

FISTQ – FEDERAZIONE ITALIANA

SCUOLE DI TUINA E QIGONG

ALMA-ASSOCIAZIONE LOMBARDA

MEDICI AGOPUNTORI

SCUOLA DI QI GONG E TAIJIQUAN

TESI CONCLUSIVA TRIENNIO DI FORMAZIONE

**TECNICHE CORPOREE DI MEDICINA TRADIZIONALE
CINESE A SUPPORTO DI TRATTAMENTO
AGOPUNTORIO NELLA FIBROMIALGIA**

Dott.ssa Pierangela Sorbello

Relatore dott.ssa Paola Poli

ANNO 2014-1015

Sommario

1. Prologo.....	3
2. Il QIGONG	5
3. La fibromialgia secondo la Medicina Occidentale	9
4. Sintomi e segni associati.....	12
5. La fibromialgia nella Medicina Tradizionale Cinese	16
6. proposta di nuovo protocollo terapeutico	30
7. Obiettivi e metodi.....	32
8. Reclutamento e metodi.....	33
9. Materiali	35
10. Proposta di QIGONG per ambedue i gruppi di trattamento	35
11. Il nostro gruppo di QIGONG, come dove, perchè.	36
12. Bibliografia.....	39
13. Appendice.....	41
14. Ringraziamenti.....	42

1. Prologo.

Sono un'anestesista-rianimatore, con 10 anni pratica di rianimazione e quasi 30 anni di attività in sala operatoria.

Negli anni passati sono stata afflitta da una tendinite mediale della caviglia sinistra, correlabile al piattismo dei miei piedi, peraltro moderato, ma tutt'altro che moderatamente sintomatico. Essa è stata verosimilmente slatentizzata dalle calzature particolari obbligatorie in sala per l'asepsi e l'antisepsi ed è progredita nonostante protesi plantare, cambio di calzature, ginnastica di rinforzo della caviglia, riprogrammazione posturale e altro. Ero ormai costretta a scegliere tra gastralgia da antinfiammatori e i risvegli notturni da dolore lancinante nei cambi di posizione, o a fine giornata, soprattutto se lavorativa in sala operatoria o di guardia anestesiologicala, condizioni che possono comportare una notevole intensità di impegno posturale nel mantenere la sorveglianza del paziente, dell'andamento di sala operatoria, nel velocizzare le procedure in urgenza.

Dopo un paio di giornate conclusesi per me con la necessità di assistenza al cammino e un'altra iniziata con l'infiltrazione della mia borsa trocanterica sinistra, al volo, da parte di un collega ortopedico direttamente in sala operatoria, per poter dar corso alla attività lavorativa, paziente e anestesista al tempo stesso, chiesi di passare all'attività ambulatoriale di Algologia, storicamente emanazione dell'Anestesia, di cui ormai tutti gli ospedali sono dotati. La transizione avvenne dopo tre mesi di riposo in mutua, tanto strategico quanto necessario per dare un sollievo profondo alla mia povera gamba e mi servì per cominciare a studiare un argomento nuovo per me : il dolore come malattia a sé stante, slegato dalle cause perché già trattate, perché non trattabili o perché non note.

Nell'ambulatorio di Algologia le nevralgie post erpetiche e post chirurgiche, le Lombalgie croniche non responsive alle tecniche fisioterapiche e rieducative motorie, cervicobrachialgie e lombo sciatalgie da radicolopatia diffusa da spondilodiscoartrosi oppure focale e violenta per erniazione del materiale discale sono materia quotidiana della nostra attività come pure artropatie sia localizzate che polidistrettuali primitive e secondarie a malattie reumatiche. Su questi quadri fisiopatologici noi interveniamo con farmaci "interdisciplinari " come antiepilettici, antidepressivi, e oppiacei. In secondo battuta possiamo infiltrare le strutture anatomiche in sofferenza con cortisonici a formulazione deposito e anestetici locali

che contribuiscono a “ricondizionare” le strutture nervose coinvolte nella produzione del dolore. Sono a nostra disposizione , in casi estremi e ben selezionati dalle nostre procedure in progressione di invasività, pompe endovenose o intratecali di farmaci e impianti di stimolazione midollare a chiusura del “cancello” del dolore .

Una particolare patologia che ci giunge con frequenza non trascurabile è la sindrome FIBROMIALGICA.

La dottoressa Grazia Meneghetti , arrivata presso il nostro servizio di Anestesia per la sua seconda specialità ha in questi anni seminato l’interesse per l’Agopuntura, in cui si era preparata presso la scuola ALMA , raccontando della Medicina Tradizionale Cinese , di casi e successi che le capitavano affrontati con questa diversa disciplina.

Con questo percorso mi sono avvicinata allo studio dell’Agopuntura che bene si sposava con le nuove cose per cui mi stavo preparando.

Nel 2011 quindi mi sono trovata, dunque, a studiare algologia sui testi di Bonica e Orlandini e Medicina Tradizionale Cinese alla scuola ALMA seguendo le orme dei miei non più specializzandi , ma ormai colleghi, dottoressa Meneghetti e Dottor Cammarota.

All’inizio del 2013 l’Ospedale Maggiore della Carità di Novara ha aperto un ambulatorio di Agopuntura convenzionato con la scuola ALMA nell’ambito del Servizio di Anestesia, segmento Acute Pain Service, con una mattina e due pomeriggi alla settimana di attività.

Dapprima orientato a patologie infantili come l’enuresi e ostetrico ginecologiche come il rivolgimento fetale, malattie della gravidanza e in gravidanza (la dott.ssa Meneghetti lavora al polo materno infantile), l’ambulatorio ha visto ampliarsi rapidamente la gamma delle richieste a infertilità, allergie, dolore muscolo-scheletrico aspecifico, dolore diffuso cronico da fibromialgia, dolore post-herpetico e neuropatico di altra origine, cefalee, depressione e ansia reattive o primarie e altro ancora.

Nel 2012 mi sono iscritta alla scuola triennale di Qi Gong della FISTQ, proposta sempre dal maestro Moiraghi, con l’intento di avvicinarmi quanto più possibile allo spirito della Cultura Cinese e di imparare una tecnica corporea compatibile con tutte le età, in particolare con la mia età, di quasi sessantenne, scoprendo che tale

esercizio può avere sul praticante sia effetti terapeutici sia risvolti formativi dal punto di vista della capacità di sintonizzazione del medico verso il paziente.

Questa mia tesi del triennio di formazione in QUI GONG ALMA FISTQ tratta dell'esperienza che sto attuando associando la pratica di esercizi di qi gong all'agopuntura nel trattamento di un piccolo gruppi di pazienti affetti da fibromialgia, e degli interessanti risultati che stiamo perseguendo.

Conviene anzitutto una sintetica introduzione alle metodiche psicocorporee proprie della Medicina Tradizionale Cinese note con il termine di Qi Gong.

2. IL QIGONG

Il QI GONG è una ginnastica di origine antichissima elaborata in Cina fin dal V-IV millennio a.C. Originata come rito sciamanico – si pensa - atto a influenzare e interagire con le forze della Natura, si è evoluta nel tempo integrando gli apporti di Taoismo, Buddismo, Confucianesimo, Yoga indiano. Ha avuto nella sua storia accezioni salutiste (pratica di lunga vita), spirituali (meditazione nei monasteri), marziali e infine mediche che si sono mescolate e integrate. Sempre e comunque si basa sul concetto comune a tutte le Medicine molto antiche, che gli esseri viventi partecipano tutti della stessa logica in cui il puro spirito e la greve materia fanno parte di un continuum energetico in movimento perenne di cui anche l'uomo è parte e riproduzione microcosmica. Egli può aprirsi al Cosmo e interagire col proprio microcosmo mediante l'agopuntura, la dietetica, il massaggio, e con le tecniche psicocorporee quali il QI GONG.

Il *qi gong* si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici sia psicologici, tramite la cura e l'accrescimento e il libero ed armonico fluire della propria energia interna, il QI. La maggior parte dei medici occidentali, una parte dei dottori della medicina tradizionale cinese e il governo cinese considerano il *qi gong* essenzialmente dal punto di vista dell'esercizio fisico, vedendolo come una pratica congiunta di tecniche di controllo di respirazione e del movimento che può contribuire a mantenere la forma e il benessere fisico e questo è tanto vero quanto riduttivo.

Se è vero infatti che in generale i movimenti proposti dal qi gong sono benefici alla stregua di qualunque ginnastica dolce, non sono che rappresentativi di una parte limitata dell'intera disciplina che fa riferimento a una anatomia e a una fisiologia diverse da quelle della Medicina Occidentale (M.O.) e che comprende come scopo ultimo una evoluzione estrema della materia e delle energie verso lo spirito, verso il vuoto, verso il DAO.

Secondo la MTC un organismo è composto da tre strutture : la vitalità o Qi, il letto energetico o canali, principali, secondari e ancestrali, i Metabolizzatori profondi, gli Zang Fu, che elaborano e custodiscono il soffio organico. Quest'ultimo pervade e nutre tutto l'organismo compresi i canali di trasporto stessi e gli Zang Fu.

La MTC sostiene che la disciplina del QI GONG interagisce, armonizza e riequilibra tutte e tre queste fasi anatomo-energetiche. Indica inoltre che il suo influsso possa essere quantificato, qualificato, e indirizzato all'interno dell'unità psicocorporea del praticante. Indica anche che l'energia così allenata ed elaborata possa essere indirizzata a scopo medicamentoso su altri Individui- E a noi medici, occidentali, cartesiani, capita di sperimentare quotidianamente l'importanza dell'indirizzare la nostra attenzione e ascolto sull'assetto psichico e talvolta anche corporeo del paziente.

