organismo.

La funzione dell'agopuntura sarebbe perciò di ripristinare un equilibrio tra queste due forme di energia. Tale effetto si ottiene stimolando con gli aghi dei punti, circa 400, posti sui cosiddetti meridiani, 14 canali immaginari attraverso cui fluisce l'energia vitale e che corrispondono, per ogni lato, agli organi e alle viscere.

Studi clinici

Per spiegare gli effetti dell'agopuntura si teorizza che questa pratica potrebbe modificare il livello di alcuni neurotrasmettitori nel sistema nervoso centrale stimolando il

rilascio di endorfine (oppioidi), sostanze con azione analgesica prodotte dal corpo.

Altri ritengono che l'efficacia dell'agopuntura sia frutto dell'effetto placebo (cioè che dipenda solo dal convincimento del paziente) perché finora non è stata dimostrata l'esistenza di recettori speciali nello spessore della cute dove agirebbero gli aghi e il concetto di energia vitale non ha consistenza scientifica.

Studi in persone con SM

Non ci sono molti studi clinici relativi all'efficacia dell'agopuntura su persone con SM.

Tra quelli disponibili, alcuni sono di piccole dimensioni. Per esempio uno studio canadese condotto su 41 persone con SM che ha mostrato buoni risultati dell'agopuntura sui sintomi dell'incontinenza e sulla vescica iperattiva, spesso responsabili di una marcata riduzione della qualità di vita.

In altre ricerche (meno rigorose perché basate solo su interviste e non su test di confronto) sono stati riferiti miglioramenti nei sintomi di dolore, spasticità, formicolio, fatica, difficoltà a camminare, depressione, ansia, insonnia, disturbi vescicali e intestinali.

La maggior parte degli studi disponibili si riferisce invece a persone senza SM, in cui l'agopuntura è stata proposta come trattamento di vari disturbi, in particolare il dolore, il mal di testa, l'artrosi, l'ansia e così via.

Studi in persone senza SM

Alcuni ricercatori statunitensi hanno per esempio testato l'agopuntura su 50 pazienti con dolore dovuto a fibromialgia proponendo sei sedute di agopuntura nell'arco di 2-3 settimane. Lo studio era controllato con un altro gruppo di pazienti cui invece veniva praticata una simulazione. Oltre al controllo del dolore, lo scopo era valutare l'eventuale azione sugli altri aspetti della malattia. Dopo un mese dal trattamento, si è avuto un risultato positivo su dolore, spossatezza, ansia, con un miglioramento rilevante della qualità di vita.

L'agopuntura è usata anche per alleviare i sintomi della cefalea tensiva. In uno studio su 273 pazienti si è cercato di chiarire se l'agopuntura riduce le frequenza degli episodi: la sperimentazione si è svolta in Germania e il campione è stato diviso in tre gruppi dei quali il primo (n = 132) è stato sottoposto a cicli di agopuntura tradizionale, il secondo (n = 63) a terapia minimale e il terzo (n = 75)

è stato messo in lista d'attesa. Il numero di giorni in cui i pazienti hanno lamentato la presenza di una cefalea tensiva si è ridotto di 7,2 giorni nel primo gruppo e di 1,5 giorni nel gruppo di coloro che non hanno ricevuto alcun trattamento. I dati hanno confermato la validità della terapia. Risultati positivi si sono ottenuti anche per il trattamento della nevralgia del trigemino.

Un altro studio su 570 pazienti con artrosi del ginocchio ha dimostrato che il ricorso all'agopuntura può essere una via alternativa sufficientemente valida da meritare attenzione.

Un lavoro canadese condotto su 30 soggetti ha evidenziato che grazie all'agopuntura si ottiene una maggiore sincronia dei movimenti e un miglioramento dell'attività muscolare; un altro studio ha evidenziato invece l'incremento nella forza di contrazione della muscolatura lombare in pazienti con mal di schiena anche durante la gravidanza.

Nonostante l'agopuntura non possa curare la sclerosi multipla, sembra essere efficace nell'alleviare qualche sintomo. L'agopuntura non modifica il decorso della sclerosi multipla ma può rivelarsi efficace per curare alcuni disturbi legati a essa, come la nevralgia del trigemino.

Utilità

Per una persona con SM, l'agopuntura potrebbe dimostrarsi utile per calmare il dolore neuropatico e quello osteomioarticolare (ossa, muscoli, articolazioni). Il dolore neuropatico può comparire nelle varie fasi della malattia, ed è causato dalla lesione delle vie sensitive o delle vie ascendenti di controllo degli impulsi dolorosi. Il dolore osteomioarticolare è dovuto al sovraccarico articolare da alterate posture, ma anche a contratture muscolari o a spasmi da spasticità. L'azione degli aghi sembra aumentare la soglia di risposta al dolore, tant'è che l'agopuntura viene utilizzata anche per trattare altre condizioni legate o meno alla SM come la nevralgia del trigemino, i dolori muscolari e quelli mestruali. Altri effetti positivi sono stati dimostrati nel trattamento di nausea, vomito, fatica, stitichezza, ansia, depressione e insonnia. Oppure per ridurre la spasticità dei muscoli, per migliorare i disturbi urinari.

