

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 mobilitare 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 salute, Livia Turco, che si fece

► **Segue a pag. 21**

Fatti & Disfatti

di Carlo Maria Stigliano



Smemorati

“Dove sono stati i nostri esimi rappresentanti dell’Ordine nell’ultimo decennio, mentre i medici da professionisti “sono stati ridotti ad anonimi fattori produttivi all’interno del sistema sanitario?”



Secondo il vocabolario della lingua italiana Treccani, “smemorato” si dice di chi difetta di memoria, dimentica con facilità ovvero finge di non ricordare o anche di chi effettivamente ha perso per qualche grave motivo la memoria; ora, leggendo le dichiarazioni rilasciate recentemente da alcuni importanti rappresentanti della Fnomceo (la Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici-Chirurghi e Odontoiatri, per intenderci la nostra massima rappresentanza) davanti alle Commissioni parlamentari Bilancio e Affari Sociali riunite congiuntamente, il termine viene alla mente. Infatti essi sono intervenuti autorevolmente ed hanno detto basta ad un’organizzazione di tipo aziendalistico della sanità e ad una deriva gestionale di tipo esclusivamente finanziario del diritto alla salute dei cittadini. Bene, bravi! Bis! I nostri illustri rappresentanti hanno aggiunto ancor più lapidariamente: “davanti a trasformazioni di larga portata che stiamo affrontando in questi anni, centinaia di migliaia di professionisti vivono in un clima di incertezza economica e professionale, considerati anonimi fattori produttivi da un sistema che subordina le finalità sanitarie alla tenuta dei conti”. O perbacco! Vuoi vedere che agli Ordini dei medici si sono finalmente svegliati da lungo e doloroso letargo e si sono resi conto della drammatica realtà che li (ci) circonda? E che, poveri noi, in tutto questo tempo la Fnomceo non ha visto, non ha sentito, non ha avuto cognizione di quanto avveniva nel mondo della sanità in Italia? Ma queste care persone dov'erano prima, quando si parlava di Aziende Sanitarie Locali, già di “Aziende” come quelle che producono bulloni? E quando gli ospedali venivano classificati come

“stabilimenti”? E quando si valutava la ‘produttività’ (la validità del nostro lavoro) soltanto in termini di budget? O quando si chiudevano buoni reparti per soddisfare clientele politiche o soltanto perché “non remunerativi” per l’Azienda-Asl? O quando un ministro della Sanità imponeva l’aziendalizzazione incastrando i medici in questo perfido e disastroso marchingegno che oggi, solo oggi, dopo 14 lunghi anni la Fnomceo scopre! Ma dove sono stati i nostri esimi rappresentanti ordinistici nell’ultimo decennio, mentre i medici da professionisti “sono stati ridotti ad anonimi fattori produttivi all’interno del sistema sanitario” (parole loro, ohibò!)? In quale mondo lontano hanno trascorso gli ultimi anni per non riuscire a vedere la distruzione del servizio sanitario nazionale? Quali

iniziative, quali proteste sono state prodotte prima degli ipocriti ancorché tardivi alti (!) lamenti che oggi levano al cielo (si fa per dire...) i nostri ineffabili rappresentanti della Fnomceo? Ecco dunque lo “smemorato” di cui parlavo all’inizio: come definire il nostro Ordine se non “smemorato”? Come “chi non ricorda o non vuol ricordare” ciò che è avvenuto nel silenzio assordante della nostra istituzione! Pensiamoci: come siamo stati tutelati noi medici, quali mezzi l’Ordine ha almeno tentato di opporre alla politica quando il Servizio sanitario veniva spezzettato, disarticolato, burocratizzato, con la continua mortificazione del ruolo dei medici? E dov'erano gli Ordini dei Medici quando nel 1999 per l’aziendalizzazione delle strutture sanitarie i medici, definiti

‘operatori’, venivano equiparati ad operai (con tutto il rispetto per questa benemerita categoria sociale) che fornivano “prestazioni” (non proprio come gli operai, magari) in ospedali ribattezzati “Stabilimenti”, sotto lo strapotere di Direttori Generali, spesso ex politici trombati alle elezioni o comunque emanazione dei partiti politici? Di che si discuteva nelle riunioni della Fnomceo, costoso organismo di cui moltissimi medici non sono in grado di percepire l’utilità? Del dissesto dei conti della “nostra” mutua? Di finanza creativa all’Enpam? E della continua aggressione ai medici, delle polizze assicurative divenute insopportabili, degli stipendi fermi appunto al 1999 mentre arrivava minaccioso l’euro, non ne parlavano mai? Non interessava ai nostri baldi rappresentanti della Fnomceo? E della progressiva sottomissione dei medici ai burocrati delle Asl, dell’oppressione sotto carichi di scartoffie, del peso di responsabilità per i sanitari da parte di un sistema spesso corrotto ma comunque poco efficiente, nulla risultava agli