L'anatomia della MTC colloca a livello della cintura, in profondità in corrispondenza della seconda vertebra lombare, il MING MEN, la porta del decreto celeste : è questa la sede, per l'embriologia cinese in cui nel momento del concepimento l'immobile, atemporale CIELO ANTERIORE si ancora nel fluire binario e continuo della vita da noi sperimentata, il CIELO POSTERIORE. Attraverso l'incontro di ovulo e spermatozoo il CIELO ANTERIORE assume forma e materia e temporalità.

Profondamente nell'addome, quattro dita sotto l'ombelico, circa in corrispondenza di Guan yuan, 4 VC, anteriormente al MING MEN vi è un'altra struttura energetica, il DAN TIAN o CAMPO DI CINABRO. Essa è il centro gravitazionale del movimento totale dell'esistenza dell'individuo umano (senza movimento non c'è vita) : in campo medico è qui che si concentra il potere curativo autologo ed eterologo, è la pillola curativa. In campo psicocorporeo è la funzione evolutiva. L'ideogramma cinese lo disegna come un campo ben coltivato insieme a un crogiuolo, contenitore in cui avvengono le trasformazioni alchemiche.

L'allenamento che si esegue col QI GONG è diretto a rafforzare innanzitutto il DAN TIAN, a promuovere l'attività di trasformazione che in esso si svolge. Immaginato come una nuvola di vapore collocata nell'addome, nel principiante, con l'allenamento si concentra sempre di più, diviene consistente e luminoso. E' qui che viene nutrito e trasformato il JING, l'essenza originaria.

Altre sedi anatomo-energetiche sono il Campo di Cinabro medio, al centro del petto, che presiede alla trasformazione del QI e il Campo di Cinabro superiore, nello spazio tra gli occhi in profondità, che presiede alla trasformazione dello spirito (SHEN). Il Campo di Cinabro è in realtà funzione unitaria, trivalente, tripartita e può essere sollecitato, nutrito e allenato col QI GONG.

L'intera pratica del QI GONG si fonda sull'armonica, morbida e rilassata rotazione laterale della cintura. Essa è continuativo massaggio del CENTRO che facilita e promuove i flussi energetici lungo i canali longitudinali alto-basso. Essa – la pratica – ha l'intento di propiziare e attivare il PROCESSO EVOLUTIVO INDIVIDUALE.

Il processo evolutivo individuale è costituito dal sublimare l'essenza (JING) e trasformarla in soffio (QI), quindi condensare e sublimare il soffio trasformandolo in Spirito (SHEN), condensare e sublimare lo spirito trasformandolo in VUOTO. L'ulteriore passo, compiuto dagli illuminati, è condensare e sublimare il VUOTO e riunirsi al Sentiero, al DAO.

L'anatomia della MTC continua con il considerare i punti anatomici di connessione col mondo esterno. Essi sono :

- la pianta del piede con YONG GUAN (1 R) e il tallone che ci connettono con l'energia della Terra,
- l'apice del capo BAI HUI (20 VG), corrispondente al loto dai mille petali della tradizione Indù, luogo di connessione col Cielo
- il palmo delle mani col punto LAO GONG (8 MC), dove la punta delle ultime due dita chiuse a pugno premono sulla mano. E questa è la via dell'UOMO.

Tutti questi punti vengono sollecitati in molti esercizi di QI GONG.

Ma è il RESPIRO (la ventilazione in M.O.) la funzione organica primaria su cui lavora la nostra pratica psicocorporea.

I quattro momenti Respiratori sono l'inspirazione , la pausa inspiratoria, l'espirazione , la pausa espiratoria.

L'inspirazione regge il metabolismo dell'assorbire che è movimento centripeto mediante il quale il soffio si concentra nel DAN TIAN inferiore. E' atto nutritivo intenzionale che serve a "chiudere" nella profondità del ventre il soffio del cielo e della terra. Riguarda sia il soffio interno che sale a incontrare il soffio esterno . Il soffio esterno si considera penetrare dai punti periferici sopra descritti oltre che dal polmone .

La pausa inspiratoria è momento di trasformazione del soffio : qui si nutre e purifica il soffio interno mediante il soffio del Cielo. L'espirazione regge la diffusione del proprio soffio organico, intenzionalmente, quello interno va a nutrire tutto l'organismo, quello esterno, stantio, viene espulso attraverso le vie aeree. La MTC dice che si può sviluppare con la pratica alchemica corretta la facoltà di dirigere il soffio nutrizio fuori di noi a scopo curativo.

La pausa espiratoria è momento di trasformazione delle direzioni energetiche. È momento di pace e si dilata spontaneamente nelle pratiche meditative.

La pratica del QI GONG è volta a riattivare il primitivo nucleo di rete embrionaria dei vasi straordinari, che per questo sono detti VASI PSICHICI e MEDITATIVI nell'intento di ripercorrere un cammino a ritroso verso il Cielo Anteriore, quindi verso il VUOTO e al ricongiungimento col DAO, la via.

L'assetto mentale di ascolto del corpo è intenzionale fondamento della pratica del QI GONG. Le principali aree in cui centrare ascolto e contatto energetico sono quelle della triplice ripartizione del DAN TIAN . Tale intenzionale attenzione l'assimila alle note pratiche orientali di meditazione accompagnate o meno da esercizi corporei quali lo yoga. Mentre la nostra cultura lo sta mettendo a punto col nome di MINDFULNESS.

Esistono molte tecniche diverse di *qi gong* ; si può praticare in modo statico oppure in movimento e prevede movimenti prefissati. Comprende il TAI JI che ne è l'espressione più dinamica.

Per quanto riguarda le tecniche in posizione immobile: esse rivelano niente altro che un diverso partecipare del movimento dato che all'interno di un corpo immobile ogni cellula, ogni fluido, materiale come sottile, si muove, sangue e pensieri, proprio

come intorno a quello stesso corpo terra e galassie e cosmo intero circolano e roteano. Per quanto riguarda il TAI JI o ASPETTO SUPREMO consiste in una ininterrotta successione di movimenti lenti e morbidi, ritmata nel respiro, che al termine di un ordinato e preciso percorso ritorna nella posizione e nel luogo del suo inizio traducendo così nel movimento corporeo la circolarità del TAI JI e la ciclicità propria dell'esistenza secondo il pensiero cinese.

3. La fibromialgia secondo la Medicina Occidentale

La sindrome fibromialgica (FMS) è una malattia controversa a eziopatogenesi ancora sconosciuta. Colpisce le donne con una frequenza 4/6 volte maggiore che gli uomini. Si caratterizza per una storia di dolore cronico (maggiore di 3 mesi) diffuso, muscoloscheletrico, bilaterale e della parte sia alta che bassa del corpo, associato al riscontro di dolorabilità vivace di almeno 11 punti di 18 e oltre di una mappa caratteristica identificata da Smythe negli anni '80. Questi sono definiti punti ipersensibili dei tessuti molli (Tender Points). E' inoltre caratteristico un sonno non riposante con un modello EEG a onde lente interrotte. Rigidità sia mattutina che dopo periodi di inattività. E' costantemente presente stanchezza cronica, disturbi dell'umore di tipo depressivo e altro ancora : nel libro "Prigionieri della fibromi algia. La speranza ritrovata" del Dott. André Mergui, sono elencati ben 100 tra sintomi e sindromi di cui un paziente fibromialgico può soffrire (v. appendice)

La sindrome può esordire come generalizzata e violenta(tempesta fibromialgica) o presentarsi sommissa e più distrettuale con cervicalgia, cefalea tensiva, dolore toracico, lombalgia, in persone precedentemente perfettamente efficienti e in piena salute.

Il carattere del dolore è vario : urente, a lama di coltello, crampiforme, migrante, profondo quasi osseo . Riguarda esclusivamente i tessuti extra articolari : borse , tendini, cuscinetti adiposi e muscoli .

Per questo in passato è stata chiamata "fibrosite".

Le articolazioni dei pazienti sono apparentemente normali, ma l'importanza del disagio che provano e la limitazione fisica sono paragonabili a quelli dell'Artrite Reumatoide. Gli indici infiammatori nella forma pura sono peraltro silenti: per

questo storicamente la FMS è di competenza del Reumatologo ed è stata anche chiamata “reumatismo freddo”.

L’attuale termine “fibromialgia” rispetta sia l’assenza di processi infiammatori (nella forma pura) che la localizzazione del dolore, senza dar conto del processo eziopatogenetico che rimane ancora sconosciuto. Infatti i reperti istochimici di muscoli e tendini sono normali.

In assenza di anomalie dei tessuti periferici l’attenzione dei ricercatori si è spostata verso il coinvolgimento del Sistema Nervoso Centrale (SNC).

Come risultato le scoperte sui meccanismi neurochimici della nocicezione e sul sistema neuroendocrino hanno assunto un ruolo centrale : sono state riscontrate anomale concentrazioni di Triptofano, NGF, Serotonina, Sostanza P, ormone della crescita e del cortisolo che non ha il picco del primo mattino. La sostanza P è implicata nella trasmissione degli stimoli dolorosi, è inoltre attiva ormonalmente a livello intestinale dando ragione della sintomatologia del colon irritabile presente in questi pazienti con una prevalenza alta rispetto ad altre popolazioni. Il disturbo del sonno profondo può compromettere la corretta produzione di GH e di Cortisolo che influenzano lo stato di stanchezza e dell’ umore . Esperimenti con l’integrazione di GH sono stati fatti con ottimi risultati sul quadro algico, ma non sono per ora riproducibili su larga scala.