L'agopuntura non influenza il numero o la gravità di ricadute o la progressione della SM.

Controindicazioni, precauzioni e consigli

Durante l'infissione degli aghi non si dovrebbe avvertire dolore ma solo una sensazione di graffio leggero. In generale l'agopuntura è ben tollerata soprattutto se praticata da una persona esperta. In oltre 20 anni, sono stati pochissimi i casi di effetti collaterali gravi.

Tuttavia, in uno studio su 28 persone con SM l'agopuntura ha provocato aumento di sensibilità nei punti della cute dove venivano inseriti gli aghi oltre a spasmi e contrazioni muscolari delle estremità. In un altro, condotto su 217 pazienti con SM, il 10 per cento di essi ha riferito il peggioramento dei sintomi, oltre a dolore e sonnolenza.

Quindi, prima di decidere, è opportuno parlarne con il proprio medico. Bisogna inoltre prestare molta attenzione alle condizioni igieniche perché gli aghi devono essere monouso o si rischia di contrarre malattie trasmissibili come epatite e AIDS.

L'agopuntura è controindicata per i portatori di valvole cardiache, pace-maker o in terapia con anticoagulanti. Va fatta con cautela nel primo trimestre di gravidanza o in caso di allergia ai metalli.

Shiatsu

Definizione

È un termine giapponese (Shi = dito e atsu = pressione) che significa “pressione con le dita” che si effettua con il pollice sui punti analoghi a quelli dell’agopuntura dove, secondo le dottrine orientali, fluisce l’energia vitale. La persona viene fatta sdraiare a terra su un materassino. Per effettuare la manipolazione è possibile usare anche altre parti del corpo: il palmo, quando la zona da trattare è più ampia oppure il gomito, quando occorre utilizzare una stimolazione più forte per sbloccare un significativo accumulo di energia.

Lo Shiatsu è eseguito senza sforzo muscolare, impiegando unicamente il peso del corpo di chi opera e sempre perpendicolarmente rispetto alla zona o al punto che viene trattato.

Il trattamento non è doloroso, ma ci sono alcuni punti di pressione più sensibili rispetto ad altri per cui l’operatore dovrà regolare l’intensità della pressione esercitata.

Cenni storici

All’inizio del Novecento, Tamai Tempaku elaborò questa tecnica manuale di tipo pressorio definita shiatsu ma che ha le sue origini nelle antiche tecniche manipolatorie cinesi. Nel 1955 è stata riconosciuta dal Ministero della Sanità giapponese e, a partire dagli Settanta, lo Shiatsu si è diffuso in tutto il mondo.

Studi clinici

Non sono disponibili studi clinici che indagano l’efficacia dello shiatsu nella SM. Questa manipolazione viene proposta per ripristinare il flusso di energia lungo i canali di scorrimento e migliorare il benessere complessivo di una persona in modo naturale. Di solito viene indicato per il trattamento di mal di schiena, mal di testa, dolori mestruali ma anche ansia e depressione.

Utilità

Per una persona con SM lo Shiatsu può essere utile per:

- allentare la tensione psicologica e lo stress;
- migliorare il tono dell’umore.

Controindicazioni, precauzioni e consigli

Lo Shiatsu è controindicato in caso di osteoporosi, flebite, malattie tumorali. In persone con SM, la digitopressione sui muscoli spastici può essere uno stimolo nocicettivo (doloroso) capace di incrementare la spasticità locale.

Nel 1990 è stata fondata la Federazione Italiana Shiatsu per diffondere lo sviluppo di questa disciplina e promuovere una preparazione professionale qualificata. Nella scelta dell'operatore bisogna fare attenzione perché non è previsto un curriculum di accesso ai corsi. Chiunque può iscriversi indipendentemente dalla sua formazione di base.

Yoga

Definizione

È un insieme di esercizi fisici, respiratori e mentali che mira a riequilibrare le energie della sfera fisica ed emotiva. I movimenti sono lenti e si pone molta attenzione alla respirazione e alla postura. Ci sono diverse tipi di yoga e non è affatto vero che, chi non è in grado di assumere un certo tipo di postura o non ha forza negli arti, non può praticarlo.

Esiste una particolare corrente, lo Iyengar yoga, adatto per persone con SM, che incoraggia a muoversi oltre i confini delle limitazioni funzionali senza pressioni psicologiche, che utilizza sostegni per rendere le posizioni accessibili.

Lo yoga è un'opportunità per riacquistare un senso di autocontrollo e miglioramento energetico che può aiutare a fornire sollievo.

Cenni storici

La parola Yoga deriva da “yuj” che in sanscrito significa “unione o unificazione dell’anima individuale con il principio divino”. Nasce come corrente spirituale in India, 5.000 anni fa. Alla fine dell’Ottocento si diffonde in occidente dando origine a varie branche convertendosi, per lo più, in una pratica utilizzata per raggiungere il benessere. In India, l’energia vitale, *prana*, è descritta come fluire attraverso migliaia di sottili canali energetici, i *nadi*.

