

CORSO APEO: “Corso di Benessere, Make-up e Inestetismi da Terapia”

---

# INDICAZIONI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

---



® APEO 2015 tutti diritti reg. – riproduzione vietata

# Sommario

---

Teorie, benefici e controindicazioni accertate sull'uso del massaggio come terapia oncologica complementare **Errore. Il segnalibro non è definito**.....1

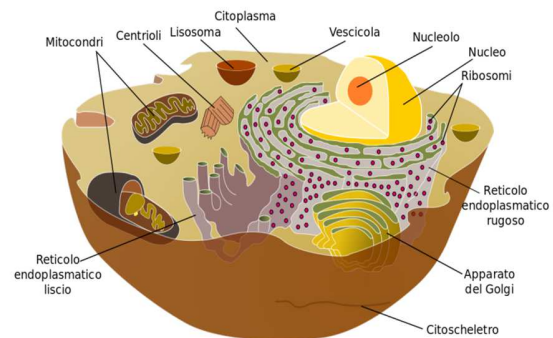
Key concepts .....	1
Sicurezza della massoterapia.....	3
Benefici della massoterapia.....	3
Conclusioni.....	4
<b>Benefici neuro riflesse e l'importanza della relazione: terapie mind-body.....</b>	<b>5</b>
Introduzione.....	5
La considerazione della postura come armatura caratteriale.....	6
La respirazione fisiologica, la respirazione d'emergenza e correlazioni con stati di stress.....	7
L' approccio mind-body nella terapia oncologica complementare.....	8
Conclusioni.....	9



# INDICAZIONI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto  
Ruggeri

## TEORIE, BENEFICI E CONTROINDICAZIONI ACCERTATE SULL'USO DEL MASSAGGIO COME TERAPIA ONCOLOGICA COMPLEMENTARE



### KEY CONCEPTS

- I pazienti con tumore spesso soffrono sintomi fisici e stress psicologico. La terapia del massaggio, ampiamente utilizzata da persone sane per il rilassamento, può dare beneficio ai pazienti ad ogni stadio di trattamento del cancro.
- La massoterapia, con specifiche precauzioni in determinate situazioni, è sicura per i malati di tumore.
- Esistono studi clinici ampi e ben strutturati sulla massoterapia per pazienti con tumore. Tuttavia, i risultati più importanti si hanno contro ansia e linfedema.
- Sebbene ci sia meno sostanziale ricerca per sostenere altre rivendicazioni, il massaggio viene spesso suggerito e può essere utile per una migliore guarigione delle ferite operatorie e per il miglioramento di sonno, dolore, affaticamento, costipazione, funzione immunitaria.
- I medici e gli operatori che assistono i pazienti con cancro dovrebbero informarli circa l'uso del massaggio, raccomandandolo per ansia, depressione, linfedema, aiutando il paziente nella scelta del trattamento più adatto.

La massoterapia, una terapia complementare nota soprattutto per il suo utilizzo a scopi rilassanti, può dare beneficio ai pazienti con tumore in diversi modi. Tuttavia, l'uso di tecniche di massaggio in pazienti oncologici richiede una particolare attenzione. Sebbene sicura ed efficace per alcuni, può essere dannosa o inefficace in altre situazioni. I rischi possono essere ridotti al minimo e le prestazioni massimizzate quando il medico e l'operatore discutono gli effetti direttamente con il paziente. Avere informazioni affidabili per quanto riguarda l'uso sicuro e appropriato della massoterapia, facilita anche le discussioni con i pazienti stessi.



## INDICAZIONI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

Nella pagina seguente, una tabella contenente le teorie sulla positività dei meccanismi d' azione della massoterapia. (1.1)

Come detto inizialmente, il paziente oncologico può soffrire sintomi fisici così come stress psicologico. Dolore o inappetenza possono essere dovuti al posizionamento del tumore, altri sintomi come la costipazione o la nausea possono essere dovuti a farmaci usati per trattare il tumore o i sintomi fisici sopracitati. I pazienti che hanno subito un'operazione chirurgica possono avere sintomi correlati, come il dolore post-chirurgico o il linfedema. L'onere poi, di stress psicologico, ansia e depressione nei malati di cancro non può essere sottovalutato. Si stima che la depressione sia quattro volte più comune fra i malati oncologici che in generale nella popolazione non malata. L'ansia può condurre i pazienti verso una sopravvalutazione dei rischi associati alle terapie. A causa di sintomi psichici scarsamente considerati o trattati, i pazienti con tumore possono discostarsi parecchio dai consigli generici sul comportamento in fase di terapia e arrivare a riportare un forte peggioramento della percezione dei sintomi fisici.

