

I benefici della Medicina tradizionale cinese in gravidanza e parto

La medicina tradizionale cinese (Mtc) è l'unica "arte medica" che si è conservata praticamente inalterata fino ai nostri tempi. È sempre stata considerata un eccellente metodo terapeutico senza effetti collaterali per migliorare la salute e curare alcune malattie. Fatta eccezione per l'agopuntura, considerata come atto medico e quindi non utilizzabile dalle ostetriche, le tecniche della Mtc rappresentano un valido strumento di Arte Ostetrica di cui può beneficiare la donna nel corso della gravidanza e del parto

di **Elena Cerri**

Ostetrica, esperta di Mtc e agopuntura

Sono un'ostetrica dipendente della Asl 5 Pisa. Sono un'ostetrica un po' "diversa", nel senso che mi occupo di Medicina Complementare e nello specifico dal 2002 gestisco in autonomia un ambulatorio di Medicina Tradizionale Cinese per la gravidanza e il parto.

L'idea di iniziare questo percorso è nata circa 10 anni fa, grazie al sostegno della Regione Toscana che, a quei tempi, finanziava i progetti di inserimento delle medicine complementari in ambito pubblico. Pertanto, con il sostegno del mio primario, il Dottor Massimo Srebot, ho frequentato il Centro di Medicina Tradizionale Cinese "Fior di Prugna" a San Donnino per apprendere le tecniche atte a stimolare il capovolgimento dei bambini in presentazione podalica e poi mi sono iscritta alla Scuola di Agopuntura di Firenze per iniziare una formazione seria e competente. Da pochi mesi ho conseguito il master in Medicina Cinese ed Agopuntura presso l'Università di Firenze. Per chi non conosce la Medicina Tradizionale Cinese (Mtc) spiego brevemente cosa sia e i campi di azione in cui l'ostetrica può acquisire competenza.

Nata più di 6000 anni fa in Cina, la medicina tradizionale cinese è l'unica "arte medica" che si è conservata praticamente inalterata fino ai nostri tempi. È sempre stata considerata un eccellente metodo terapeutico senza effetti collaterali per migliorare la salute e curare alcune malattie; è un complesso sistema preventivo e curativo che mira a rafforzare la vitalità del-



l'individuo e della specie, la sua capacità di difesa, il cambiamento degli stili di vita attraverso una minuziosa attività di educazione alla salute. Il modello epistemologico di riferimento è il pensiero taoista nel quale anche l'uomo è visto come riproduzione del modello energetico Yin/Yang: dove ogni cosa è in relazione con ciò che la circonda, la stessa energia che anima la natura percorre tutto il corpo umano e determina lo stato di salute. Ogni più piccola parte del nostro organismo è

infatti classificabile in Yin/yang.

Secondo il pensiero filosofico cinese, l'universo è formato da energia che "è la causa di tutte le produzioni e di tutte le distruzioni, energia che è unica ma si manifesta sotto forme multiple. E come l'energia è all'origine di tutte le cose, così è anche la causa di tutti i fenomeni fisiologici e patologici che riguardano la salute dell'uomo. Questa energia scorre in canali preferenziali che sono chiamati "meridiani", che percorrono tutto il no-

stro corpo. Quelli più conosciuti sono 12 e prendono il nome dall'organo o dal viscere che attraversano. Si accoppiano secondo il meccanismo Yin/Yang e ogni coppia ha funzioni energetiche specifiche, cioè tutela e mantiene l'integrità di parti del corpo, di meccanismi fisiologici e di particolari attività psichiche. Lungo il percorso dei meridiani, vi sono i punti energetici che stimolati (con aghi, moxa, massaggio...) producono effetti locali a distanza e influenzano il movimento dell'energia

nella persona. Quindi lavorare con le tecniche di Mtc ci permette di conoscere meglio la persona, i movimenti energetici che la animano nell'ottica di prevenire le disarmonie e quindi, le malattie.

Ecco in sintesi quali sono le tecniche della medicina cinese:

Agopuntura: infissione di aghi sui punti dei meridiani energetici. Ricordiamo a tale proposito che l'infissione di aghi è atto medico, pertanto allo stato attuale l'agopuntura è una tecnica non utilizzabile dalle ostetriche.

Massaggio Tuina: è tra le pratiche terapeutiche più antiche e diffuse in Cina, è detto così per l'abbinamento fonetico del nome di due manipolazioni molto usate nel massaggio stesso, TUI= la spinta e NA= la presa. Si compone di otto manovre fondamentali:

TUI: spinta lungo il canale

NA: presa

AN: pressione

MO: sfioramento circolare

ROU: impastamento

NIE: pinzettamento

DIAN: massaggio localizzato sul punto

GUN: rotolamento ulnare

Il massaggio si applica sui punti, sulle linee (canali) e sulle zone.