mani del povero medico? Che questi ci mette sempre la faccia ma che i responsabili stanno quasi sempre nelle cancellerie? Come siamo stati difesi, tutelati, salvaguardati, al di là di qualche episodio sporadico di stereotipati comunicati di circostanza? Ma allora serve ancora avere l’Ordine dei Medici? Al di là delle rilevanti somme per tasse che noi paghiamo (per quella vergognosa miseria di pensione che ci passa a 65 anni!) per che resta in piedi questo carrozzone? Per i certificati di iscrizione? Quale tutela della dignità del medico, soprattutto per gli specialisti in realtà assai poco rappresentati; quale difesa dall’aggressività dei media e dall’atteggiamento di condanna aprioristica per cosiddetta “malasanità” con attacchi che poi si rivelano infondati e soltanto strumentali? E’ questo il modello di sanità gestito apertamente dagli stessi economisti che ci hanno bellamente condotto a questo sfascio? La verità è che nel silenzio e nell’indifferenza dei più e soprattutto del nostro Ordine

“Nel silenzio e nell’indifferenza dei più e soprattutto del nostro Ordine professionale stiamo regredendo ad un modello di sanità caritatevole”

ordini dei medici? E quando i nostri colleghi subivano vergognosi linciaggi mediatici, trattati come assassini o lestoffanti, chi ha visto gli ordini lanciarsi d’impeto a protezione dei medici? Quando mai si è avuta notizia di campagne per spiegare ai cittadini che spesso la cosiddetta “malasanità” è soltanto il risultato tragico (quando esiste!) di un’infelice organizzazione in cui il cerino acceso alla fine rimane nelle

professionale stiamo regredendo ad un modello di sanità caritatevole, come nei secoli scorsi; quando gli ospedali erano “di misericordia” e per i poveri mentre soltanto gli abbienti potevano permettersi cure adeguate e a pagamento ed i medici erano davvero “missionari” remunerati soltanto con il buon cuore e secondo le modeste possibilità dei poveracci assistiti. E hanno ancora il coraggio di chiamarlo welfare!

Lettere

► Segue da pag. 19

parità”. Va anche detto che con quella iniziativa l’Aogoi portò per la prima volta nei nostri pronto soccorso e negli ambulatori una cultura nuova. Propose un “modo nuovo” di accogliere e di prendersi cura della donna violentata. Il risultato fu che quella collaborazione fra Stato e Società Scientifiche portò alla realizzazione di Centri Antiviolenza in tutta Italia e di

altri servizi che offrirono un buon supporto alle vittime. Poi la Sanità, e con essa i suoi professionisti, si appiattirono su quei primi risultati. E oggi si ha l’impressione di essere rimasti fuori da ogni iniziativa. L’Aogoi comunque in questi ultimi anni, anche se con meno entusiasmo, ha continuato a discutere su questi argomenti. Anche nel prossimo Congresso Nazionale di Napoli si parlerà ancora di questi problemi (è stata dedicata una sessione a cui

parteciperanno i maggiori esperti del settore). Ma veniamo al femminicidio. È fuor di dubbio che vi è un filo robusto che unisce la violenza sulle donne e il femminicidio. Di solito questo costituisce l’atto finale e conclusivo di una serie di violenze che sono perpetrate nel tempo. Il ginecologo, insieme alle istituzioni e alla società civile, può contribuire a recidere questo filo sforzandosi di cogliere nel suo normale lavoro i sintomi di una sofferenza nel rapporto di

coppia. Ora, lei capisce che non è cosa facile impegnarsi in un lavoro di questo tipo. È molto più semplice pensare che “si tratti di un problema di altri”. Questo non significa “menefreghismo”, come lei dice nella sua lettera. Il fatto è che in una Sanità in cui si fa già fatica a sbrigare le cose normali riesce difficile ipotizzare un ulteriore impegno in questo senso. Un impegno che deve essere costante nel tempo e che richiede un alto livello d’attenzione.

Sono d’accordo con lei che dobbiamo mantenere vivi questi problemi dando maggiore spazio sulle nostre pubblicazioni (GynecoAogoi e Rivista). Ed eventualmente aprire un forum sul sito. Credo che questo possa essere il modo migliore per esercitare quella “educazione continua” che lei auspica e faccia comprendere quanta ideologia, quanta prepotenza, quanta violenza sono state esercitate e possono essere evitate.

Carlo Sbiroli