TAB 1.1

TEORIA	SPIEGAZIONE
<b>Teoria del “gate control” o riduzione del dolore</b>	La massoterapia produce uno stimolo fisico. I neuroni midollari ricevono soprattutto informazioni tattili, termiche e dolorifiche, in presenza di stimoli diversi e continuativi l'encefalo fatica a distinguere ed elaborare gli stimoli stessi, portando il dolore ad essere percepito con minore intensità.
Aumento attività parasimpatica	La massoterapia può shiftare il sistema nervoso autonomo da simpatico (fight or flight) a parasimpatico (relax), con conseguente riduzione degli ormoni dello stress (come il cortisolo), stimolando vigilanza e risposta immunitaria e producendo una percezione generica di benessere fisico.
Aumento serotonina ed endorfine	Oltre alla riduzione degli ormoni da stress, alcuni studi collegano le percezioni di benessere fisico con un aumento di neurotrasmettitori endorfinici. Questi sono analgesici ed euforizzanti, nonché portatori di sonnolenza.
Miglioramento circolazione sanguigna	Il massaggio favorisce lo smaltimento di sostanze di rifiuto muscolari e non, e la velocizzazione della guarigione di ferite.
Miglioramento circolazione linfatica	Aiuto nell'operatività immunitaria e veicolatoria del sistema linfatico, riduce così il linfedema, favorisce lo smaltimento di tossine.
Attenzione interpersonale	Alcuni studi ipotizzano che gli effetti positivi della massoterapia siano più imputabili al rapporto operatore/paziente che all'effettivo stimolo meccanico.

La Massoterapia è stata quindi utilizzata e studiata in maniera crescente come intervento terapeutico nella riduzione dei sintomi nei pazienti oncologici.

A dispetto della popolarità e della disponibilità in ambito igienico, l'utilizzo in oncologia è sconosciuto alla maggior parte delle famiglie interessate. La giusta conoscenza dei benefici della pratica da parte dell'operatore, lo rende quindi protagonista fondamentale nella diffusione della conoscenza della terapia complementare.



## INDICAZIONI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

### SICUREZZA DELLA MASSOTERAPIA

A livello globale, la Massoterapia è ampiamente considerata sicura, esiste ovviamente la possibilità che non lo sia se erogata in maniera non opportuna. Segnalazioni di casi non fortunati hanno riguardato per esempio reazioni allergiche a prodotti lubrificanti, temporaneo aumento di gonfiore e dolore muscolare, contusioni. Casi ben più importanti sono eventuali fratture e sublussazioni, emorragie interne ed ematoma epatico, dislocazione di trombi venosi profondi con conseguenti embolie arteriose, asportazione cateteri. Il numero di questi casi è ad ogni modo estremamente esiguo, ma i pazienti oncologici possono avere un rischio più alto di incorrere in questi problemi, data la generica debilitazione, è quindi necessaria una modificazione della tecnica manuale per evitarne la comparsa.

La tabella 1.2 offre analisi dei casi più frequentemente riscontrati, il danno potenzialmente causabile e gli accorgimenti adatti a ridurre il rischio di incidenza.

Non ci sono prove che la Massoterapia aiuti il cancro a diffondersi. E' ovviamente sconsigliata la manipolazione diretta di masse tumorali. E' altrettanto sicuro che non possa sostituirsi ad una terapia oncologica testata e potenzialmente funzionante.