Uno degli scopi dello yoga è accumulare più prana attraverso esercizi di controllo del respiro (yoga pranayama) e posizioni fisiche (yoga asana). Allo studente viene anche insegnato come conservare il prana, come non sprecare sia quello innato, genetico, sia quello acquisito attraverso la meditazione. Alcuni yogi credono che a ciascuno sia stato dato un certo numero di respirazioni dalla nascita. Se si impara a respirare più lentamente, si vive dunque di più. Tutte le correnti dello yoga hanno come fine ultimo la realizzazione dell’uomo. Yoga vuol dire unione e questa unione si realizza purificando corpo e mente per farne potenti strumenti dell’anima. Con la pratica dello yoga si tende al raggiungimento dell’equilibrio psicofisico, di una maggiore consapevolezza dei processi vitali, fisiologici e, più in generale, del corpo in ogni

sua parte. Ci sono notevoli paralleli tra lo yoga e la teoria cinese dello yin-yang.

Studi su persone con SM

Nel 2004 è stato pubblicato uno studio condotto su 69 persone con SM con lo scopo di verificare l’efficacia della pratica yoga e dell’esercizio aerobico su disturbi cognitivi, fatica, umore e qualità di vita nella SM. La maggior parte dei partecipanti allo studio ha avuto un miglioramento significativo nella fatica; inoltre si sono avuti anche risultati positivi sull’umore. In altri lavori più piccoli lo yoga ha dimostrato di ridurre, nelle persone con SM, il livello di ansia, lo stress e la rigidità muscolare.

Studi su persone senza SM

Un’ampia revisione di vari studi ha dimostrato che la pratica dello yoga è efficace nel ridurre l’ansia, la depressione e la sindrome da stress post traumatico in persone che avevano subito un trauma o avevano una storia di abuso alle spalle. In sostanza, le sedute di yoga servivano a far tornare il buon umore e migliorare la resistenza allo stress. Un altro studio ha valutato l’effetto dello yoga sul mal di

schiena. Dopo 12 settimane, le persone che praticavano yoga hanno avuto un miglioramento che persisteva a distanza di mesi. Lo stesso effetto positivo è stato riscontrato anche nelle donne in gravidanza.

Utilità

Decidere di praticare lo yoga è un'ottima scelta per le persone con SM, praticamente a tutti i diversi livelli di abilità. Da un punto di vista fisico, lo yoga armonizza i movimenti, rende il corpo più elastico, favorisce la flessibilità e migliora l'equilibrio. Infatti lo yoga può portare a migliorare la postura, la coordinazione, oltre a migliorare il funzionamento del sistema nervoso rendendolo pronto e flessibile agli stimoli esterni, aiutando la persona con SM a svolgere meglio le attività motorie e a gestire meglio la fatica. Può anche aumentare l'elasticità grazie alle posizioni in allungamento muscolare (stretching).

Inoltre, non essendo esclusivamente una disciplina fisica e agendo parecchio sulla respirazione, aiuta a ridurre lo stress, contribuendo in maniera sostanziale ad allenare la tensione e migliorare la qualità di vita. Agisce sul benessere psicologico della persona migliorando aspetti come l'umore, l'autostima, il senso di tranquillità, portan-

do così ad un miglioramento della qualità di vita. Inoltre lo yoga lavorando sul controllo della mente può favorire il miglioramento delle funzioni mentali come la memoria, l'attenzione, la concentrazione che a volte possono risultare compromesse nella SM.

Le persone con SM che praticano yoga testimoniano di sentirsi più rilassate, di accettare meglio la malattia, di trovare più facilmente un equilibrio e un benessere emotivo.

Controindicazioni, precauzioni e consigli

I corsi di yoga possono essere molto diversi tra loro a seconda della corrente di riferimento: alcuni privilegiano gli esercizi aerobici, altri la meditazione, altri il mantenimento della posizione. Il consiglio è: cercare un tipo di yoga non troppo vigoroso, chiedere al fisiatra se ci sono eventuali controindicazioni in base alle proprie abilità, informarsi sull'esperienza dell'insegnante e sulla possibilità di frequentare il corso anche quando si ha difficoltà a muoversi, seduti o appoggiati al muro. Evitare di sforzarsi al di là delle reali potenzialità e, quando si sente dolore, smettere.

Inoltre bisogna anche ricordare che sarebbe meglio praticare lo yoga in ambienti non troppo riscaldati, in quanto questo potrebbe aumentare la fatica.

Chiropratica

Definizione

Il termine chiropratica deriva dal greco “keir” (mano) e “praxis” (agire) e significa *trattamento con le mani*. È una disciplina che, attraverso specifiche manovre svolte dal chiropratico sulle vertebre e su altre strutture osteoarticolari, rimuove le cause meccaniche all’origine dei disturbi che provocano dolore e difficoltà di movimento. Viene consigliata per curare torcicollo, dolori alla cervicale, mal di schiena, tendiniti, dolori alle articolazioni e al bacino e così via.