La presenza di tali anomalie neuroendocrine sposta la competenza in campo disnocipatico e quindi algologico, ma rimane sconosciuto il loro ruolo nello sviluppo di tanto dolore. (Bonica ->I.J.Russel)

Sono state effettuate sperimentazioni con ozonoterapia (autoemodonazione di 100 ml di sangue dopo ozonizzazione, con stretto controllo dei radicali liberi sviluppati) con risultati incoraggianti sia sul dolore che sull’umore, sempre rimanendo oscuro il processo patogenetico.(A NOVEL THERAPEUTIC OPTION FOR CHRONIC FATIGUE SYNDROME AND FIBROMYALGIA . Borrelli, Bocci 2002 Siena).

Nella diagnosi, che si fa per esclusione, viene chiamato in causa anche lo psichiatra, perché in assenza di esami di laboratorio dirimenti rimane valida l’ipotesi di depressione mascherata e di espressione aberrante di ansia anche se attualmente si è più incline a considerare la depressione come reattiva al dolore cronico quotidiano, all’insonnia, alla limitazione fisica. E’ da segnalare peraltro un più elevato tasso di sviluppo di disturbi affettivi maggiori da parte dei fibromialgici nel

corso della vita e una più alta prevalenza di tali disturbi tra i loro parenti di primo grado.

Prima dell'insorgere della FMS , la maggior parte dei pazienti conduce uno stile di vita sano e attivo. Esiste una consistente documentazione secondo cui essa si manifesta dopo un trauma fisico, particolarmente un colpo di frusta , o un trauma della colonna in generale, interventi chirurgici, parti , traumi muscolari ripetuti, esposizione continua ad aria fredda, esposizione a sostanze chimiche (protesi siliconiche , chirurgia plastica o estetica del seno), infezioni in particolare con il virus di Epstein-Bar, Borrelia Recurrentis (malattia di Lyme), tubercolosi, Sifilide cronica, Endocardite batterica, Sindrome da immunodeficienza acquisita.

E' molto più frequente in individui con S.diSjogren, Artrite reumatoide, Lupus sistemico e polimiosite, senza esserne una semplice espressione dolorosa, ma un quadro che si sviluppa autonomamente e che va trattato separatamente per avere i migliori risultati. Tale dato depone peraltro per una predisposizione genetica correlata alle patologia autoimmuni.

E' frequente in caso di patologia tiroidea e ipofisaria (ipotiroidismo frequentemente su base autoimmune e ipopituitarismo).

E' opportuno eseguire indagini in senso infettivologico e immunologico nell'ambito dell'inquadramento diagnostico di dolore cronico generalizzato per identificare patologia infettive eventualmente trattabili. Tali fattori eziologici sembrano innescare la FMS senza peraltro facile ritorno a condizioni di piena salute una volta debellati.

Si fa diagnosi di fibromialgia attraverso :

1) **Storia di dolore diffuso.**

Il dolore è considerato diffuso quando sono presenti almeno da tre mesi i seguenti sintomi

- dolore in entrambi i lati del corpo
- dolore sopra e sotto la cintura
- dolore alla colonna (tratto cervicale, torace anteriore, colonna toracica o lombare,).

Il coinvolgimento di spalle e glutei conta per entrambe le parti del corpo.

2) **Dolore alla palpazione digitale di almeno 11 dei 18 “punti sensibili” o Tender Points (TePs)**

- Occipitale (2) (inserzione del muscolo omonimo)
- Cervicale (2) (spazi tra i processi spinosi di C5-C7).
- Trapezio (2) (nel punto di mezzo del margine superiore).
- Sovrascapolare (2)(inserzione al margine scapolare mediale) .
- Seconda articolazione costo-condrale (2) (lateralmente).
- Epicondilo laterale (2) (2 cm distalmente agli epicondili, nel muscolo brachio-radiale)
- Gluteo (2) (quadrante supero-esterno , parte anteriore del muscolo)
- Grande trocantere (2) (posteriormente all’apofisi).
- Ginocchio (2) (cuscinetto adiposo mediale prossimale alla rima articolare).

4. **Sintomi e segni associati**

Due o più di questi sintomi sono presenti nella maggior parte dei pazienti FMS nel momento in cui si rivolgono al medico costituendo quadri finali anche molto differenti tra loro.

Manifestazioni neurologiche quali:

- Iper/ ipotonia muscolare, asimmetria e disfunzione muscolo-scheletrica che coinvolge muscoli, legamenti e articolazioni.
- Addormentamento e formicolii atipici, non metamerici.
- Allochiria
- Risposta anomala di contrazione muscolare
- Crampi muscolari, debolezza, fascicolazioni.
- Disturbi percettivi
- Instabilità spaziale
- Fenomeni di sovraccarico sensoriale

Manifestazioni neuro cognitive quali:

- Diminuzione della concentrazione e del consolidamento della memoria a breve termine

- Facilità alla distrazione e al sovraccarico cognitivo
- Rallentamento delle velocità di performance.

Spossatezza : c'è una persistente spossatezza reattiva, accompagnata da ridotta resistenza fisica e mentale, che spesso interferisce con l'abilità del paziente al movimento

Disturbi del sonno:

- frequenti risvegli notturni o insonnia.
- sonno non ristoratore
- miocloni notturni/ sindrome delle gambe senza riposo

Manifestazioni autonome e/o neuroendocrine

- Aritmie cardiache
- Ipotensione autonoma
- Vertigini
- Instabilità vasomotoria
- Instabilità della temperatura corporea
- Intolleranza al caldo e al freddo
- Disturbi della motilità gastrointestinale con o senza sindrome dell'intestino irritabile
- Disfunzione vescicale, cistite interstiziale

Rigidità :può essere generalizzata o anche regionale, più severa al momento del risveglio e ripresentandosi dopo i periodi di inattività nel corso della giornata.

La Sindrome da Affaticamento Cronico (CFS) è caratterizzata da astenia profonda, debilitante. Ha eziologia incerta come la Fibromialgia e uno spettro di dolore ai tessuti molli che può assomigliare fino a coincidere con quello della sopradetta malattia. Altrettanto vale per la distribuzione per sesso ed età e per stato socioeconomico e ancora per le anomalie dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, per il corteo di sintomi neurocognivi per il disturbo del sonno la cefalea frequente. (Conn's,Currenttherapy, Momento Medico srl, Salerno, 2003).

Possono essere altresì presenti febbre, rash cutanei, artralgia, alterazioni ponderali meno presenti nella FM. (Harrison, Principi di medicina interna, Milano 2002)

Definizioni storiche di questa sindrome sono : Ipocondria, neurastenia, neuromiastenia, sindrome da sforzo, sindrome da iperventilazione, brucellosi cronica, encefalo mielite mialgica, ipoglicemia, sindrome da ipersensibilità a prodotti chimici multipli, candidosi cronica, mononucleosi cronica, infezione cronica da virus di Epstein-Barr e sindrome da affaticamento postvirale.

La patogenesi è incerta anche se spesso il quadro si manifesta dopo infezioni o eventi stressanti : una vera e propria causa, rimossa la quale sia possibile riportare il paziente al precedente equilibrio ottimale, infettiva o ambientale non è mai stata identificata con certezza.

La diagnosi si fa per esclusione, quando il paziente lamenta affaticamento cronico sia fisico che mentale in assenza di una malattia organica .

Riporto questa sindrome, trattata come autonoma sull 'Harrison e ripresa dal dott. Favalli nell'ambito della MTC perchè la stanchezza cronica e profonda può essere considerata uno degli aspetti della FMS, come il terzo può essere la malinconia, la depressione profonda, un nodo emotivo che spesso sembra leggersi tra le righe del dolore fisico raccontato dai pazienti e inoltre perché nella MTC la distinzione tra vera Encefalopatia Mialgica, ad insorgenza insidiosa e altri tipi di astenia post-virale o secondaria ad altri tipi di stress (fattori patogeni esterni o interni, compresa la depressione, il superlavoro, in MTC) è irrilevante perché si interviene non sul fattore eziologico, ma sul riequilibrio delle sostanze preziose e sul fattore patogeno residuo che sia calore , catarro.

DIAGNOSI E TERAPIA.

Nessuna anomalia biochimica correlata e riproducibile nella FMS è ragionevolmente utilizzabile e indicata per uso routinario nella diagnosi. Questa si pone adeguatamente con l'anamnesi e la ricerca dei Tender Points (TePs). I valori di screening per sifilide, tubercolosi, Malattia di Epstein-Barr, spirocheta di Lyme, HIV, autoimmunità, cellularità ematica e altri sono utili per identificare malattie che possono provocare una FMS SECONDARIA e che richiedono un trattamento separato. Non c'è elettromiografia, TAC, RM che aiutino a diagnosticare la FMS.

L'informazione al paziente sulla patologia diagnosticata non riduce l'intensità del dolore, ma può diminuire la sua preoccupazione circa la presenza di una malattia grave come il cancro e riduce l'uso di risorse mediche come visite urgenti e costose metodiche di "imaging".

Il trattamento, non essendo eziologico, è aspecifico e non risolutivo.

Si vale di antidepressivi a basse dosi che partecipano alla modulazione delle vie del dolore, storicamente amitriptilina, ora più usate Venlafaxina e Duloxetina e ancora di Pregabalin e Pramipexolo sempre con la stessa funzione. Sono utili FANS a dosi analgesiche piene per periodi limitati. Tramadolo e Tapentadolo, analgesici oppiacei minori caratterizzati da ricaptazione di serotonina e noradrenalina, mostrano una notevole attività in una significativa percentuale di pazienti, per periodi di 4-6 settimane. Coadiuvano tale terapia farmaci anticontratturanti (Tizanidina per esempio) e benzodiazepine sia come ipnorigolatrici che come miorilassanti .