TAB 1.2

SITUAZIONE	RISCHIO POTENZIALE	ACCORGIMENTI
Conta piastrinica bassa, trattamenti a base di anticoagulanti (warfarina, eparina, aspirina)	Emorragia (range da lieve ecchimosi ad emorragia interna)	Evitare l'impastamento profondo e mantenere bassa la pressione meccanica durante le manualità
Cancro alle ossa	Frattura	Conoscere bene le zone di diffusione del tumore per ridurre la pressione meccanica o evitarla del tutto in corrispondenza delle stesse.
Ferite in via di guarigione o dermatiti da terapia oncologica	Aumento del dolore, infezione	Evitare il massaggio diretto sulle zone epidermiche interessate.

### BENEFICI DELLA MASSOTERAPIA

Pochi studi hanno toccato un numero di pazienti adeguato per investigare l'efficacia della Massoterapia sui sintomi nei malati di tumore. Elemento di grande interesse in questi trials clinici, l'influenza dell'atteggiamento del paziente prima del trattamento sull'efficacia del trattamento stesso. Le persone che hanno avuto maggiori benefici sono state quelle che prima del massaggio hanno affermato di aspettarsi con sicurezza dei miglioramenti (Fernandez-Lao et al., 2012).

Un ampio studio sui sintomi pre e post massaggio in pazienti ricoverati ed ambulatoriali per un totale di 1290 persone, è stato condotto per un periodo di 3 anni al Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York. I pazienti valutarono su una scala da 1 a 10 l'intensità dei sintomi presi in considerazione, fra i quali dolore, fatigue, ansia, nausea, depressione. Dopo i 3609 massaggi applicati la riduzione media della



© APEO 2015 tutti diritti reg. – riproduzione vietata

## INDICAZIONI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

percezione dei sintomi si aggirava intorno al 50%, con un range localizzabile fra il minimo del 21% (nausea) e il massimo del 54% (ansia). Controlli a 48 ore dall'erogazione del trattamento confermano la persistenza del beneficio. Il risultato fu considerato clinicamente significativo e sicuramente di supporto all'idea di utilizzo del massaggio per il controllo dei sintomi in pazienti oncologici (Cassileth & Vickers, 2004).

Un altro piccolo studio condotto nel Regno Unito su 39 pazienti soggetti a terapia oncologica ma non ricoverati, misurò i benefici di sedute di massaggio aromaterapico e di terapia cognitivo comportamentale applicate per un massimo di 8 incontri settimanali per 3 mesi. Entrambe le pratiche hanno migliorato umore, depressione e ansia (Serfaty, Wilkinson, Freeman, Mannix & King, 2012).

E' stata testata inoltre la fattibilità di fornire servizio massoterapico ai pazienti di oncologia pediatrica. A 23 bambini sottoposti a trapianto di cellule emopoietiche sono stati offerti tre incontri a settimana di massaggio shiatsu durante il periodo di degenza. Questo gruppo fu comparato con altrettanti bambini non sottoposti al percorso. Sebbene in questo piccolo studio nessun risultato abbia acquisito rilevanza statistica, ci fu una tendenza verso la sparizione più veloce delle mucositi, un generico onere dei sintomi globali inferiore e un numero totale di pazienti soggetti a sintomi (dal lieve al grave) di dolore, nausea e fatigue più ridotto (Mehling et al., 2012).

Il massaggio, sia dato che subito, è stato proposto come benefico anche per le persone che si occupano direttamente dei pazienti.

Nello studio sui bambini precedentemente menzionato, i genitori furono istruiti sul come applicare in autonomia lo shiatsu per lo specifico caso dei loro figli. Gli effetti sui genitori o badanti che fossero, furono esplorati anche qualitativamente. Oltre a confermare i benefici per i propri figli, gli adulti affermarono di sentirsi contenti di poter essere più vicini ai bambini, con maggiore competenza ed un ruolo pratico nella cura (Ackerman et al., 2012).

Il massaggio è stato considerato per i potenziali benefici sullo stato di stress dei parenti, 42 coniugi di pazienti con cancro furono trattati a random con massaggio terapeutico da 20 minuti alla schiena. L'umore fu valutato prima, subito dopo le seduta e 20 minuti dopo la fine della seduta, mostrando miglioramenti (Goodfellow, 2003).