Con il massaggio si lavora sempre sul Sangue, che è l'aspetto più materiale e denso dell'Energia e i meccanismi del massaggio cinese sono:

- Riequilibrio energetico dell'organismo
 - Potenziamiento delle difese organiche
 - Stimolazione della circolazione sanguigna
 - Azione sulle articolazioni
 - Azione sui muscoli
- Tutte le FA (manovre) devono

essere fatte in modo energico, profondo, continuo e dolce. Il termine "massaggio" deriva dalla lingua araba e significa "toccare, palpare".

Da un punto di vista fisico, il massaggio è un trasporto di energia meccanica ai tessuti e i suoi effetti sono da ricondursi principalmente a fenomeni riflessi che scatenano reazioni nell'organismo.

Da un punto di vista relazionale-comportamentale il massaggio produce tutta una serie di stimoli che provocano non solo reazioni biologiche, ma scatenano emozioni, portano a galla sensazioni e stimolano comportamenti.

Il massaggio aumenta il legame, sostiene, contiene, aiuta la sintonizzazione della coppia e indirettamente, sciogliendo le tensioni emotive, aumenta l'intuizione e la verità interiore. Perciò è molto importante stabilire un contatto rassicurante che permetta a chi riceve il massaggio di rilassarsi e abbandonarsi completamente.

Il massaggio è un approccio naturale espresso dalle mani per ristabilire armonia e benessere in un'altra persona. La mano sostiene, aggrega, scopre, nutre, aiuta a far prendere coscienza

del proprio corpo e delle sue singole parti.

È un viaggio alla riscoperta delle proprie sensazioni e vissuti, è un gesto d'amore verso se stessi e verso l'altro, è la via del cuore per conoscersi e comunicare più in profondità.

È una comunicazione d'amore che integra la mente con il cuore per risvegliare capacità interne assopite ed entrare in un nuovo spazio del sentire.

Per eseguire correttamente un massaggio è bene "aver pacificato la mente e il cuore", assumere una posizione comoda, indossare indumenti pratici, porsi in ascolto dell'altro, iniziare il contatto in maniera graduale con rispetto, eseguendo il massaggio con calma, ritmo uniforme e mani calde, evitando il distacco brusco che potrebbe interrompere lo stato di rilassamento della nostra paziente.

In gravidanza, il massaggio:

- Rilassa
- Permette di focalizzare parti del corpo
- Scioglie le tensioni
- Aumenta le endorfine
- Stimola il bambino
- Aumenta la per fusione e funzionalità placentare
- Contiene il dolore del travaglio



Elena Cerri

- Favorisce l'apertura e il fluire delle emozioni
- Previene e corregge le malposizioni
- Riduce lo stress
- Facilita la relazione con il bambino
- Accresce nella mamma l'intuizione e l'istintualità

Per tutti questi motivi, è un valido strumento di arte ostetrica, arte che richiede studio, ma anche grande coinvolgimento psichico ed emozionale, attraverso il quale emerge la passione e il fuoco che alimentano ciascuno di noi. Le tecniche di massaggio utilizzate in gravidanza sono leggere, dolci, lente, eseguite a ritmo respiratorio, nel senso della corrente energetica del canale (in tonificazione); questo perché è necessario nutrire lo yin e mantenere un giusto apporto di energia e sangue.

Fior di prugna: martelletto con 7 aghi utilizzato per il trattamento delle patologie interne attraverso la stimolazione cutanea.

Utilissimo in campo ostetrico e ginecologico per il trattamento delle cicatrici laparotomiche.

Moxibustione: sigaro di artemisia, utilizzato per riscaldare i punti dei meridiani energetici, utile se la paziente è in vuoto energetico e necessita di essere tonificata, scaldata... l'artemisia in Mtc viene indicata come erba capace di mobilizzare il sangue e risolvere i ristagni; il termine moxa significa "erba che brucia".

"Come la donna regge la metà del cielo, la moxibustione regge la metà delle malattie", per sottolineare quanto potente sia questa terapia.

Il calore emanato dalla moxa penetra progressivamente, con una sensazione dolce, non immediata, che pian piano si intensifica e dà sensazione di benessere alla paziente. La moxa aiuta semplicemente il corpo a ritrovare il proprio equilibrio.

Qi Gong: il termine significa "lavorare l'energia" ed è una ginnastica energetica medica che fa circolare l'energia, apre i canali, migliora le condizioni fisiche e psichiche dell'individuo, rinforza l'organismo. Si può utilizzare anche in gravidanza per favorire un buon equilibrio della madre e uno sviluppo armonico del bambino, attraverso il movimento, la respirazione e la visualizzazione.