Vi sono sottopopolazioni che hanno molto beneficio dagli oppiacei maggiori.

Sono da programmare periodi di sospensione dei farmaci.

E' consigliabile correggere deficit vitaminici e di altri elementi rari eventualmente rilevati.

MODALITA' FISICHE di supporto terapeutico.

Il calore sotto forma di bagni o con metodiche più professionali reca buon beneficio al fibromialgico seppure di breve durata. E' inoltre importante impostare un programma di organizzazione del lavoro fisico alternato a periodi di riposo da aggiustare caso per caso, perché sia l'intensa attività fisica che l'inattività sono peggiorative del dolore. Schemi di 30-40 minuti di attività alternati a 10 minuti di riposo si rivelano i meno invalidanti per pazienti con componente astenica grave. E inoltre un graduale allenamento ad attività aerobiche da esercitare poi di routine quali camminate, cicloergometro, esercizi in acqua preferibilmente calda sono ben tollerate e consigliabili. Anche il Qi Gong e la sua espressione dinamica, il Tai Ji, vengono considerate nell'ambito delle ginnastiche dolci e sono state vagliate in questi anni dalla Medicina Occidentale (MO).(28;28;29;30;31;32;33)

Il grande gruppo eterogeneo di sindromi da cui le precedenti sono state nel tempo estrapolate come entità autonome è quello delle Sindromi Miofasciali semplici e

S.Miofasciali neuropatiche, che mancano, generalmente, di sintomatologia francamente neuro-cognitiva, dei disturbi del sonno e dell'umore e si mantengono distrettuali.

5. La fibromialgia nella Medicina Tradizionale Cinese

Nella MTC la teoria del dolore è espressa dal detto “ butong ze tong, tong ze, bu tong “(HUANG DI NEI JING) che significa : “libero flusso : nessun dolore . Flusso bloccato : dolore.”Dove il dolore è la conseguenza di un rallentamento del soffio o di un ristagno dell'energia vitale (o Qi') all'interno del corpo umano. A tale ristagno ad espressione piuttosto generalizzata si associano disarmonie dei vari organi a causa delle ripercussioni nutritive sia a monte che a valle dell'ingorgo, con un possibile decadimento di tutto l'organismo nel suo complesso, soprattutto negli stadi avanzati della malattia. Sulla scorta di questa visione energetica delle malattie è possibile inquadrare la FIBROMIALGIA, il cui carattere peculiare è la presenza sistemica di dolore ad andamento sia acuto che cronico e con caratteri misti sia parestesici o urenti che somatici, nel capitolo delle sindromi “BI”.

In MTC “ BI” significa “ostruzione” e ci ricorda che dolore, gonfiore, infiammazione sono dovuti ad un'ostruzione della circolazione del Qi e di Xuè (sangue) nei meridiani. La sindrome Bi è causata da una condizione fisica debole: Vuoto di WeiQi (energia difensiva) e di YingQi (energia nutritiva) e dallo spazio “Cou Li”aperto, lasso. Lo spazio COU Li sta tra pelle e muscoli e ospita la circolazione dei liquidi corporei e della WEI Qi . Queste condizioni permettono l'invasione combinata di vento, freddo, umidità e microrganismi che vanno a riempire questo vuoto e ostruiscono i meridiani, impedendo a Qi e Xuè di circolare correttamente nei meridiani sia principali che secondari.

Le tre cause cosmiche agiscono improntando il quadro clinico secondo la loro peculiarità : se prevale il vento la sindrome reumatica è di tipo migrante, se prevale il freddo è più intensa la componente dolorosa ed è associata a rigidità, se prevale l'umidità parestesie e fissità del dolore, nonché edema caratterizzeranno il quadro.
(Di Concetto)

La medicina cinese parla di una quarta varietà di BI di “tipo calore” : qualsiasi causa cosmica può trasformarsi in calore con manifestazione rapida oppure il calore può divenire latente ed evidenziarsi in seguito ad altre sollecitazioni.

Si può anche trattare di un calore di origine interna derivato da un vuoto di YIN che danneggia cronicamente i meridiani rendendoli più aggredibili dalle energie patogene.

Esistono quindi 4 forme BI in base al criterio della causa cosmica :

- Sindrome bi vagante
- Sindrome bi dolorosa
- Sindrome bi fissa
- Sindrome bi calore.

In base al criterio dello strato esistono 5 forme di BI:

- Il BI della pelle.
- Il BI del sottocute.
- Il BI dei muscoli
- Il BI del sangue
- Il BI delle ossa.

L'energia dell'organismo dapprima reagisce passando attraverso stati di pienezza, poi si esaurisce lasciando il passo all'aggressione degli organi. Si parlerà quindi di

- BI Polmonare
- BI splenico
- BI epatico
- BI cardiaco
- BI renale

Esiste una ulteriore forma di BI dovuta all'aggressione cosmo patogena dell'Intestino Tenue, il quale non è più in grado di metabolizzare l'acqua e gli alimenti, con ventre gonfio, disidratazione, dimagrimento (ileo paralitico per la M.O.):

- Il BI intestinale.

Secondo tale inquadramento la FMS può essere un Bi della carne e dei muscoli.

La diagnostica Zang Fu imperante dagli anni 70 a qualche anno fa dimostra ormai la sua debolezza.

Nata al tavolino delle accademie cinese di Pechino Nanchino e Shanghai, al fine di dare al mondo moderno un inquadramento schematico, razionale, e univoco in

modo da tradurre il compendio medico tradizionale cinese in un linguaggio il più adatto alla logica razionale dell'occidente risulta agli occhi di sempre più medici agopuntori una interessante palestra per mettere a punto la propria capacità diagnostica ma non di più. Può darsi che risulti utile per la prescrizione della farmacopea cinese, ma pare eccessivamente specifica nella diagnostica utile all'agopuntura.

L'inquadramento delle Sindromi Bi, ci risulta quindi significativo quanto a contenuti generali ma non per il trattamento specifico di questa tipologia di pazienti.

La valutazione in termini di medicina tradizionale cinese contempla una diagnosi differenziale. La fibromialgia può infatti derivare da squilibri energetici diversi, individuabili.

Secondo il criterio di vuoto o pienezza la FMS può presentarsi con i seguenti quadri energetici:

- Umidità e tan
- Stasi di Qi di Fegato
- Stasi di Xue'
- Deficit di Qi e Yang di Milza
- Deficit di Yang di milza e rene
- Deficit di Qi e Xue'
- Deficit di Yin di rene e fegato.

I quadri clinici sono molteplici, incostanti e spesso in evoluzione :

- UMIDITA' E TAN: dolore muscolare diffuso che peggiora con la compressione , sensazione di pesantezza agli arti, intontimento, difficoltà alla concentrazione, scarsa memoria. Può combinarsi col freddo o col calore.
- STASI DI QI DI FEGATO : tensione muscolare, incapacità di stare seduti a lungo, irritabilità, insonnia con risvegli, sindrome del colon irritabile. Dolori intensi crampiformi, più frequenti alle spalle e al dorso, frequente variazione della localizzazione del dolore.
- STASI DI XUE' DI FEGATO : dolore puntiforme, intenso. Lancinante che interessa sia i muscoli che le articolazioni e peggiora di notte. Si manifesta

nei dolori fibromialgici di vecchia data e testimonia un passaggio del patogeno dai JingJing ai Luo.

- DEFICIT DI QI E YANG DI MILZA : astenia e gonfiore postprandiale, feci molli, freddolosità, dolorabilità muscolare diffusa.
- DEFICIT DI QI E YANG DI MILZA E RENE : astenia, desiderio di sdraiarsi, sensazione di freddo, arti freddi, minzione frequente, nicturia, vertigini. Dolorabilità muscolare diffusa.
- DEFICIT DI XUE' DI FEGATO : flusso mestruale scarso, visione offuscata, sensazione di galleggiamento, vertigini, insonnia, cefalea, parestesie, capelli secchi.
- DEFICIT DI YIN DI FEGATO E RENE : visione offuscata, occhi secchi, vertigini, parestesie ed intorpidimento, acufeni, sensazione di calore pomeridiano e notturno. Sete con desiderio di bere a piccoli sorsi, secchezza oculare, bocca e gola secca di notte, sudorazione notturna, senso di debolezza e dolore in regione lombare e alle ginocchia, astenia, depressione, ansia, insonnia, vertigini, memoria scarsa, ipoacusia, acufeni, stipsi, urine scarse e scure, irregolarità del ciclo come meno-metrorragia, oligo/polimenorrea.

Sulla scorta dei quadri energetici descritti molti sono i punti interessanti per la FM:

FEGATO

1 F DADUN (grande spessore -il dito alluce è il dito più spesso) : All'angolo ungueale esterno oppure alla regione dei 3 peli. Punto Ting del movimento legno . Legno del legno = p. Ben . Partenza di tendinomiscolare, P. radice di Jueyin. Punto all'opposto per Tendino muscolari. Come 1 M è emostatico. Regola il QI di fegato con particolare competenza per l'area urogenitale : ernie, prolapsi uterini, menometrorragie, dolore ai genitali. Localmente è attivo su alluce . Az. Sistemica : arresta il vento interno, calma la mente, antiepilettico.