Cenni storici

La chiropratica moderna è stata fondata nel 1895 da Daniel David Palmer che curò un paziente sordo con una manovra sulle vertebre cervicali, ipotizzando che la compressione del nervo uditivo fosse all’origine del disturbo. La disciplina si basa sul principio che basta una minima alterazione nella struttura della colonna per comprimere il midollo spinale, i nervi periferici o i vasi (che passano

attraverso le vertebre) provocando dolore e altre anomalie dell’apparato locomotore. Attraverso la manipolazione, il chiropratico elimina i difetti riscontrati nella struttura della colonna vertebrale cercando di rimuovere la causa di disturbi e malesseri.

Studi clinici

La chiropratica non migliora il decorso della SM. Gli studi scientifici su questo tema sono pochi e si basano su testimonianze individuali. Dunque non ci sono elementi sufficienti per consigliare, a una persona con SM, di rivolgersi a un chiropratico per alleviare i sintomi tipici della malattia. Può invece essere utile per trattare altri disturbi che non sono in relazione con la SM.

Utilità

Nelle persone con SM, la chiropratica può essere indicata per trattare le lombalgie (dolore nella parte bassa della schiena). La sua efficacia sul dolore al collo e per il mal di testa non è stata dimostrata.

Controindicazioni, precauzioni e consigli

In Italia non c'è una legge che regola la professione di chiropratico e il titolo di dottore in chiropratica può essere conseguito solo all'estero. Il pericolo maggiore è di finire in mani sbagliate, di persone non qualificate che hanno seguito un corso per poche settimane. Per cui la prima cosa è accertarsi che l'operatore sia qualificato, contattando l'associazione italiana chiropratici (numero verde 800-017806 www.associazionechiropratici.it) o facendosi consigliare dal proprio medico. Prima della manipolazione, il chiropratico dovrebbe fare una valutazione accurata e prendere visione di radiografie e eventuali altri accertamenti.

In generale la pratica è ben tollerata comunque è bene chiedere sempre un parere al fisiatra o all'ortopedico prima di decidere di iniziare con le sedute. Nella manipolazione cervicale ci può essere il rischio di determinare lesioni delle arterie vertebrali e, nelle persone con SM con molta spasticità, quello di causare piccoli traumi locali per eccessiva energia usata nella manipolazione.

Uno degli effetti collaterali più comuni della chiropratica è il dolore muscolare che persiste per qualche giorno dopo la seduta. La chiropratica dovrebbe essere evitata durante la gravidanza, in presenza di osteoporosi, ernia del disco, tumori, infezioni alle ossa.

Metodo Feldenkrais

Definizione

Il metodo Feldenkrais, o “presa di coscienza per mezzo del movimento”, è un sistema innovativo che utilizza il movimento per migliorare la qualità di vita. Le lezioni durano da 30 a 60 minuti e consistono in sequenze di movimenti e posizioni da eseguire senza sforzo per sviluppare una coscienza di sé nell'ambiente.

Esistono due modalità di insegnamento: la prima è individuale e viene detta Integrazione Funzionale IF, l'altra, di gruppo, è detta CAM ovvero Conoscersi/consapevolezza Attraverso il Movimento. L'IF si basa sulla comunicazione tattile: l'operatore, attraverso un tocco gentile e delicato, cerca di rendere più consapevole la persona delle proprie capacità e la guida a sperimentare schemi e strategie più funzionali nuove. Nel CAM le lezioni sono di gruppo e l'insegnante guida con la propria voce lo sviluppo di un compito di tipo funzionale, come per esempio camminare, attraverso sequenze specifiche. Le persone vengono così invitate ad essere attente a ciò che sentono e a sperimentare nuove opzioni di consapevolezza.

Cenni storici

Il metodo prende nome dal suo ideatore, Moshe Feldenkrais, un ebreo russo nato ai primi del Novecento. Lo scopo del metodo è superare gli schemi abituali e le rigidità per scoprire nuovi modi di muoversi nello spazio.

Studi clinici

Sono pochi gli studi scientifici che hanno valutato il metodo nella sclerosi multipla. Uno di questi ha coinvolto 20 persone con SM che hanno partecipato alle sedute per otto settimane: non ci sono stati effetti evidenti sulla capacità di muoversi o su altri sintomi della SM ma solo miglioramenti nel tono dell'umore e nell'ansia.

Utilità

Il metodo Feldenkrais si indirizza a tutti coloro che desiderano aumentare le proprie potenzialità anche nei limiti imposti da una disabilità.

La persona con SM, per mezzo della creazione di schemi di movimento non utilizzati, può ridurre le conseguenze della disabilità.

Può aiutare a:

- gestire lo stress e l'insonnia;
- migliorare l'equilibrio;
- perfeziona la sensibilità ai movimenti nello spazio.

In conclusione il metodo Feldenkrais potrebbe aiutare le persone con SM ad ottenere un benessere fisico e mentale e migliorare la fiducia in se stessi.

Controindicazioni, precauzioni e consigli

Non ci sono controindicazioni o precauzioni particolari da prendere. Il metodo è sicuro.

