

**XXIV° Giornata Mondiale Alzheimer
“Ieri, Oggi e Domani”:
Terapie non farmacologiche nelle malattie dementigene- risultati dei protocolli
sperimentali applicati**

Istituto San Giovanni di Dio – Fatebenefratelli – Genzano di Roma

Venerdì 22 Settembre 2017

Shiatsu e demenza, un aiuto inaspettato

Prima di procedere con l’esposizione dei risultati del nostro studio, o meglio della nostra esperienza, volevo fare dei ringraziamenti.

Il primo va a tutte quelle strutture, e nello specifico, in questa occasione, alla struttura del Centro Sperimentale Alzheimer dell’Istituto San Giovanni di Dio-Fatebenefratelli di Genzano di Roma (RM), che gentilmente ci ha ospitato ed ha creduto nel nostro studio ritenendo che lo shiatsu possa rientrare tra quelle terapie non farmacologiche che si sono dimostrate efficaci nell’essere di ausilio ai malati di Alzheimer. Impegno, d’altronde, che vede riuniti gli sforzi di tutta la equipe composta dai Dottori Massimo Marianetti, Silvia Pinna e Angelo Venuti i quali sostengono da molto tempo che le terapie non farmacologiche innovative si stiano dimostrando, negli anni, efficaci nel rallentare il declino cognitivo e nel diminuire la frequenza dei disturbi comportamentali.

Il secondo, consentitemi, va alla Scuola Polaris Shiatsu Institute perché grazie alla sua serietà e professionalità ha sempre profuso un forte impegno nel sostenere i propri operatori shiatsu spingendoli costantemente verso una continua formazione ed un costante aggiornamento, tale da costituire una preparazione teorico-pratica solida ed approfondita. E vorrei aggiungere facendosi anche promotrice o quanto meno sostenitrice con loro, di nuovi studi o progetti portati avanti con l’obiettivo di raggiungere nuovi traguardi e buoni risultati.

Lo Shiatsu

Lo Shiatsu considera l'essere umano come un sistema multifunzionale, composto da elementi energetici, psichici e fisici in condizione di costante interdipendenza, dove l'assenza di salute, e quindi di benessere, è l'espressione concreta e percepibile della perdita di equilibrio energetico o "disarmonia".

Lo Shiatsu influenza il movimento di questa energia, che circola attraverso canali detti meridiani. L'operatore applica diversi tipi di pressione lungo questi meridiani e su diverse aree per preservare e riequilibrare il flusso di energia attraverso organi, ghiandole, muscoli, articolazioni, sangue ed in tutto il corpo. Tutto questo per ottenere l'armonizzazione dell'intero sistema energetico.

L'operatore usa uno strumento semplice e fondamentale: le sue mani, proprio per questo spesso viene erroneamente definito massaggiatore. Il tatto è l'essenza dello shiatsu. Nei momenti di fatica o dopo un trauma, il tocco di una mano è sempre di grande sollievo. La mano è, come abbiamo imparato, l'estensione del nostro cuore. L'operatore shiatsu non è un medico ma è un "attivatore" perché, tramite il tatto "attiva" nel ricevente l'innato meccanismo di autoguarigione e consapevolezza.

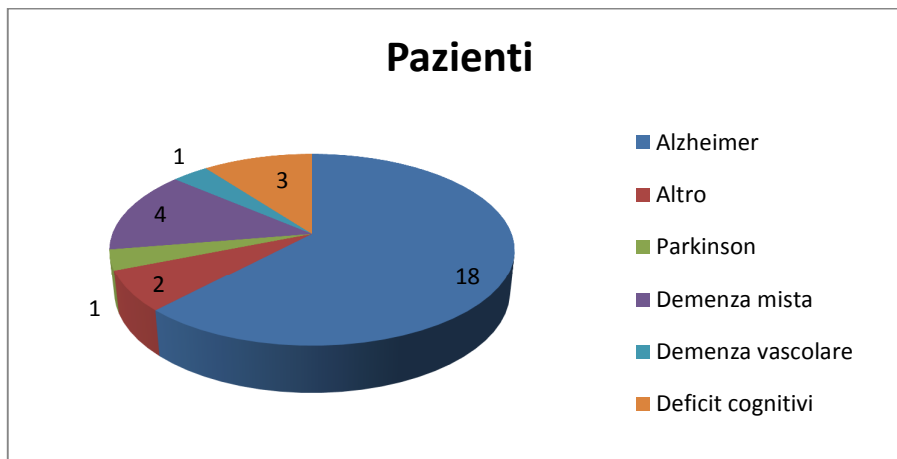
IL NOSTRO PROGETTO

Gli obiettivi che intendevamo ed intendiamo raggiungere sono:

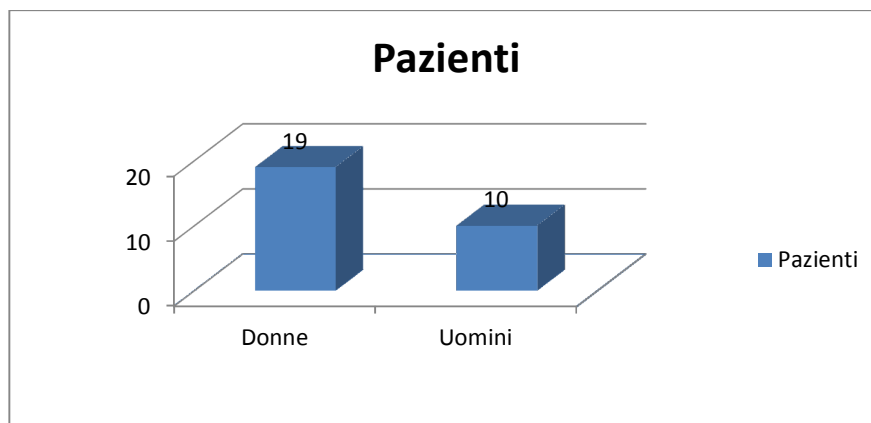
- aiutare a migliorare la qualità di vita dell'anziano alleviandone i disagi, consapevoli che il trattamento shiatsu debba, prevalentemente, sostenere il processo naturale dell'invecchiamento e garantire il mantenimento di una condizione generale stabile;
- confermare il riconoscimento dell'efficacia dello shiatsu praticato sugli anziani;
- sostenere il suo inserimento nell'ambito dei loro programmi riabilitativi come terapia complementare.

Il Campione di pazienti da noi trattati comprendeva persone affette da malattie dementigene di cui:

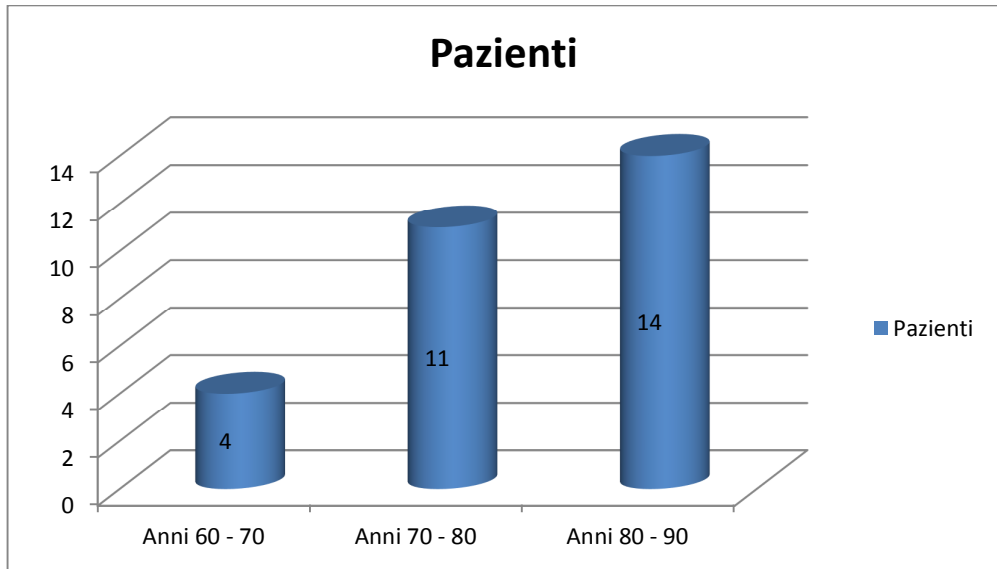
1. Alzheimer
2. Altro (**sindrome di Wernicke-Korsakoff** -
3. Demenza Mista
4. Demenza Vascolare.
5. Deficit cognitivi
6. Parkinson