Uno studio separato assegnò a 36 fra assistenti e pazienti sottoposti a trapianto di cellule staminali ematopoietiche autologhe, 2 sedute di massaggio da mezz'ora (tredici partecipanti), due sedute da mezz'ora di healing touch (10 partecipanti), un incontro di dieci minuti continuativi con un infermiere (10 pazienti). Ansia e depressione furono significativamente ridotti nel gruppo di massaggio (Rexilius, Mundt, Eckson Megel, & Agrawal, 2002).

La Massoterapia può essere efficacemente utilizzata per ridurre lo stress e l'ansia nei parenti e nei professionisti a contatto con pazienti oncologici.

## CONCLUSIONI

Riassumendo, test clinici sulla Massoterapia danno i risultati più forti sul controllo dell'ansia e dello stress. Il massaggio è probabilmente analgesico ma necessita di un numero statistico più elevato di conferme. L'efficacia del massaggio su altri sintomi associati al cancro a sua volta richiede maggior indagine. Diversi studi sono attualmente in corso per valutare meglio l'efficacia su costipazione e sistema immunitario, la fatigue e gli effetti sulla qualità della vita dei pazienti pediatrici.

Allo stato delle conoscenze attuali, il massaggio dovrebbe essere promosso fra i pazienti con tumore come terapia per la riduzione di ansia e stress e consigliato per la gestione del dolore. Sebbene la validità ad ampio spettro del massaggio non sia ancora clinicamente dimostrata, la bassa incidenza di



© APEO 2015 tutti diritti reg. – riproduzione vietata

## INDICAZIONI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

controindicazioni e studi in corso già tendenti a dimostrare l'efficacia terapeutica verso ulteriori sintomi rendono il massaggio un attraente terapia complementare a quelle convenzionali.

## **BENEFICI NEURO RIFLESSI E L'IMPORTANZA DELLA RELAZIONE: TERAPIE MIND-BODY**

### **INTRODUZIONE**

Il National Institute of Health americano (NIH) definisce le terapie mind-body come interventi strutturati per facilitare la capacità della mente di influenzare funzioni corporali e sintomi. E' definita di approccio mind-body quella tecnica volta alla correzione dei gesti fisiologici quotidiani, influenzati da atteggiamenti mentali, tramite la **consapevolizzazione** e l'**attivazione del paziente** per la **correzione in autonomia del gesto stesso**. Questo permette inoltre, partendo dai vizi stress indotti, di contenere e svelare la causa emotiva aumentando le possibilità di adattamento e controllo.

Di fatto, tutti gli incontri in ambito terapeutico hanno effetto mind-body. Questo effetto è il risultato delle speranze, aspettative e convinzioni dei pazienti potenziate o depotenziate dalla posizione del terapeuta e dal suo modo di comunicare. Solitamente definito effetto placebo, è il fenomeno più diffuso fra tutte le branche della medicina. Questa sua onnipresenza avvalorava la tesi che la comunicazione paziente/operatore possa porre le basi che facciano la differenza fra una eroica risposta alla terapia o la caduta nella disperazione. Studi contrastanti portano molti ricercatori al tentativo di eliminazione dell'effetto placebo per la certezza scientifica del funzionamento dei farmaci e molti medici e pazienti a volerne invece massimizzare il beneficio da utilizzare a scopo terapeutico.

Una diagnosi di tumore è uno degli eventi più traumatici fronteggiati dalla cultura moderna. Porta con se una serie unica di sfide per pazienti, familiari e professionisti della salute. I pazienti appena diagnosticati e i parenti sono spesso in shock, spaventati, emotivamente sotto pressione. Durante questo complicato periodo sono chiamati a confrontare e valutare complesse informazioni e opinioni che sono spesso in conflitto fra loro e a compiere difficili scelte sulle terapie in un atmosfera di urgenza. Possono sentirsi schiacciati da una enorme quantità di informazioni all'interno delle quali dovranno orientarsi e decidere fra terapie convenzionali, complementari o alternative. Infine, il malato di tumore dovrà scegliere fra terapie che hanno spesso effetti faticosi da gestire, sfiguranti o minacciosi per la vita, che rendono difficile decidere nonostante offrano potenziali benefici.