2 F : XINGJIAN (passa in mezzo) : sulla membrana tra il primo e il secondo dito alla base della falange prox dell'alluce. Punto Rong-sorgente o ruscello, accelera l'energia, fuoco del legno : dissipa il calore rinfresca il sangue e poi Fa circolare il Qi, rinforza e accelera il flusso nel canale. Tratta dolori al ginocchio, minzione alterata, turbe mestruali, dolore a ipocondrio, dolore gonfiore a occhio. Tratta gli spasmi. i crampi muscolari la tensione emotiva. Abbassa lo Yang in eccesso : le sindromi da fuoco di fegato quali insonnia, convulsioni, epilessia, turbe psichiche.

dell'umidità. Sistemica : stanchezza, pensieri eccessivi, insonnia depressione. Punto Speciale per puntura all'opposto nelle disarmonie della milza (sudorazione, vomito febbre , depressione causate da vento perverso) .

6 M : SANYINJAO (incrocio dei 3 yin) : Tre distanze dal malleolo interno, in un incavo sul bordo posteriore della tibia. Nel flessore lungo e più in profondità nel tibiale posteriore. Punto di riunione e LUO di gruppo dei 3 meridiani YIN del basso. Uno dei 9 punti per il ritorno dello YANG (sostiene la YANG QI) . Una posizione più anteriore stimola maggiormente il fegato, più intermedia la milza, più posteriore il rene(n.b. in profondità vi sono vena e art peroneali) Vietata in gravidanza o con menometrorragia perché regola l'utero, le mestruazioni e induce il travaglio. moxa sì. Nutre yin che contribuisce a raffreddare il calore. Nutre sangue> calma e rinfresca il calore e la mente. Rinforza M F R . regola Qi e Sangue e allevia la stasi > allevia il dolore. E' attivo su umidità , umidità-calore, soprattutto su Jiao medio e inferiore (disappetenza,dispepsia, borborigmi, diarrea.) punto locale : dolore e d edemi gamba piede. (È preceduta da 5 M punto JING prx-fiume dispersione della M ; M9 , al ginocchio è punto mare . M10 , tana degli insetti :ha valenza dermatologica e ancora su sangue : rimuove stasi e arresta emorragie.)

9 M : YINLINGQUAM (RUSCELLO DELLA COLLINA DELLO YIN) : nella depressione sotto il condilo tibiale mediale. Meglio a ginocchio flesso. E' alla stesso livello di 34VB. Per localizzarlo si scorre la il dito lungo il bordo mediale della faccia posteriore della tibia fino a anche non si ferma spontaneamente sotto il condilo. Caratteri/azione fisiologica :Punto He-mare, movimento acqua, specifico per la patologia “interna “della parte superiore del corpo (mentre 34 VB è indicato per la parte esterna superiore del corpo) potente punto per aprire i passaggi dell'acqua, drenare l'umidità,e regolare il riscaldatore inferiore. Azione locale : dolore e gonfiore del ginocchio, coscia, zona lombare. Azione zonale sul jiao inferiore : feci non formate, cistite, ritenzione e incontinenza urinaria mestruazioni irregolari. Azione generale: drena l'umidità, cura il calore perverso.

10M XUEHAI (mare del sangue = riporta nel mare il sangue straripato; tana degli insetti →) : sul bordo anteriore del sartorio, 2 cun sopra la rotula / a mano aperta sul ginocchio di lato contrario alla mano : il punto dove appoggia il pollice. Punto Mare del Sangue. P. di Anastomosi con Chongmai → regola la distribuzione del sangue soprattutto nel piccolo bacino. Mu del riscaldatore inferiore. Azione locale sulla faccia interna del ginocchio e della coscia. Azione regionale : cura i disturbi delle mestruazione. Azione sistemica : malattie dermatologiche che hanno base in alterazione del sangue quali la psoriasi, gli eczemi, l'Herpes, l'Orticaria e ogni tipo di

prurito, impetigine , foruncolosi. Le malattie ematiche in generale. Proprietà : governa e distribuisce sangue e liquidi organici, Purifica il calore del sangue e lo rinfresca. Tratta il soffio nutritivo.

RENE

1 R YONG QUAN (zampillo di sorgente) : fra il terzo anteriore e il terzo medio della pianta del piede, fra la seconda e la terza articolazione metatarsofalangea. Punto JING -pozzo, elemento legno : p. di dispersione secondo la legge dei 5 elementi; è peraltro il punto di comunicazione e contatto con il soffio della TERRA su cui l'uomo vive. Punto di entrata del canale di Vescica. P. radice dello strato Shao Yin. P. di rianimazione. Emergenza del Canale tendino-muscolare di Rene. Punto di rianimazione . Attira verso il piede e disperde il soffio in eccesso : abbassa lo Yang, seda il Vento sia vuoto che pieno. P. di emergenza del soffio Yin. Azione locale : dolore e calore alla pianta del piede. Az. Regionale : Cefalea, faringiti,turbe dell'energia polmonare e cardiaca per le anastomosi fitte a livello toracico con questi organi. Lombalgie, disuria, cistiti. Azione generale :Agisce potentemente per gli eccessi nella parte superiore del corpo: fa riprendere conoscenza (apre i forami del cuore), calma la mente, cura le vertigini, la cefalea, le sindromi ansiosodepressive, disperde il fuoco perverso (con 9 M e 23 VC) e l'eccesso energetico in alto.

3R. TAI XI (grande torrente /grande valle) : dietro al malleolo interno all'altezza della sua parte più prominente, davanti al tendine d'Achille.(come in una grande valle), dove batte l'arteria tibiale posteriore. Azione fisiologica : Punto YUAN – sorgente riceve il ramo LUO dal 58 V = movimento terra : tonifica il Qi originale quindi molti disturbi cronici . Riceve il soffio WEI e anche il soffio perverso. E' anch'esso punto di rianimazione (uno dei 9 punti di ritorno dello Yang). Azione locale : podalgia, disturbi alla caviglia. Azione zonale : Aiuta polmoni e respirazione perché aiuta la cattura del QI da parte del rene. Cura la fertilità attraverso il rinforzo di YIN, YANG e JING di Rene . E' attivo su loggia renale e disturbi della colonna, lombalgie, sciatalgie. Azione generale : Vuoto vitale, astenia,fobie, sindrome dello yang liberato, vertigini, turbe psichiche.

6 R : ZHAO HAI (mare splendente) : 1 cun sotto il malleolo mediale,dove la pelle cambia colore. Azione fisiologica / pprietà : Punto di apertura del meridiano straordinario YIN QIAO MAI (chiude REN MAI) e pertanto tratta i disturbi del sonno e gli incubi notturni. Promuove l'ascesa del soffio YIN verso la parte superiore del corpo, governa i liquidi organici. Nutre lo yin ,raffredda il calore vuoto. Azioni locali : parestesie, dolore gonfiore di piede e caviglia. Azioni regionale : disturbi del

piccolo bacino, toracici quali asma, faringiti. Azioni generali : esaurimento psicocorporeo, Disturbi del sonno, epilessia notturna, ansia, angoscia, affezioni renali.

7 R : FULIU (Flusso di ritorno/profondo) : 2 cun in verticale sopra 3 R. Punto JING Fiume, torna al “mare”, al profondo. P. Metallo: tonifica lo yang di rene, e disturbi connessi quali esaurimento, depressione , mancanza di motivazione. Favorisce il metabolismi dell’acqua nel corpo dalla sudorazione alle alterazioni dei fluidi interstiziali. Azione locale : tendinite. Azione regionale : Gonalgia, Lombalgia, paresi degli arti inferiori. Azione generale : patologia renale, ipersudorazione , febbre senza sudorazione, edemi.

CUORE

5 C : TONGLI (comunicazione con l'interno) : una distanza dalla piega del polso nel solco dell'arteria ulnare, fra i tendini del flessore ulnare del carpo e palmare lungo. Punto LUO: il ramo trasversale va a 4 IT, il ramo longitudinale al cuore e termina all'occhio . Particolarmente indicato per tonificare e regolarizzare il QI di cuore. Azione locale : su polso e palmo della mano. Azione regionale : alterazioni visive, spasmi palpebrali, alterazioni del polso, affezioni della vescica (il meridiano di cuore comunica col meridiano di vescica attraverso IT di Tai Yang. Azione sistemica :Turbe psichiche quali psicastenia ma anche isteria o pazzia, alterazioni del linguaggio dalla paralisi alla balbuzie, affettività bloccata.

6 C YINXI (fessura dello yin): 0,5 cun prossimalmente a 7C nella doccia dell'arteria ulnare. Accesso anche “laterale” passando sotto il tendine del flessore ulnare del carpo. Azione Fisiologica :punto XI urgenza del meridiano, è indicato per i fenomeni acuti che colpiscono il braccio (azione Locale). Nutre lo YIN di cuore, rinfresca il sangue e calma la mente (→ sudorazioni notturne, elimina il calore e il fuoco dal Cuore). Azione regionale : cardialgia (dolore acuto), palpitazioni, dolore o oppressione toracica, Azione Sistemica : disturbi del sangue quali emottisi,epistassi, turbe del linguaggio (per cui è maggiormente indicato 5C), Sudorazioni notturne (protegge l'esterno), malattia delle ossa fumanti. Turbe psichiche.