Osteopatia

Definizione

Secondo l'osteopatia ogni processo patologico nel corpo è un'espressione di una disfunzione muscolo scheletrica più o meno pronunciata, che contribuisce al mantenimento della stessa malattia. Il ruolo dell'osteopata è cercare le disarmonie interne e ridare al corpo la forza vitale per auto-ripararsi. Il trattamento osteopatico si avvale di un sistema di tecniche esclusivamente manuali esercitate su ossa, arti-

colazioni, muscoli, tessuto connettivo e organi interni che mirano a correggere meccanicamente le variazioni strutturali o i disordini capaci di provocare le malattie.

Cenni storici

La parola osteopatia deriva dall'unione di "osteon" (osso, in greco) e "pathos" (sofferenza). Fu introdotta negli Stati Uniti nel 1874 dal dottor Andrew Taylor Still convinto che la malattia avesse origine nel corpo e che lo stesso corpo dovesse guarirla. L'osteopatia intende l'uomo come un'unica unità funzionale, nel quale le varie parti che lo compongono (muscoli, ossa, visceri, sistema circolatorio, nervoso eccetera), sono in relazione e collaborano tra loro per mantenere l'armonia e il benessere.

Studi clinici

In un piccolissimo studio clinico su osteopatia e SM è stato offerto un trattamento osteopatico due volte la settimana per 12 settimane a sette donne con sclerosi multipla ottenendo un miglioramento nel valore della forza muscolare ma non nei sintomi della fatica.

In generale, l'osteopatia viene proposta per il trattamento

di dolore viscerale, nevralgie, artrosi, mal di schiena, disturbi digestivi, sinusiti, cefalea miotensiva.

Utilità

L'osteopatia è consigliata alle persone con SM per il trattamento di patologie ortopediche come l'artrosi, il mal di schiena e la cefalea. L'approccio dell'osteopatia è globale e ha l'obiettivo di ridurre manualmente le tensioni muscolari e fasciali che creano riduzione di movimenti e sovraccarico articolare, e di migliorare manualmente la mobilità delle articolazioni.

Controindicazioni, precauzioni e consigli

La manipolazione delle vertebre da parte di persone non qualificate è una pratica pericolosa. L'osteopatia non è una disciplina medica riconosciuta in Italia però esiste un registro degli operatori osteopati italiani (www.roi.it). A differenza di altre discipline alternative l'accesso ai corsi è riservata ad alcune professioni sanitarie (fisiatra o altri medici, fisioterapisti, chinesioologi, massofisioterapisti) e la scuola dura sei anni. L'osteopatia richiede un'attenta valutazione per individuare la disfunzione muscolo scheletrica che ha causato il sintomo.

Riflessologia

Definizione

È una pratica che, tramite la stimolazione di precisi “punti riflessi” sul piede, vuole stimolare specifici canali energetici che attraversano il corpo. Il terapeuta, nel corso di una seduta di riflessologia, esercita una pressione su alcune zone del piede senza spostare il dito, con un movimento a scatto, seguendo una concezione analoga all’agopuntura e allo shiatsu.

Cenni storici

Fin dall’antichità i piedi, grazie alla loro ricchezza in terminazioni nervose, sono stati identificati come sede di zone in collegamento con altre parti del corpo. Si parte dalla testa, che è riflessa nelle dita, e si arriva fino al bacino che ha il suo punto riflesso nella zona del calcagno. Dal Novecento in poi la pratica della riflessologia si è diffusa negli Stati Uniti grazie a William Fitzgerald ed Eunice Ingham.

Studi clinici

Una ricerca su 71 persone, di cui la metà con SM, ha dimostrato che un trattamento di riflessologia della durata di 11 settimane, è efficace nel migliorare i sintomi di incontinenza, dolore o di sensibilità.

Altri studi, basati su testimonianze e non verificati con gruppi di controllo, hanno portato risultati analoghi.

Utilità

Oltre agli effetti descritti sopra, la riflessologia viene proposta, e in qualche caso può dimostrarsi utile, per trattare il dolore, migliorare la qualità del sonno e mitigare la nausea.

Controindicazioni, precauzioni e consigli

Non ci sono particolari precauzioni o controindicazioni.

T'ai Chi Chuan

Definizione

Il T'ai Chi Chuan è un'antica disciplina taoista che si esplica in movimenti circolatori, morbidi e lenti del corpo, accompagnati da una respirazione profonda. Viene praticato in piedi, con le ginocchia leggermente piegate e il busto eretto inclinato in avanti. I movimenti delle braccia sono rilassati e armonici. Lo scopo del T'ai Chi Chuan è armonizzare il corpo attraverso il movimento e la mente attraverso la respirazione.

Cenni storici

T'ai Chi Chuan significa "la strada dell'armonia dell'energia". La leggenda racconta che questa disciplina fu inventata intorno al 1200 d. C dal monaco Chang San Feng che, osservando un combattimento tra un serpente e una gru, concluse che il rettile aveva la meglio perché era più sciolto e concentrato sull'avversario.