© APEO 2015 tutti diritti reg. – riproduzione vietata

## INDICAZIONI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

Andiamo ora a scoprire quali sono le strutture umane che possono essere colpite da stress e debilitazione in un paziente oncologico e i meccanismi tramite i quali questo avviene, focalizzandoci maggiormente su quelle situazioni che possono essere positivamente modificate durante un trattamento massoterapico anche non obbligatoriamente tramite una tecnica manuale.

### LA CONSIDERAZIONE DELLA POSTURA COME ARMATURA CARATTERIALE

Attorno agli anni '20 risalgono le prime formulazioni di W. Reich e successivamente di A. Lowen, deceduto a New York lo scorso decennio, sulla profonda relazione esistente tra psiche e soma, tra struttura caratteriale e struttura muscolare.

Con i suoi primi scritti Reich, medico e psicoanalista, allievo di Freud, andò via via affermando l'identità funzionale tra processi psichici e processi somatici, mettendo in relazione la struttura caratteriale con la struttura corporea della persona.

Le tensioni accumulate nel corpo e la messa in atto di atteggiamenti finalizzati a bloccare le proprie emozioni, danno luogo, secondo lo studioso, ad una duplice corazza.

Si tratta di una corazza caratteriale, intesa come quell'insieme di atteggiamenti psichici e comportamentali caratteristici di un individuo, che ha un corrispettivo somatico in una corazza muscolare.

Tali strutture funzionano come un apparato di difesa, contro stimoli sia interni che esterni avvertiti dal soggetto come minacciosi, con la finalità di evitare sentimenti di angoscia.

Descritto anche in ambito ortopedico come "stato miotensivo psicogeno", lo stato di tensione muscolare cronica rappresenta il processo forse più evidente con cui l'io esprime i propri vissuti emotivi nel corpo.

Alexander Lowen approfondì le ricerche in questo campo ed arrivò alla formulazione di un vero e proprio procedimento terapeutico chiamato Analisi Bioenergetica. Egli si dedicò allo studio della relazione tra i livelli cognitivo, emozionale e corporeo propri di ogni persona, con particolare attenzione alle funzioni scheletriche e alla muscolatura volontaria. A livello psicofisiologico, **le tensioni muscolari rappresentano il principale strumento difensivo dell'io** espresso a livello corporeo e in quanto tale possono determinare un modellamento dell'atteggiamento posturale nel suo insieme.

Si può, quindi, affermare che anche la struttura muscolare evidenzia la storia personale di un individuo.

La relazione tra postura e personalità è ormai supportata da numerose ricerche scientifiche portate avanti da studiosi provenienti da scuole diverse.

E' importante ricordare che per rappresentare ogni singolo individuo nella sua unità psicosomatica, **accanto agli aspetti muscolo-tensivi e posturali è essenziale far riferimento anche ai fattori**



© APEO 2015 tutti i diritti reg. – riproduzione vietata



## INDICAZIONI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

**psiconeuroendocrini**, considerati come il sistema di mediazione e di modulazione tra componenti psichiche ed emotive da un lato e fattori organici e biologici dall'altro.

La formazione della corazza corporea avviene attraverso l'innalzamento del tono basale, cioè con un eccesso di tensione della porzione contrattile della fibra muscolare.

Se questa perdura nel tempo, viene interessata anche la porzione connettivale dando luogo all'accorciamento vero e proprio del sistema muscolare che produrrà l'alterazione della corretta successione articolare. Così uno stato miotensivo a partenza emozionale può evolvere ed associarsi ad una problematica biomeccanica. Va quindi considerata la massoterapia come elemento terapeutico di contenimento, sia delle derive ortopediche dolorose portate da comportamenti difensivi ripetuti, sia degli atteggiamenti mentali stessi che nella deformazione obbligata e inconscia delle strutture trovano manifestazione.