7 C SHEN MEN (porta dello spirito) : sulla piega trasversale del polso, presso l'osso pisiforme, medialmente al tendine flessore ulnare del carpo. Rasente al pisiforme a mano flessa. Punto shu-ruscello, YUAN -sorgente- terra. DIPERSIONE : elimina il calore dal meridiano di cuore.. P. di rianimazione . P. maestro di tutti gli organi . Regola e rafforza il cuore,(palpitazioni, aritmie,angina p.) in particolare deplezione di XUE e di YIN, calma lo SHEN (insonnia,paura da palcoscenico,isterismi depressione, eccesso di riso, amnesia , stanchezza) , “ Punto della gioia di vivere” : radica il Cuore e permette le trasformazioni. Azione locale :disturbi,atrofia ,dolore polso e avambraccio, palmo delle mani. Tradizionalmente usato anche per dolore ai 5 fuochi,emottisi,affezioni della gola e disturbi della parola, EPILESSIA, enuresi, disuria. Infezioni delle vie urinarie.

MINISTRO CUORE

5 MC JIAN SI (attività di intermediario) : 3 distanze dalla piega del polso tra i tendini flessori dei muscoli palmari. Luo di Gruppo degli yin superiori. Punto Fiume, metallo. Azione locale : dolore a gomito, arto superiore tutto. Azione : zonale : cuore stomaco e Polso. Azione generale : regola il Qi del torace, scioglie il Flegma,abbassa il Qi ribelle, calma la mente.

6 MC NEIGUAN (barriera interna) : 2 misure a monte della piega del polso, fra i muscoli Grande Palmare e Palmare lungo. (Di fronte al 5 TR) . Caratteri : punto LUO di connessione col triplice riscaldatore. Il luo longitudinale termina al cuore. P. di apertura di YIN WEI MAI. P. di comando per tutto il torace. Azione locale : contrattura e dolore del gomito e dell'avambraccio, sindrome del tunnel carpale. Azione regionale sul jiao superiore e medio : Abbassa il Qi ribelle trattando dispepsia con nausea e vomito, reflusso gastroesofageo, singhiozzo Se stimolato intensamente si usa per la vomificazione. Dolore toracico tutto ma in particolare anginoso → armonizza il flusso coronarico. Azione sistemica : PALPITAZIONI, aritmie, ansia, collericità, congestione cerebrale con acufeni e cefalea dolore al collo, gola gonfia. Come barriera ha effetto analgesico con 3F e 4 GI e i punti dell'orecchio. Calma la mente ed è particolarmente attivo nei disturbi psicosomatici come insonnia , propensione al pianto. Stimola lo YANG di cuore (moxa delicata).

7 MC DALING (grande collina) : Nella depressione tra i tendini di Palmare lungo e Flessore radiale del carpo. A metà della piega trasversa del polso. Punto shu,torrente, YUAN sorgente : riceve il ramo dal 5 TR. Azione locale : dolore al polso, sindrome del tunnel carpale. Azione regionale e sistemico come 6 MC.

VESCICA

18 V GANSHU (punto di assentimento del fegato) :1,5 cun a lato del processo spinoso di T9. A lato di 8 VG. E di 47 V . Caratteri/azione fisiologica : diffonde/attiva il Qi di fegato, nutre lo YIN e il Sangue, → elimina calore-umidità, regola e nutre il sangue di fegato, reca beneficio ai tendini, cura gli occhi. Azione locale : dorsalgie, nevralgie intercostali. Azione regionale : turbe dispeptiche , alterazioni visive. Azione sistemica : tutte le patologie epatiche , collericità e altre turbe psichiche, alterazione del sonno e dei sogni. Affezioni muscolari. Cefalea da fegato.

20 V PI SHU (corrisponde alla milza) : 1,5 cun a lato del processo spinoso di T11 a lato di 6VG e del 49 V. Azione fisiologica : attiva il soffio di Milza. Disperde la pienezza perversa di Yang della milza. Stimola la trasformazione e il trasporto, drena l'umidità. Azione locale : dorsalgia bassa, lombalgia. Azione zonale : Distensione addominale, oppressione toracica. Azione generale : tutte le affezioni di stomaco, milza, pancreas, sistema linfatico. Bulimia, disappetenza, anoressia, obesità e magrezza patologiche. Ittero, diabete mellito. Turbe psichiche su base ossessiva

22 V SANJIAOSHU (punto di infusione del triplice riscaldatore) : 1,5 cun a lato del processo di L1 all'altezza di 5VG e del 51V. Azione fisiologica : governa il soffio YANG organico, drena l'umidità, apre i passaggi dell'acqua, stimola la minzione . Azione locale : lombalgia e rigidità della colonna. Azione sistemica :edema, ascite, patologia del TR.

23V SHENSHU (punto shu dei reni) : 1,5 cun a lato dell'apofisii spinosa di L2, a livello di 4VG e di 52V, questo a 3 misure dalla linea mediana. Azione fisiologica : nutre lo yin e tonifica lo yang di rene . Tonifica il soffio YUAN organico, tonifica la colonna vertebrale in quanto osso e in quanto midollo. Azione locale : Lombalgia.

Azione zonale : sciatalgia, gonalgia e rachialgia, riscalda il jiao inferiore. Azione sistemica : patologia ossea. Vertigini, acufeni, sordità. Leucorrea, spermatorrea, enuresi. Patologia renale. Turbe psichiche su base fobica. Anoressia. Magrezza,freddolosità, apatia.Dolore alle ossa, sindrome delle ossa fumanti.

VESCICA BILIARE

38 VB (YANG FU) assistenza Yang. : punto Jing prox . p. FIUME, Fuoco quindi figlio-dispersione. 1 cun prossimalmente dall'apice del malleolo, davanti alla fibula. (

¼ di dist. tra mall.1 . e poplite). 1 cun sotto 37 VB. Dissipa il calore e regola il QI. Uso abitualmente più locale ma come p. Fiume può “trasportare” i patogeni in profondità nei tessuti. (Anticamente per eliminare calore in VB). 1 con sopra e anter.r.m. a 39 VB .

39 VB XUANZHONG (campanello sospeso , ai bambini veniva appeso un campanello a questo punto per sorvegliarli.). (JUEGU..osso spezzato.) 3 con sopra la prominenza del malleolo,tra fibula e peroneo medio. HUI del midollo. Luo di gruppo degli yang del basso. Dissipa vento e umidità dal canale , elimina il Calore dalle ossa e dal midollo. VB calore in vb , disarmonie di vb come dolore e gonfiore ipocondrio dx, ascella, tosse. Midollo : articolazioni, colonna dorsale, stanchezza cronica,vertigini,riduz facoltà mentali. Locale : atrofia paralisi aaii, sciatica. Generale : ansia irritabilità.

34 VB YANGLINGQUAN (sorgente sulla collinetta yang) : punto Hui dei tendini, punto HE mare, terra. Punto stella celeste. Nella depressione sotto la testa della fibula. 1 Cun sopra e dietro 36 St. Apre meridiano, allevia dolore, purifica umidità-calore da fegato e coliciste, irradia Qi di fegato . Si esprime bene sulla lateralità del corpo, e ai seni. Attivo su SHAO YANG → brividi febbre. Rinforza e rilassa muscoli e tendini, tutto il sistema muscoloscheletrico.

41 VB ZULINQUI (governatore delle lacrime del piede -> azione psichica, precisa Di Concetto). P. shu -torrente-legno -orario. Tra le teste dei metatarsi 4° e 5° . (Anche : una mano da 40 VB, punto yuan). Punto apertura di Dai Mai, elimina le stasi, le sindrome da pieno del fegato e della colecisti, rimuove le ostruzioni, regola Dai Mai. Piede -seno- fianchi- vaso cintura (regola le mestruazioni, la gravidanza il dolore alla parte bassa del dorso o ai fianchi)-cistifellea-testa-occhi-MENTE. scioglie la tensione lungo tutto il canale. Regola il QI elimina umidità e calore.

36 VB WAIQIU (collina esterna) : 7 cun prossimalmente al malleolo esterno, sul bordo anteriore della fibula. (1 cun sotto la metà della linea che collega la rima del ginocchio al malleolo esterno) . Punto XI, urgenza. Azione fisiologica : facilita il flusso nel canale in caso di impedimenti acuti. Azione locale : dolori alla gamba. Azione regionale : cefalea, dolore al collo, alla regione ipocondriaca,al torace..Azione sistemica : cefalea da Vb , patologia del movimento legno. Specifico per la malattia della rabbia (assetto spastico)

37 VB GUANGMING (luce brillante) : 5 distanze al di sopra del malleolo esterno, sul bordo anteriore del perone. Punto LUO : raggiunge il 3F, porta energia al fegato e agli occhi. Azione locale : dolore alla gamba. Azione regionale : dolore al dorso del piede (luo longitudinale si disperde sul dorso del piede), gonalgia, difficoltà motorie agli arti inferiori. Offuscamento della vista, atrofia del nervo ottico. Regola la cistifellea. Azione sistemica : turbe psichiche, bruxismo.

21 VB JIANJING (pozzo della spalla) : A metà distanza tra C7 e la punta dell'acromion sul margine del muscolo trapezio dove le fibre muscolari si separano alla palpazione. In linea con la maamillare. Punto di anastomosi coi canali di Stomaco, Triplo Riscaldatore, Grosso Intestino e col m. curioso Yang Wei Mai. Azione fisiologica/proprietà : dinamizza il QI potentemente, verso il piccolo bacino (vietato in gravidanza, utile per indurre il parto o il secondamento) . Attiva la circolazione del Sangue oltre che del QI, dissipa quindi la stasi. Un dolore spontaneo in corrispondenza di tale punto (area collettiva con TE 15 e SI 12) può indicare malattia dello stomaco se a sinistra o della colecisti se a destra. La tensione cronica intorno a GB 21 è indice di stagnazione prolungata del QI di fegato, freddo interno o deficit di sangue. Azione locale : Dolore alla spalla e al collo. Azione zonale : difficoltà motoria degli arti superiori, , ipogalattia ,mastite. Azione generale : ansia, insonnia, turbe psichiche, vertigini. Ipertensione arteriosa.