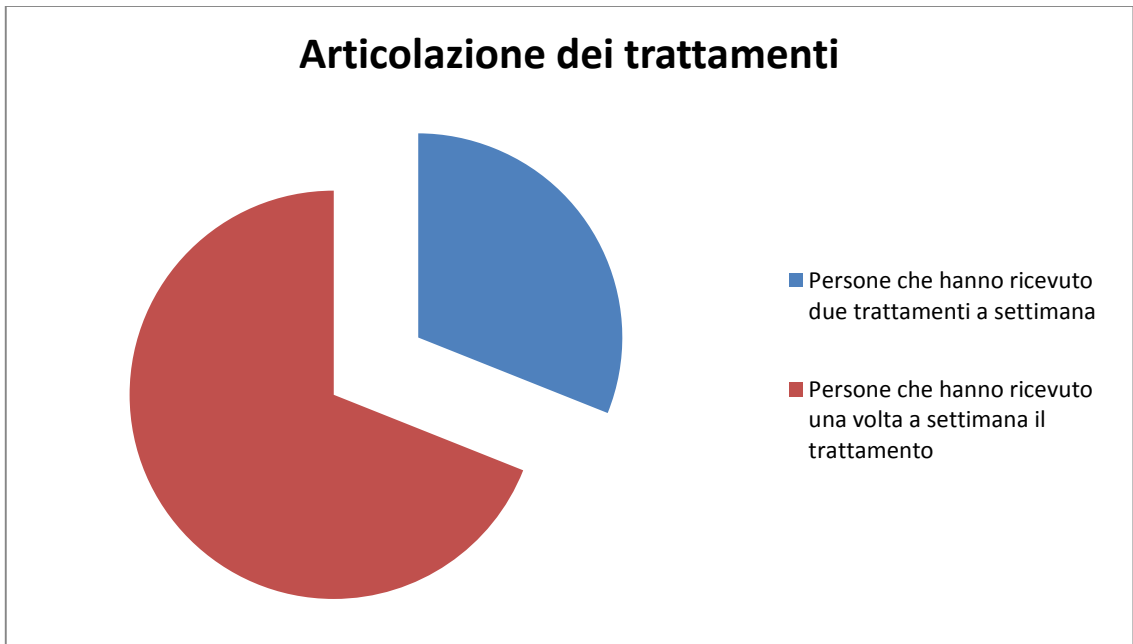
Il numero di pazienti da noi trattati sono stati complessivamente 29 di cui 10 uomini e 19 donne



L'età dei riceventi:



Su 29 riceventi 9 hanno ricevuto 2 trattamenti a settimana e 20 uno a settimana. Questo ha costituito un ulteriore elemento di raffronto sui risultati dei trattamenti.



Il gruppo di lavoro ha realizzato una prima fase del progetto (aprile-giugno 2016) che ci ha permesso di raccogliere dei primi risultati utili a comprendere fin dove poteva spingersi lo shiatsu e quali fossero i suoi limiti.

Infatti abbiamo avuto modo di verificare che nello stato molto avanzato della malattia lo studio non era applicabile per una serie di difficoltà oggettive: mancata disponibilità a ricevere, difficoltà a disporre il paziente per ricevere il trattamento nonché difficoltà ad avere un riscontro sugli effetti prodotti dai trattamenti ricevuti.

Questi primi esiti ci hanno, altresì, consentito di individuare le criticità e definire meglio il range per la realizzazione di una seconda fase, più attenta e mirata (ottobre 2016- giugno 2017).

Una volta individuate le persone da trattare nella maggior parte dei casi i riceventi hanno accettato volentieri di sottoporsi ai trattamenti.