### **LA RESPIRAZIONE FISIOLGICA, LA RESPIRAZIONE D'EMERGENZA E CORRELAZIONI CON STATI DI STRESS**

L'organismo umano affronta o sopporta le difficoltà, procurando l'energia necessaria tramite un processo naturale, la reazione o risposta di stress, paragonabile a un innato meccanismo di adattamento che consente di adeguare le reazioni individuali all'imprevedibile variare delle circostanze. La General Adaptation Syndrome (G.A.S.) ovvero "sindrome generale di adattamento", così come il neuroendocrinologo Hans Seyle la definì nei suoi primi studi sull'argomento, è dunque un meccanismo difensivo con cui l'organismo si sforza di superare le difficoltà per poi tornare, al più presto possibile, al suo normale equilibrio operativo (omeostasi). La risposta di stress è un insieme di reazioni a catena che coinvolgono innanzitutto il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema immunitario agendo di conseguenza su tutto l'organismo. La elevata presenza di ormoni come catecolamine (adrenalina, noradrenalina, dopamina), betaendorfina e cortisolo è classica dello stato di stress. Questi serviranno ad abbassare le sensazioni di fatica e dolore e ad attivare in surplus le attività come il battito cardiaco e la respirazione, fornendoci una condizione fisica all'altezza della situazione.

Lo stato di stress può svilupparsi secondo due modalità:

- reazione da stress acuta, di breve durata, consistente in una rapida fase di resistenza cui segue un quasi immediato e ben definito ritorno alla normalità (ad esempio, quando si scatta in velocità per raggiungere l'autobus e, appena saliti, ci si rilassa);
- reazione da stress prolungata (stress cronico), con una fase di resistenza che può durare da molti minuti a giorni, settimane, anni e, per qualcuno, tutta la vita, portando con se una serie di patologie o sintomatologie dovute ad un utilizzo sovra fisiologico continuativo delle strutture.



© APEO 2015 tutti diritti reg. – riproduzione vietata

## INDICAZIONI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

Lo scopo di tutti questi cambiamenti è uno solo: mettere l'individuo nella migliore "condizione di combattimento o fuga". Ovviamente questo meccanismo di risposta di stress riguarda tutti gli animali e serve egregiamente: senza stress non si sarebbe in grado di reagire efficacemente, si tratti di affrontare o fuggire una belva (situazione oggi più rara) o di fornire la risposta esatta a un esame (situazione più frequente).

La respirazione, gesto involontario che utilizza un sistema muscolare volontario, è ampiamente in balia degli stati di stress, siano essi acuti o cronici. In un atto respiratorio fisiologicamente corretto e non gestito da stress è soprattutto il diaframma a garantire l'aumento dello spazio toracico con la sua azione di trazione verso la cavità addominale mentre l'atto espiratorio dovrebbe essere costituito da un semplice rilascio di questa tensione.

La respirazione toracica, utilizzata fisiologicamente solo in alcune situazioni di grande sforzo come in alcuni momenti sportivi o di lavoro, è innescata inconsciamente dagli stati di stress e prevede un'inversione del sistema respiratorio che bloccherà il diaframma e sovraccaricherà di lavoro la muscolatura cosiddetta accessoria. Risvolti negativi sul lungo periodo saranno blocchi muscolari, coinvolgimenti posturali e fisiologici di ogni sorta per la relazione del diaframma bloccato con sistemi vascolari, linfatici, ghiandolari e nervosi. Rieducare ad una respirazione corretta sarà quindi utile sia da un punto di vista ortopedico per la riduzione della tensione inserzionale dei muscoli respiratori, che in generale per dare una comunicazione al corpo di stato di controllo sugli avvenimenti che permetterà una riduzione dello stato di allerta generico.

