

## Shiatsu in corsia contro tensione e dolori

In Giappone è riconosciuto dal ministero della Sanità che così lo definisce: «Lo shiatsu è un trattamento che tramite pressioni effettuate con i pollici e i palmi delle mani su determinati punti del corpo, corregge irregolarità, conserva e migliora la salute, contribuisce a mitigare diverse malattie e attiva la capacità di autoguarigione dell'organismo. Non ha effetti collaterali». Da noi, questa “pratica di lunga vita” che affonda le sue radici nelle antichissime arti manipolatorie cinesi è arrivata ai primi degli anni '70. In quarant'anni, lo shiatsu (in giapponese “shi” significa dito e “atsu” pressione) si è trasformato. I pochi pionieri che avevano viaggiato fino al Giappone per apprendere gli insegnamenti dei maestri di shiatsu (primo fra tutti, Tokujiro Namikoshi, considerato il fondatore della disciplina) sono diventati decine di migliaia.

Gli “shiatsuka” (operatore di shiatsu) sono attivi anche in svariati reparti ospedalieri, nei servizi sul territorio che si occupano di dipendenze e di anziani, nelle scuole, nelle comunità di recupero e nelle carceri.

All'**Istituto Humanitas di Rozzano** lo shiatsu è entrato nella vita di pazienti, medici, tecnici e infermieri del reparto di Radioterapia. Il reparto ha allestito due stanze con luci soffuse e dagli inizi di dicembre 2013 i malati possono usufruire di sedute di shiatsu gratuite e su base volontaria. All'**ospedale Versilia di Viareggio** è stato attivato un ambulatorio shiatsu già dal 2001. E tra il 2006 e il 2007, **Istituto dei tumori di Milano** e **Fondazione Floriani** hanno trattato con lo shiatsu i pazienti oncologici ricoverati in hospice. L'esperienza su 16 pazienti è stata oggetto di uno studio pubblicato sulla *Rivista italiana di cure palliative*, i cui risultati indicano un miglioramento dello stato emotivo e un possibile contributo al controllo dei disturbi più frequenti. Il trattamento è molto utile - dice Augusto Caraceni, direttore della struttura complessa di Cure palliative, terapia del dolore e riabilitazione -. Stiamo proseguendo e oggi utilizziamo lo shiatsu su circa 60 dei 200 pazienti l'anno ricoverati». Tra il 2000 e il 2006, anche la Medicina riabilitativa dell'**ospedale Sacco** ha condotto uno studio su 100 pazienti con lombalgia, sui quali il trattamento shiatsu si è dimostrato efficace. Ora, a Roma, **ospedale Sant'Andrea** e **Università La Sapienza** stanno facendo partire uno studio osservazionale su 45 pazienti della Neurologia con emicrania cronica trattati con lo shiatsu. Medici e infermieri del Dipartimento di emergenza e accettazione del nuovo ospedale **San Giovanni di Dio di Firenze** lo hanno provato e, assicurano gli operatori, ne hanno tratto grande beneficio.

Fonte: [http://www.corriere.it/salute/13\\_dicembre\\_20/shiatsu-corsia-alleato-contro-tensione-dolori-31714672-6988-11e3-95c3-b5f040bb6318.shtml](http://www.corriere.it/salute/13_dicembre_20/shiatsu-corsia-alleato-contro-tensione-dolori-31714672-6988-11e3-95c3-b5f040bb6318.shtml)