Esperienze e Risultati

Modalità (Slide Modalità di intervento)

Per dare validità al progetto e raccogliere i dati nel modo più rispondente, il gruppo di lavoro ha operato con le seguenti modalità:

- Mettendo a punto un protocollo d'intervento che utilizzando lo shiatsu ed altri validi approcci ad indirizzo bioenergetico ci ha permesso di interagire validamente con la composita sfera delle problematiche che affliggono lo stato di salute degli anziani. Per la realizzazione di questo progetto, data la delicatezza della problematica, è stato necessario sia comprendere sintomi e conseguenze della malattia che attivare contatti e collaborazioni con centri diurni, residenze protette, e strutture private dove l'applicazione dei trattamenti shiatsu ai pazienti affetti dall'Alzheimer è stata già sperimentata ed abbia riportato dei buoni risultati.
- Sperimentando due modalità: una mantenendo, per i pazienti individuati, la frequenza del trattamento due volte a settimana e l'altra una volta a settimana;

- Eseguendo i trattamenti nella sede ospitante con le modalità e giorni con esse concordate; gli stessi sono stati realizzati su futon, lettino o sedia, in base alla capacità di movimento del ricevente;
- Compilando nel primo trattamento una scheda di anamnesi e ad ogni successivo incontro una di rilevazione che comprendeva: variazioni della situazione rispetto al trattamento precedente secondo il ricevente, tipo di trattamento eseguito dall'operatore ed eventuali sue considerazioni;
- Tempi di ogni trattamento: orientativamente un'ora.

Nello shiatsu ogni incontro è concepito come un tempo ed uno spazio relazionale nel quale, una volta fissate le coordinate di base (scaturite dalla lettura delle schede e stabilendo le modalità dei trattamenti) accadono degli eventi, si fanno degli incontri, si creano relazioni, si mettono in movimento energie. L'incontro, quindi, è una struttura dinamica che ha un inizio, uno svolgersi ed una fine; in esso l'elemento del contatto rappresenta l'acme, il momento della messa in circolo di energie, del movimento corporeo, delle emozioni.

Nei trattamenti è stato molto importante tener conto delle seguenti modalità:

1. L'importanza del setting.

- 1) Il setting è una dimensione organizzativa fatta di spazi, tempi e modelli, unita ad una dimensione simbolica riferita all'uso che ne facciamo: in questo senso ci riferiamo ad un'idea di *setting* non più come cornice ma come strumento. Per ottimizzare il setting è stato necessario fare riferimento ai seguenti elementi: il dove, quando e quanto.

Il setting si è rivelato un elemento importantissimo costituendo la prima fase del trattamento. Ciascun ricevente ha vissuto il setting in modo del tutto personale adeguandolo alle proprie esigenze del momento. Chi lo ha definito "confessionale", chi uno spazio per prendere consapevolezza del proprio corpo, chi per godersi esclusivamente i benefici dello shiatsu.

Questo ha comportato per l'operatore il lasciare a ciascun ricevente il tempo necessario per ritrovare una propria dimensione, per sentirsi a proprio agio e sentirsi pronto al "con-tatto" entrando in comunicazione/sintonia con l'operatore.

In alcune occasioni i riceventi hanno contribuito alla preparazione del setting.

2. Osservazione e *scambio verbale*

Comunicare, attraverso lo shiatsu, con l'anziano e il malato d'Alzheimer (Slide Osservazioni)

La persona anziana ricoverata vive dentro di sé una sorta di "frammentazione del sé", con sofferenza, sensazione di perdita, disorganizzazione, depressione.

Anche la persona con Alzheimer vive dentro di sé una situazione di "disintegrazione" e di "frammentarietà" che la porta ad una fragilità nella vita affettiva e sociale e ad un'instabilità piena di ansia e angoscia.

Non si tratta di intervenire per o su questa patologia; ci si relaziona con la persona. Tutto accade nella reciprocità, nella relazione, nel rispetto.

Da parte degli operatori vi è stata, in particolar modo nella fase iniziale, una attenzione mirata e specifica al dialogo per stabilire un primo "con-tatto" con il ricevente. Ciò si è rivelato di estremo interesse ed ausilio permettendo ad entrambi di entrare in una prima fase di comunicazione.