Studi clinici

Un piccolo studio del 1999, su 19 persone con SM, ha dimostrato che otto settimane di T'ai Chi Chuan hanno potenziato complessivamente le condizioni psicofisiche del gruppo: è migliorata la capacità di camminare più velocemente del 21 per cento ed è diminuita, del 28 per cento, la rigidità muscolare. Nel complesso è aumentata la qualità di vita e le interazioni sociali.

Altre ricerche, che hanno preso in esame gli effetti sugli anziani ma che possono essere estese anche alle persone con SM, dimostrano un miglioramento nell'equilibrio e nella confidenza a muoversi.

Una revisione Cochrane ha preso in esame la sicurezza e l'efficacia del T'ai Chi Chuan nell'artrite reumatoide, concludendo che esercitare questa disciplina porta a un significativo miglioramento dei movimenti delle gambe e delle anche; uno studio israeliano ha confermato la validità del T'ai Chi Chuan nel recupero delle funzionalità generali dopo un ictus.

Utilità

Per le persone con SM, seguire un corso di T'ai Chi Chuan può rappresentare un modo piacevole per:

- rilassarsi;
- diminuire lo stress, l'ansia e la rigidità muscolare;
- aumentare la sensibilità dei propri movimenti nello spazio;
- migliorare la qualità e la quantità di sonno;
- affinare la capacità di muoversi senza affanno e la coordinazione.

L'esecuzione di questa disciplina porta inoltre a un miglioramento del tono e dell'elasticità muscolare e dell'equilibrio.

Controindicazioni, precauzioni e consigli

A dispetto delle apparenze, per praticare il T'ai Chi Chuan non è richiesta una grande agilità ed è possibile trovare corsi adatti anche a persone con diversi livelli di abilità (cominciando a fare esercizi da seduti) o individuali.

Non ci sono controindicazioni particolari. L'unico effetto indesiderato nelle persone con SM potrebbe essere un incremento della fatica.

Terapia craniosacrale

Definizione

Il metodo, che fa parte dell'osteopatia, si basa sulla percezione del movimento fisiologico delle ossa del cranio. Con una manipolazione delicata e leggera, il terapeuta si concentra su ossa della testa, spina dorsale e bacino con l'obiettivo di migliorare la mobilità e favorire una corretta circolazione del liquido cerebrospinale.

Cenni storici

Sviluppata all'inizio del XX secolo, è una branca particolare dell'osteopatia proposta da William Gardner Sutherland, uno studente di medicina. Negli anni 70, la terapia craniosacrale è stata aggiornata da John Upledger, un medico statunitense. In accordo a questa teoria, le ossa del cranio non sono immobili e saldate fra loro ma animate da minimi movimenti di espansione e contrazione regolari che formano una sorta di respirazione ritmica. Da essa dipenderebbe la libera circolazione del liquido cerebrospinale che influenzerebbe in modo positivo l'attività del sistema nervoso e del sistema immunitario.

Studi clinici

La teoria secondo cui alcune malattie dipendano da un'alterazione della circolazione del liquido cerebrospinale non è dimostrata scientificamente. Così come non ci sono prove che il trattamento craniosacrale sia in grado di modificare le caratteristiche del flusso cerebrospinale. Non esistono studi che mettono in relazione SM e terapia craniosacrale: gli unici dati sono frutto di testimonianze di persone che riferiscono un miglioramento dei sintomi dolorosi.

Utilità

La terapia craniosacrale viene consigliata per il trattamento di: nevralgia del trigemino, sinusiti, tensioni oculari, vertigini, malocclusioni dentali, cefalea.

Controindicazioni, precauzioni e consigli

Nella scelta dell'operatore bisogna fare attenzione perché non è previsto un curriculum di accesso ai corsi. Chiunque può iscriversi indipendentemente dalla sua formazione di base. La pratica dovrebbe essere svolta da un osteopata, operatore con formazione sanitaria. A volte può dare mal di testa e vertigini.

Domanda & Risposta

Cosa si intende per terapia complementare?

Tra le terapie complementari rientrano, per esempio, l'omeopatia, l'idroterapia, i fiori di Bach, l'agopuntura, la chiropratica, l'osteopatia o qualsiasi altra cosa venga proposta come soluzione a uno stato di malessere o a una malattia, senza essere riconosciuta dalla medicina ufficiale. Alcune di esse vengono classificate terapie fisiche perché sono rivolte al corpo o riguardano il movimento e, come nel caso dello yoga, possono integrarsi con la riabilitazione motoria.

Da dove nasce il bisogno di terapie complementari?

In parte nasce dall'insoddisfazione verso la medicina tradizionale, ma più frequentemente da un sentimento di impotenza nei confronti della malattia. È inoltre diffusa la convinzione che le terapie complementari siano prive di rischi anche se non è vero.

Le terapie fisiche complementari sono esenti da rischi?

No, ogni trattamento porta con sé dei possibili rischi. Per alcune terapie inoltre non sono disponibili studi scientifici adeguati che abbiano dimostrato reali benefici rispetto alla loro sicurezza. In ogni caso la persona con SM che intenda avvicinarsi a questi trattamenti complementari dovrebbe contattare preventivamente il neurologo o il fisiatra.