GROSSO INTESTINO

4 GI HEGU (Valle dell'articolazione/fondo della valle) : Punto “grande” tra I e II metacarpo nei m. interosseo dell'indice. Punto YUAN sorgente. (riceve da 7P). P. di comando per la faccia e per la bocca. Uno dei 9 punti per il ritorno dello Yang. Proprietà/azione fisiologica : Libera dal vento esterno, dal freddo e dal calore esterni. Purifica il calore interno e il calore nello Yangming. Regola il QI difensivo e induce sudorazione. Ferma il QI ribelle(tosse) , cura i polmoni. Trasforma i tan. Apre il meridiano e i vasi luo di collegamento, rimuove l'ostruzione dai meridiani, allevia il dolore – è il principale punto analgesico di tutto il corpo (insieme a F 3) grazie allo sblocco del soffio. Sblocca il QI in maniera energica. Abbassa il qi e lo Yang in risalita. -> cura i sintomi da colpo di vento. Abbassa il qi e purifica il Jiao inferiore inducendo mestruazioni, aborto e travaglio. VIETATO IN GRAVIDANZA. Azione locale : algoparesie della mano . Azione zonale : tratta tutte le affezioni della testa del collo : fa parte dei “punti del dentista”. Azione sistemica : Tonifica l'energia difensiva, e del Riscaldatore superiore (affezioni respiratorie). E' attivo sulla patologia intestinale. Con moxa : tonificazione e recupero dello yang collassato (

insieme a 36 S, 6M, 12 VC, 1R, 3R,8 MC, 15 VG). È utile anche in caso allergie e disturbi della pelle da vento, calore, accumulo di tossine e coadiuvante in caso di allergie gravi o anafilassi in quanto movimento Metallo /pelle.

11GI QUCHI, (stagno della curva)all'estremità est della piega di flessione del gomito (la curva) . Punto HE-mare, movimento terra → tonificazione del meridiano. 12° punto fantasma. Simile a he gu in tutte le attività, ma più dolce nel regolare temperatura (riduzione armonica) e poco specifico su testa , più generale. Aree : gomito, braccio spalla,polmoni, intestino. MENTE . Viso, gola, tonsillite , tosse con espettorato giallo, appiccicoso (metabolizza i catarri)acne, eczemi.paralisi facciale, emiplegia.

VASO CONCEZIONE

6 VC (XIA) QIHAI :Mare (inferiore) dell'energia. 1,5 cun sotto l'ombelico. Mu di pericardio e circolo. Azione fisiologica : Punto di tonificazione QI (la stimolazione eccessiva può causare tonificazione di yang superiore alla norma con secchezza, calore agitazione psicologica, insonnia). Solleva il QI, riscalda e ripristina lo yang (con Moxa), fortifica i reni, dinamizza lo Yin. (debolezza dei 5 organi, esaurimento, invecchiamento, debolezza del sistema immunitario, debilitazione da malattie croniche). L' attività più locale riguarda l'addome/digestivo. L'attività regionale riguarda il Jiao inferiore/uro-genitale. Attività sistemica : carenza di soffio dei 5 organi,esaurimento, convalescenza, debolezza del sistema immunitario, invecchiamento. Coma.

4 VC : GUAN YUAN(barriera della sorgente) : 3 misure sotto l'ombelico, 2 sopra il pube. Punto di riunione canali principali di fegato, milza, rene e secondariamente di stomaco e Punto di riunione/separazione di Chong Mai da Ren Mai, pertanto punto di concentrazione dello Yin/sangue : nutre lo Yin, il Sangue e il Jing. Punto barriera dell' energia Sorgente (porta del QI originale), approfonda il soffio di fegato agli organi genitali. Punto Mu di Intestino Tenue. Punto di riunione dello Yin e dello Yang (con 12 VC, 22 VC e 9 VG). Azione locale : dolore addominale basso, affezioni dell'apparato urinario. Azione zonale : Pelvipertitoniti, enuresi, affezioni dell'apparato genitale (endometriosi, fibromi uterini,leucorrea). Azione sistemica : sindromi da vuoto di sangue ed energia ancestrale. Sindromi da liberazione dello Yang (menopausa ipertensione). Calma la mente (viene combinato con 6 Stomaco per questo scopo.)

17 VC SHAN ZHONG (centro del torace) e anche SHANGQIHAI (mare del QI superiore) : sullo sterno, al IV spazio intercostale. Mu del riscaldatore superiore e del ministro del cuore. Punto hui del Qi. Punto Mare del soffio. Punto di riunione di R,M,IT e TR. Azione fisiologica : Armonizza il diaframma. Tesaurizza e amministra l'energia ancestrale Zhong. Azione locale :oppressione e dolore toracico. Azione zonale :tosse, asma, ipogalattia,mastite, nevralgie intercostali. Azione generale : cura ogni alterazione dipendente da alterazione del soffio organico che si proietti verso la parte superiore del corpo come l'epilessia, bolo isterico, dolore toracico, palpitazioni. Propensione al pianto, depressione, insonnia. Può liberare emozioni a volte sotto forma di esplosioni emotive.

12 VC ZHONG WAN (centro dello stomaco) : 4 cun sopra l'ombelico e altrettanti dall'apofisi ensiforme dello sterno. Punto MU dello Stomaco, del Jiao medio. Punto nodo del Taiyin. Punto di riunione con IT, S,TR. Punto di riunione dello Yin con lo Yang → Punto riequilibratore del conflitto Yin Yang caratterizzato da dolori al cuore insieme a 4 VC,22VC e 9VG. Punto Hui dei visceri (organi yang). Punto di ritorno dello Yang. Azione fisiologica : armonizza e rinforza ogni metabolismo gastrico e digestivo,quindi trasforma umidità e tan (anche tosse produttiva). Abbassa il QI ribelle. Attività locale : turbe dispeptiche, ulcera gastrica. Attività zonale :alterazioni dell'alvo. Attività generale :carenza dell'elemento terra e dell'energia nutritiva. Sindromi da catarri. Calmante del cuore e della mente (ricompono conflitto yin yang)

18VC YUTANG (palazzo di giada) : sullo sterno al 3° spazio intercostale. Punto nodo di Jueyin. E' in relazione col torace (palazzo) e col polmone (giada) . Attività fisiologica : favorisce il fluire del soffio alla testa e disperde la pienezza toracica. Azione locale : dolore e oppressione al petto. Azione zonale : vomito, pleurite, bronchite. Attività sistemica : ogni risalita dell'energia (ipertensione arteriosa), specifico per l'afonia con 22 VC e 23VC.

Vaso governatore :

4VG MING MEN (Porta della vita/destino) : sotto l'apofisi spinosa della II vertebra lombare, allo steso livello di 23 R e dell'ombelico. (Azione analoga al 23 R).Sede dello strato shao yin. Tonifica il soffio Yang dell'organismo, specie il rene Yang. Moxa sconsigliata sotto i 20 anni perché potrebbe danneggiare Jing causando disturbi mentali. Punto di massimo yang è indicato per tonificare il Jing, lo Yang di Rene. Dissipa freddo e umidità locali (colonna vertebrale-lombare). Purifica il calore. Cura il Jiao inferiore e l'apparato uro-genitale (vitalità e fertilità). Indicato per le malattie croniche .

PUNTI FUORI MERIDIANO

YINTANG (M-HN-3). Sala del Sigillo : Tra le due sopraccigli nel muscolo procerico. E' consigliato di fare pressione sul punto dopo rimozione dell'ago. Calma la mente, dissipa il vento, elimina il calore. Ha un buon effetto a distanza sul dolore lombare, influenza positivamente il sistema endocrino (ipofisi, ghiandola pineale..). Cura gli occhi, i seni facciali, (utile per trattamenti di bellezza).

6. proposta di nuovo protocollo terapeutico

Tante sono le raccomandazioni di una diagnosi energetica accurata e di un trattamento il più individualizzato possibile da parte della scuola tradizionale di Medicina Cinese quanto poche le evidenze che tale individualizzazione abbia un'efficacia particolarmente elevata, secondo i controlli della Medicina Occidentale eseguiti su base statistica. L'esperienza "sul campo" della dottoressa Meneghetti con taluni pazienti è stata, talvolta, quella di aver ottenuto una svolta positiva alla sintomatologia FM applicando l'ombelico-agopuntura che fa più riferimento a parti energetiche profonde e psichiche rispetto a ricette di punti consolidate utilizzando i meridiani classici.

I punti caratteristici della ricetta nuova sono i seguenti:

4VG MING MEN (Porta della vita/destino)

4 VC GUAN YUAN (barriera della sorgente)

In particolare: si usa trattare 4 VG e 4 VC insieme, per segnare il baricentro dell'individuo e per sollecitare all'armonizzazione il Mingmen da essi messo in risonanza.

6 C YINXI (fessura dello yin)

E soprattutto sono peculiari i PUNTI PARAOMBELICALI:

la sede di inserimento è la corona dell'ombelico e bisogna avere l'accortezza di creare un contatto tra i manici degli aghi che possono essere al massimo 4.

Si punge l'ombelico ai quattro punti cardinali, raggiungendo la fascia muscolare, con l'intento di raggiungere la profondità intesa come interiorità e quindi psiche e utilizzare questa comunicazione con il cielo anteriore come fonte ancestrale di energia.