E' stato importante far conoscere al ricevente le modalità del trattamento e mostrare l'ambiente dove esso avveniva. L'obiettivo era quello di metterlo a suo agio permettendogli di fidarsi. Questo si è rivelato un ottimo approccio portando a buoni risultati in quanto già dal secondo trattamento il ricevente era molto più propenso a riceverlo.

Il dialogo inizialmente era "libero" consentendo al ricevente di parlare dell'argomento in quel momento a lui più confacente. Per noi operatori il dialogo con il ricevente costituisce parte integrante del trattamento poiché con questa modalità viene "trattata" la parte emotiva, psicologica e spirituale.

Anche in questa fase il nostro studio/ricerca ci ha fatto giungere a buoni risultati. I riceventi si sono completamente aperti al di là anche delle nostre previsioni in quanto l'aspetto emotivo è sembrato molto stimolato. Durante i trattamenti, infatti, diversi riceventi si sono lasciati andare alle loro emozioni raccontando piccoli scorcio della loro vita ma molto intensi. Alcune volte con commozione ed altre con gioia, alcune volte esprimendo dei rimorsi ed in altri dei rimpianti legati ai loro affetti più profondi quali la loro famiglia, i loro amici, la loro gioventù.

Poi man mano l'attenzione veniva gradualmente focalizzata ai sintomi per poi poter mettere a punto le modalità del trattamento.

Sia prima che dopo i trattamenti veniva misurata loro la pressione arteriosa che normalmente, al termine, era modificata.

Un altro risultato positivo è stato che dal terzo trattamento in poi i riceventi ricordavano sia noi operatori che il motivo della nostra presenza.

- 3. **I trattamenti:** Anche questo momento si è rivelato di estremo interesse per il nostro studio e di forte stimolo per il ricevente. Ognuno ha individuato, in totale autonomia, la tecnica per accomodarsi sul futon. E' stato fantastico vedere come rimanessero/fossero in ascolto del loro corpo per studiare la modalità più consona per sdraiarsi; prendendo, in tal modo, consapevolezza di ogni parte di se, utilizzandola come strumento per raggiungere lo scopo. Tutto ciò senza l'ausilio di noi operatori che abbiamo rispettato la loro esplicita richiesta. **Hanno voluto mettersi in gioco anche in questa fase!!!** A conferma di ciò in alcuni casi il ricevente ha apprezzato il trattamento per avergli dato la possibilità di riscoprire e risentire "*le proprie gambe e le proprie braccia*". In considerazione dell'età del ricevente abbiamo lasciato a loro la possibilità di scegliere anche la posizione da assumere durante il trattamento per consentire loro di viverlo secondo le proprie necessità. E' stato possibile in molti casi poter trattare sia in prono, in supino, in laterale e ove necessario anche nella posizione da seduti.

Nella maggior parte dei casi il riscontro più immediato è stato quello di un benessere fisico generalizzato. E' stata cura degli operatori trattare ove fosse stato necessario, oltre all'applicazione del protocollo, i meridiani interessati sulla base delle diagnosi effettuate ai riceventi (sia verbale che con il contatto delle zone/punti di diagnosi). In alcuni pazienti nello specifico che riportavano una andatura meccanica, o problemi alle articolazioni, subito dopo il trattamento si sentivano più distesi e meno contratti; più sciolti nei movimenti.

In diversi casi i riceventi soffrivano anche di stati di ansia. Anche in queste occasioni dopo il trattamento si è riscontrato uno stato migliorativo. Ne è testimonianza importante che un ricevente al primo trattamento è stato disteso non più di 15 minuti e rimanendo vigile tutto il tempo. Dopo alcuni trattamenti è arrivato a stare disteso tutto il tempo rilassandosi molto e in alcune occasioni si è proprio addormentato. Non sempre ma, nella maggior parte dei casi, dopo il trattamento avevano meno questa sensazione di oppressione ed ansia. Infatti in molti casi il ricevente riceveva il trattamento in uno stato di dormi/veglia.

In alcuni casi si è verificato che dopo il trattamento desideravano rimanere distesi lasciandosi "cullare" dall'effetto dello stesso.