L'agopuntura può essere utile alle persone con SM?

Sì, per affrontare alcuni sintomi della malattia. L'agopuntura potrebbe dimostrarsi utile per calmare il dolore neuropatico, per ridurre la spasticità dei muscoli, per migliorare la funzionalità della vescica. L'azione degli aghi sembra aumentare la soglia di risposta al dolore, tant'è che l'agopuntura viene utilizzata anche per trattare la nevralgia del trigemino, i dolori muscolari e quelli mestruali. Altri effetti positivi sono stati dimostrati nel trattamento di nausea, vomito, fatica, stitichezza, ansia, depressione e insonnia.

Nell'agopuntura l'inserzione dell'ago è dolorosa?

L'inserzione dell'ago, se praticata correttamente, non è assolutamente dolorosa. Gli aghi impiegati sono di acciaio, non sono cavi e presentano un diametro di pochi decimi di millimetro. L'ago da agopuntura, in virtù di queste sue peculiari caratteristiche, si insinua tra i tessuti senza traumatizzarli, diversamente da quanto avviene per gli aghi cavi e taglienti impiegati nelle comuni terapie endovenose e intramuscolari. Durante l'infissione si può avvertire una sensazione di graffio leggero.

Con l'agopuntura ci sono rischi di infezioni?

Questo rischio è strettamente correlato alle condizioni igieniche delle strutture in cui viene svolta la pratica. In particolare bisogna assicurarsi che gli aghi siano monouso per evitare di contrarre malattie trasmissibili con il sangue come epatite e AIDS.

Qual è lo scopo dello Shiatsu?

Il trattamento Shiatsu, attraverso la pressione esercitata dall'operatore, è usato per riequilibrare le disarmonie dell'energia vitale che si ritiene possano essere causa di malessere.

Lo Shiatsu può aiutare le persone con SM?

In generale lo Shiatsu è indicato per il trattamento di mal di schiena, mal di testa, dolori mestruali ma anche ansia e depressione. Per una persona con SM lo Shiatsu può essere utile per allentare la tensione psicologica e lo stress e migliorare il tono dell'umore.

Lo Shiatsu è doloroso?

In generale il trattamento Shiatsu non è doloroso, ma ci possono essere alcuni punti di pressione più sensibili rispetto ad altri per cui l'operatore dovrà regolare l'intensità della pressione esercitata, per non provocare dolore o aumento della spasticità.

Con quale criterio devo scegliere un operatore Shiatsu?

Dal momento che lo Shiatsu non è riconosciuto dalla legislazione italiana, non ci sono limitazioni o restrizioni su chi si può improvvisare operatore. Un buon metodo di scelta è contattare gli albi professionali (privati) e chiedere se, nella propria zona di residenza, è presente un operatore che ha conseguito il diploma seguendo l'iter formativo europeo.

Una persona con SM può praticare lo yoga?

Sì, decidere di praticare lo yoga è un'ottima scelta per le persone con SM, praticamente a tutti i diversi livelli di abilità. L'unica avvertenza è di non scegliere un tipo di yoga troppo vigoroso. Da un punto di vista fisico, lo yoga armonizza i movimenti, rende il corpo più elastico, favorisce la flessibilità e migliora l'equilibrio. Inoltre produce potenza muscolare senza indurire le articolazioni.

Chi lo pratica sviluppa grandi capacità di resistenza allo sforzo prolungato grazie alla maggiore consapevolezza del corpo e al controllo del movimento.

Perché la corrente Iyengar Yoga è adatta alle persone con SM?

Questa particolare corrente è nota soprattutto per l'importanza attribuita alla correttezza dell'allineamento del corpo nell'*asana* che permette di raggiungere un migliore equilibrio con un minore sforzo muscolare. Pur facendo meno fatica è possibile raggiungere una maggiore stabilità. Un aspetto caratteristico di questa pratica è l'uso di semplici sostegni, o attrezzi. Proprio mediante l'uso di questi attrezzi anche una persona con SM eventualmente disabile può trarre beneficio dall'*asana* perché riesce a mantenere più a lungo una posizione.

Tutti possono avvicinarsi alla chiropratica?

In generale questa terapia fisica, se eseguita da un professionista, è ben tollerata. La chiropratica dovrebbe essere evitata durante la gravidanza, in presenza di osteoporosi, ernia del disco, tumori, infezioni alle ossa e praticata con cautela nelle persone con importanti spasticità, in cui si rischia di manipolare con troppa energia e provocare piccoli traumi locali.

Uno degli effetti collaterali più comuni è il dolore muscolare che persiste per qualche giorno dopo la seduta.

Che cosa dice la ricerca scientifica sulla chiropratica?

La ricerca scientifica ha dimostrato che la chiropratica è utile nei casi di lombalgie (mal di schiena), mentre ci sono pochi studi scientifici su chiropratica e sclerosi multipla e pertanto mancano ancora prove sufficienti per consigliare questo trattamento alle persone con SM.

Su quali principi si basa il metodo Feldenkrais e a cosa serve in caso di SM?