L'originalità di questa tecnica consiste nella combinazione di una attività mentale di rilassamento con l'esercizio respiratorio e l'allenamento della muscolatura e delle articolazioni cor-

poree. Quindi si tratta di una disciplina esperienziale di allenamento del proprio soffio vitale. È un' autoterapia, che non si pratica per diventare: si pratica per essere, per manifestare se stessi. Qi Gong è perciò "l'arte di nutrire la vita".

Fitoterapia: branca della Mtc, molto usata in Cina, consiste nell'utilizzo di erbe, radici, cortecce per la cura di patologie acute e croniche.

Auricoloterapia: stimolazione dei punti dell'orecchio corrispondenti alle varie zone del corpo.

Dietetica: gli alimenti in Mtc sono considerati farmaci, per cui "noi siamo ciò che mangiamo". L'alimentazione è una sottile arte della salute, in grado di modificare il nostro equilibrio interiore, imprimere all'energia un movimento verso l'esterno o l'interno e nutrire energeticamente organi e visceri.

Coppettazione: applicazione di coppette di vetro, bambù o ceramica, ad effetto ventosa sul corpo della paziente, con lo scopo terapeutico di rimuovere la stasi energetica, favorendo la dispersione di freddo e umidità, per diminuire edemi e dolore. Tutte queste tecniche, tranne gli aghi, possono essere utilizzate dalle ostetriche formate in Mtc per il sostegno energetico in gravidanza e parto, per il contenimento del dolore in travaglio e rappresentano, allo stato attuale, la mia realtà giornaliera, il mio modo di essere un'ostetrica "diversa". **Y**

Rubriche

Lettere



risponde Carlo Sbiroli

Femminicidio: più impegno da parte dei ginecologi

"Finalmente una timida voce sul femminicidio. Finalmente GynecoAogoi (organo ufficiale dell'Aogoi) fa prendere coscienza di un fenomeno che ci coinvolge appieno. Noi ginecologi, con i nostri silenzi e soprattutto con il nostro menefreghismo, siamo spesso complici di questi misfatti che ogni giorno vengono riferiti dai media. Nel suo articolo Valeria Dubini scrive che "da anni la nostra associazione s'impegna per creare cultura su questi argomenti" (v GynecoAogoi 3/2013). Non mi sembra che le cose stiano proprio così. Ad eccezione di qualche breve relazione o sessione nei congressi nazionali e di un volume del

2007, coordinato proprio dalla Dubini, sulla "Violenza sulle donne", poi c'è stato e c'è il vuoto. Sono convinta che problemi così importanti, che ci toccano nel profondo, abbiano bisogno di un'educazione continua, che penetri anzitutto noi e poi entri nei nostri ambulatori, nelle scuole per raggiungere infine le case delle nostre pazienti. Solo in questo modo potremo sperare di contribuire a cambiare in modo radicale certe mentalità. Esercito in un paese del sud e qui si lotta ogni giorno contro la violenza sulle donne e, più in generale, contro la bassa considerazione che gli uomini hanno delle donne (basta sentire le

conversazioni dei maschi quando s'incontrano tra loro). Spero che l'Aogoi ancora una volta si faccia promotrice attraverso GynecoAogoi, la Rivista e il Sito di sviluppare un'educazione incessante che entri nei nostri ambulatori, nei pronto soccorso, nelle case delle nostre pazienti per cambiare radicalmente la mentalità degli uomini, ma anche delle donne.

Lettera firmata

Cambiare una mentalità non è cosa facile. Occorre tempo. Forse anche una generazione. Occorre tempo perché si possa realizzare e completare, come lei dice, quel processo di



promotrice della tutela del diritto alla salute delle donne. Anzi mise al centro del suo mandato questo obiettivo. Quella stagione si concluse con la pubblicazione del libro "Violenza contro le donne".

Compiti e obblighi

del ginecologo", coordinato da Valeria Dubini. E va ricordato che la presentazione di quell'edizione fu scritta e firmata personalmente dal Ministro della Salute a testimoniare il ruolo importante che attribuiva ai ginecologi quali promotori di "educazione al rispetto della donna, alla cultura della non violenza e al principio della

"educazione continua che penetri anzitutto noi e poi entri nei nostri ambulatori". Agli inizi degli anni Duemila, fino al 2007-08, l'Aogoi portò avanti diverse iniziative in questo campo, proprio con lo scopo di "educare" i ginecologi italiani al rispetto della donna, alla cultura della non violenza. Tutto questo avvenne sotto la spinta dell'allora Ministro della Salute, Livia Turco, che si fece

► Segue a pag. 21