### L' APPROCCIO MIND-BODY NELLA TERAPIA ONCOLOGICA COMPLEMENTARE

Ci sono tecniche diverse comprendenti **combinazioni di rilassamento e visualizzazione**. La forma più comune di produzione immaginaria è la preoccupazione e i pazienti oncologici spesso passano troppo tempo focalizzandosi involontariamente sulle loro paure e preoccupazioni, il che è psicofisicamente stremante. Insegnare tecniche che possano spezzare la continuità dei pensieri negativi può avere molteplici effetti benefici. Respirazione addominale, rilassamento muscolare e visualizzazione sono le tecniche maggiormente utilizzate, facili da eseguire e soprattutto utili nell'immediato. Le prove scientifiche della validità di queste tecniche sono state apprese grazie allo studio della psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) e sono state già analizzate nei precedenti paragrafi. Proprio perché lo stress è un'esperienza molto comune nel cancro, ridurlo attraverso la pratica regolare di tecniche di rilassamento consente ai pazienti di interrompere la preoccupazione ossessiva, riconquistare senso di controllo, creare periodi di tregua fra gli impegni continuativi del cancro e delle sue terapie.

Le tecniche di rilassamento autogeno, così come l'ipnosi, la visualizzazione guidata, il bio-feedback sono approcci non prettamente erogati da un massoterapista quanto da uno psicoterapeuta, ma che citiamo ad ogni modo per la notevole efficacia e per meglio chiarire il concetto del "mind&body" based. Non ci dilungheremo nella citazione di trials clinici in quanto non sono tecniche direttamente correlate all'attività del massaggio. Altre fasi fondamentali non prerogativa del massaggiatore saranno la comunicazione dei risultati diagnostici e terapeutici, momenti che hanno un ruolo fondamentale nella produzione di disturbi da stress post-traumatico iatrogeno.



© APEO 2015 tutti diritti reg. – riproduzione vietata

## INDICAZIONI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

Molti pazienti, durante e nonostante i cicli di counseling psicologico intensivo che possono accompagnare la terapia oncologica, riferiscono la difficoltà a cancellare l'immagine del dottore che gli comunica di essere malati e la difficoltà a superare l'effetto di scoraggiamento devastante provato. Se potessimo instillare confidenza e calma in maniera forte e facile, proprio come possiamo instillare terrore, saremmo indiscutibilmente terapisti molto più completi.

### CONCLUSIONI

La tecnica manuale erogata in maniera sistemica e delicata insieme alla rieducazione respiratoria permetteranno il contenimento della tensione muscolare ed emotiva che essa rappresenta, consegnando inoltre al paziente un'effettiva abilità per contrastare la fatica di ogni genere in autonomia. Non solo, una diagnosi di cancro porta sfide psicologiche uniche. Un operatore compassionevole con una visione integrata può essere un alleato chiave.

L'abilità dell'operatore nel produrre un ambiente accogliente e uno stato di rilassamento permetteranno al paziente di spezzare il ritmo ossessivo della preoccupazione all'interno dei cicli terapeutici, liberando endorfine ed energie mentali che potranno essere positivamente utilizzate per ristabilire un generico stato di benessere e di ulteriore equilibrio psicofisico per l'affronto del percorso terapeutico. I professionisti devono essere consapevoli del potere della loro comunicazione, verbale e non, ed usarla conseguentemente.

Non è di fatto certificato che gli approcci "mind-body" possano influenzare in maniera fondamentale il percorso verso la sopravvivenza, ma l'evidenza che questi possano migliorare la qualità della vita è consistente, abbondante e inequivocabile.

Gli approcci "mind-body" hanno rischio minimo nell'applicazione, significativi benefici, basso costo e dovrebbero essere considerati presenza standard nella cura di ogni malato di tumore.

Il punto focale su cui basare la preparazione del terapeuta/terapista/massaggiatore è il concetto dell'accompagnare verso un viaggio che porti al qui ed ora. Dove il qui ed ora porti il paziente a registrare anche la più piccola variazione in senso positivo di risposta del proprio sistema agli stimoli che cercano di risaltare il ciò che funziona.

Il percorso che porta a grandi cambiamenti parte sempre con minime variazioni nella percezione, nella confidenza, nella fiducia anzitutto nel proprio sistema e poi in chi ci accompagna.

E' sostanziale che il paziente non solo creda in ciò che ha intrapreso ma sia educato verso la conoscenza nel profondo del proprio corpo. Cioè nella capacità di registrare per ogni percezione una sensazione e fare di essa un momento di beneficio per il sistema che domina il nostro corpo in automatico; mentre la mente è impegnata a fare altro.