Il metodo Feldenkrais è un sistema che si basa sul principio della presa di coscienza per mezzo del movimento. Sono pochi gli studi clinici che hanno valutato il metodo nella SM ma può essere utile avvicinarlo per ridurre lo stress, migliorare l'equilibrio e aumentare le proprie potenzialità.

Il trattamento osteopatico è utile solo per le ossa e per i muscoli?

L'osteopatia è una medicina olistica, cioè considera l'uomo come un'unica unità funzionale nella quale le diverse parti sono in relazione tra loro per mantenere l'armonia e il benessere. Anche se l'intervento principale è applicato sull'apparato locomotore, il suo effetto benefico riguarda tutto l'organismo.

L'osteopatia è controindicata nelle persone con SM?

No, ma la manipolazione delle vertebre è una pratica pericolosa se fatta da persone non qualificate. Può essere consigliabile per il trattamento di patologie ortopediche come l'artrosi e il mal di schiena.

In quali casi si consiglia la riflessologia?

Una ricerca scientifica ha dimostrato che un trattamento di riflessologia è efficace nel migliorare i sintomi di incontinenza. Le persone con SM possono trovare beneficio nella riflessologia per trattare anche il dolore neuropatico, migliorare la qualità del sonno e mitigare la nausea.

Cos'è il T'ai Chi Chuan?

È un'antica disciplina taoista che si esplica in movimenti circolatori, morbidi e lenti del corpo, accompagnati da una respirazione profonda. Viene praticato in piedi, con le ginocchia leggermente piegate e il busto eretto inclinato in avanti. Scopo del T'ai Chi Chuan è armonizzare il corpo attraverso il movimento e la mente attraverso la respirazione.

Le persone con SM possono seguire un corso di T'ai Chi Chuan?

Sì. Può essere un modo piacevole per rilassarsi, diminuire lo stress, affinare la capacità di muoversi senza affanno e migliorare la coordinazione. Le persone con SM dovranno trovare corsi adatti alle proprie abilità.

D
R

Nella SM è utile la terapia craniosacrale?

Non esistono studi clinici su questo tema ma alcune persone con SM testimoniano di avere avuto un giovamento per trattare alcuni sintomi, per esempio la nevralgia del trigemino. La pratica dovrebbe essere svolta da un osteopata, operatore con formazione sanitaria.

Bibliografia

Bowling A. alternative medicine and multiple sclerosis. Demos, 2001.

Brown RP et al. Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. Part II-clinical applications and guidelines. J Altern Complement med 2005; 4: 711-7.

Husted C et al. Improving quality of life for people with chronic conditions. The example of t'ai chi and multiple sclerosis. Alt Ther 1999; 5: 70-4.

Johnson SK et al. A controlled investigation of bodywork in multiple sclerosis. J Alt Complem Med 1999; 5: 237-43.

Melchart D. Acupuncture in patients with tension-type headache: randomised controlled trial. BMJ 2005; 331: 376-382.

Oken BS, Kishiyama S et al. Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. *Neurology* 2004; 62: 2058-64.

Rabinstein AA, Shulman LM. Acupuncture in clinical neurology. *Neurologist* 2003; 9: 137-48.

Sherman KJ et al. Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med* 2005; 143: 849-56.

Siev-Ner I et al. Reflexology treatment relieves symptoms of multiple sclerosis: a randomized controlled study. *Mult Scler* 2003; 4: 356-61.

Steinberger A. Specific irritability of acupuncture points as an early symptom of multiple sclerosis. *Am J Chin Med* 1986; 14: 175-8.

Sveva Prati Fonti Acupuncture Effective for Fibromyalgia. *Discovery Health News* 25 agosto 2005 11th World Congress on Pain, the meeting of the International Association for the Study of Pain, in Sydney, Australia.

Traditional Chinese Acupuncture May Be Effective for Osteoarthritis of Knee, *Medscape Medical News*, 20 ottobre. American College of Rheumatology.

Wang Y, Hashimoto S, Ramsum D et al. A pilot study of the use of alternative medicine in multiple sclerosis patients with special focus on acupuncture. *Neurology* 1999; 52: A550.

Yates HA et al. Effects of osteopathic manipulative treatment and concentric and eccentric maximal-effort exercise on women with multiple sclerosis: a pilot study. *J Am Osteopath Association* 2002; 102: 67-75.

Zhang XY. Therapeutic effect of deep acupuncture at local acupoints on trigeminal neuralgia. *Zhongguo Zhen Jiu* 2005; 8: 549-50.

A cura di
Laura Lopes

Hanno collaborato:
Grazia Rocca, Marvi Tonus

Progetto Grafico:
Michela Tozzini

Finito di stampare nel maggio 2009
1ª edizione maggio 2006, 2ª edizione maggio 2009

Grafiche G7
Via Marconi, 18A
16010 Savignone (GE)

AISM
Associazione Italiana
Sclerosi Multipla - Onlus
Sede Nazionale
Via Operai, 40
16149 Genova
Numero Verde 800 80 30 28
www.aism.it
aism@aism.it

© 2009 Edizioni SM Italia Scarl
ISBN 978-88-86318-17-4