Conclusioni (Slide risultati conclusivi)

Il lavoro ci ha portato a conseguire buoni risultati, riscontrati anche dalle équipes medica/personale sanitario che ci hanno affiancato e sostenuto per l'intera durata dello studio.

Nella prima fase abbiamo provato a lavorare su persone in uno stato molto avanzato della malattia. Ci siamo resi conto che gli intendimenti del nostro studio erano difficilmente applicabili per una serie di ostacoli rivelatisi ostici: contrarietà manifestata da queste a ricevere il trattamento, complicità nel "posizionare" il ricevente in modo congruo per il corretto esercizio della pratica ed, ancora, difficoltà a registrare un attendibile e spendibile riscontro sugli effetti sortiti dai trattamenti ricevuti.

Nella seconda fase, sono state individuate persone in uno stato iniziale/intermedio della malattia. La maggior parte di loro ha accettato volentieri di sottoporsi ai

trattamenti e si è mostrata disponibile a ricevere shiatsu sul futon (benché questo aspetto, per loro, rappresentasse una curiosa novità); tutti, al termine, hanno avuto con l'operatore un feedback, utile a registrare eventuali cambiamenti o sensazioni provate durante la seduta.

Gli effetti dello shiatsu sui riceventi sono stati rilevati sin dai primi trattamenti: i riceventi ricordavano sia noi operatori che il motivo della nostra presenza, nonostante che tra un trattamento e l'altro fosse intercorso un lasso di tempo di una settimana. In alcune occasioni i riceventi hanno contribuito all'allestimento dello spazio per la seduta, hanno apprezzato una parola di conforto e la rassicurazione di un sorriso. Tramite il trattamento, che agisce a livello profondo e quindi sul sistema nervoso, è stato possibile produrre un rilassamento dando origine ad un immediato benessere fisico generalizzato, una maggiore distensione in casi di stati d'ansia, un maggior equilibrio, una postura più corretta, miglioramento dell'umore, più disponibilità a socializzare. Dopo un primo ciclo di trattamenti si è verificato, in un paziente con Alzheimer in stato avanzato, un caso di ritrovata "presenza". L'altro aspetto per noi importante e che ha determinato il "successo" del progetto, al di là dei trattamenti e a conferma di quanto lo shiatsu possa essere di ausilio e di supporto, è stato che i riceventi - sin dai primi incontri - hanno vissuto tale opportunità come "un loro spazio": un tempo dedicato completamente a loro, dove c'è stato chi ha provato a prestare loro ascolto e con loro ha cercato di instaurare una relazione, quella previo il con-tatto ed il tocco, sicuramente per loro di natura inattesa.

Come scuola e come gruppo di lavoro il pensiero ed il ringraziamento più grande va ai nostri riceventi: non finiremo mai di ringraziarli per essere stati degli ottimi compagni di viaggio nella realizzazione di questo studio, mettendo solo nelle nostre valigie lo stretto necessario: noi operatori molta umiltà e la voglia di dimostrare le opportunità che può offrire lo shiatsu, loro molta semplicità, generosità e voglia di comunicare in tutte le sue forme. L'Anziano che in questa esperienza ci ha donato tanto e ci ha insegnato tanto. Aprendosi e concedendosi con molta spontaneità e naturalezza. Senza chiedere nulla in cambio.

Abbiamo apprezzato questa loro collaborazione concessaci con il cuore aperto perché noi siamo convinti, in qualità di operatori, che raccontarsi, come loro hanno fatto, è stato un gesto di grande generosità, rinnovando sempre in noi il pensiero che il saper ascoltare è umiltà.

Ci hanno permesso ad ogni trattamento di uscirne stupiti e meravigliati e arricchiti di una nuova ed inaspettata esperienza.

Ci hanno regalato, ogni volta, la possibilità di poter uscire da un trattamento diversi trasmettendo qualcosa anche noi. Permettendo che si realizzasse in modo del tutto inconsapevole quello che è alla base dello shiatsu: esperienza di reciproco scambio e cambiamento. Li abbiamo sempre trovati aperti a tutte le possibilità, sempre con atteggiamenti di apertura all'altro, che solo l'esperienza della vita ti permette di avere, come se avessero compreso che da parte nostra vi era solo sostegno e non giudizio.

Grazie!