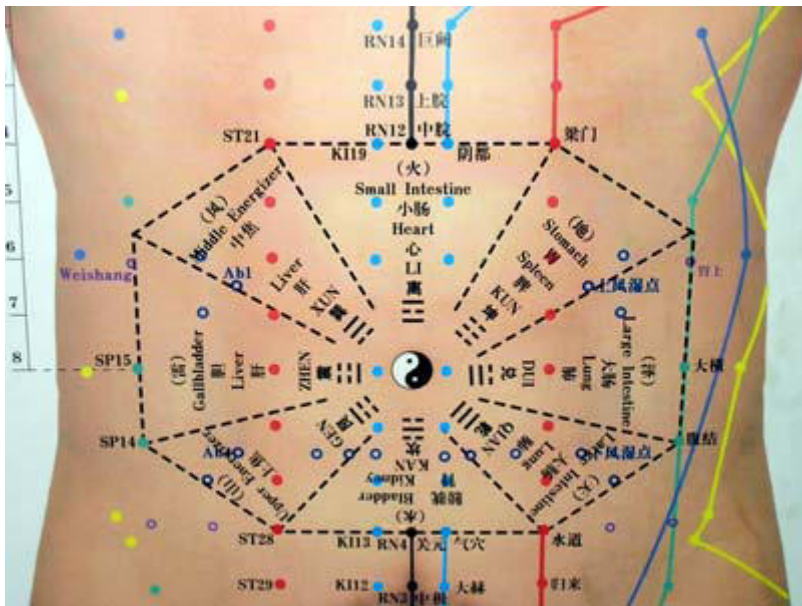
Tali punti fanno parte dell'ADDOMINOAGOPUNTRA che è la costola primaria della somatoagopuntura . Nasce in Cina circa 30 anni fa quando il prof. Zhi Yiun Bo tratta con successo un paziente affetto da lombosciatalgia acuta resistente alle altre terapie infiggendo solo i punti 4 VC E 6 VC.

A fronte di questo risultato il Professor Bo comincia un lavoro sistematico di ricerca sulla topografia dei meridiani addominali, loro funzioni e loro punti, loro rapporti con l'ombelico che sembrava in qualche modo attrarli . Ne riemerge una mappa antichissima appartenente alla medicina YI, che era stata vietata e dimenticata per centinaia di anni, aggregata intorno all'ombelico, costituita da punti noti di meridiani di St,, R VC e altri punti di nuova refertazione che permettono di costruire un "homunculus" e una "tartaruga".

Manovrando questi punti si possono raggiungere sedi e sistemi in grado di regolarizzare in tempo reale la distribuzione di sangue e Qi. In particolare il meccanismo dell'agopuntura strettamente ombelicale ipotizza che la cicatrice ombelicale rappresenti il ricordo di quel sistema multi potente che ha consentito lo sviluppo di una nuova vita ed è lì a disposizione con le sue ancora attuali multi potenzialità che sono sfruttabili sulla base di diversi ologrammi che sarà cura del medico scegliere.

Gli ologrammi sono

- Il Baquo congenito e acquisito
- L'ologramma biologico
- Hetu e Luoshu
- I sei strati, la circolazione del qi nei meridiani, i 5 elementi, lo Yin e lo Yang.
- Lo speciale Ologramma-Orologio.



IL CIELO POSTERIORE
RIPORTATO SULL'ADDOME

I punti della ricetta da considerare classica sono :

il punto fuori meridiano YinTang

7 C SHEN MEN (porta dello spirito)

4 GI HEGU (Valle dell'articolazione/fondo della valle)

6 VC (XIA) QIHAI

34 VB YANGLINGQUAN (sorgente sulla collinetta yang)

6 M : SANYINJAO (incrocio dei 3 yin)

7. Obiettivi e metodi

Abbiamo pensato di confrontare 2 ricette di agopuntura, quella che chiameremo classica e quella modificata in senso psichico, per poter capire se ve ne sia una in assoluto più efficace, oppure se esse ci permettono di identificare e trattare tipologie di pazienti differenti, cioè quelli a componente più psichica o più algica o astenica .

Non ultima attesa è quella di identificare una eventuale sequenza nello sviluppo e nel mantenimento della malattia : dapprima la componente psichica che venga tradotta in dolore, oppure il dolore cronico e inspiegabile che condiziona anche un aspetto di sofferenza morale e/o di esaurimento francamente fisico.

Obiettivo primario del lavoro rimane quello di far passare il dolore. Obiettivi secondari sono quelli di ridurre l'uso dei farmaci che spesso sono di difficile tollerabilità per gli effetti collaterali, diminuire il grado di invalidità alla vita lavorativa , ma anche familiare e sociale che affligge queste persone e - non ultimo- diminuire il costo in procedure diagnostiche, farmaci e percorsi riabilitativi che caratterizza questa patologia che ancora ci sfugge come cause e patogenesi.

8. Reclutamento e metodi

Sono stati inclusi nello studio pazienti:

- Con FMS nota, talvolta inviati dallo specialista Reumatologo stesso
- Con età superiore ai 18 anni.
- Consenzienti a trattamento con Agopuntura oltre che terapie farmacologiche. (taluni pazienti vengono alla visita spinti dalla necessità di trovare una soluzione al dolore ma non riescono a superare la fobia degli aghi , altri vogliono evitare assolutamente i farmaci o ridurli drasticamente)

Sono stati esclusi quelli che non accettano tale procedura invasiva .

Casualmente, sulla base della grande prevalenza di tale patologia nelle donne , non abbiamo arruolato uomini.

Tutte le pazienti sono state sottoposte ad una prima valutazione secondo la medicina cinese con compilazione di cartella clinica dedicata che prevede l'inquadramento energetico oltre che la raccolta di sintomi, segni, abitudini e caratteristiche particolari del soggetto.

Prima acquisizione di consenso informato al trattamento e alla partecipazione allo studio, le pazienti sono state randomizzate ai due bracci di trattamento.

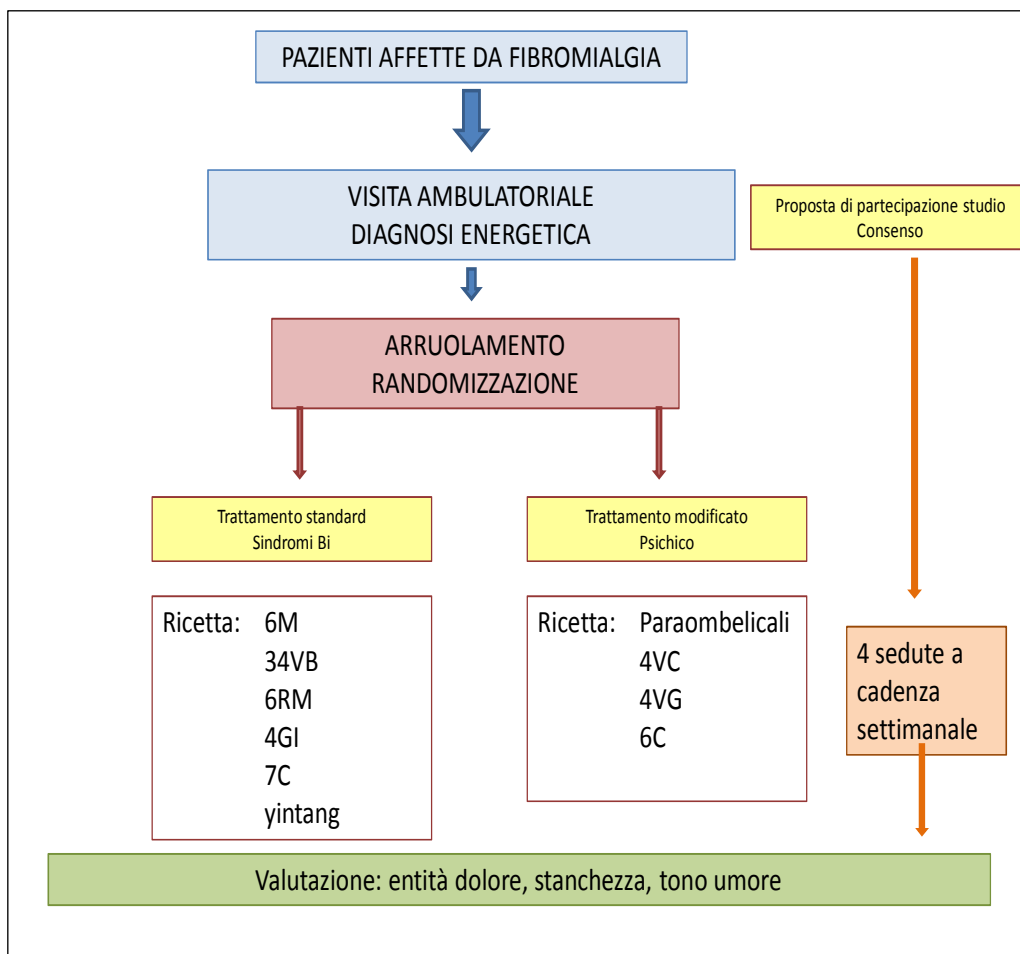
Le pazienti sono state trattate per un totale di 8 sedute, 4 sedute consecutive a cadenza mono-settimanale e 4 sedute a settimane alterne. Si sono raccolti i risultati

riguardanti entità del dolore, stanchezza, caratteristiche del sonno e tono dell'umore e si è programmata una pausa di almeno 1 mese prima di una visita di controllo . Durante tale seduta si è valutato un eventuale trattamento di richiamo o di mantenimento che è stato stabilito secondo le caratteristiche e le esigenze delle pazienti, mai prima di tre mesi dal controllo.

I due bracci di trattamento erano così organizzati:

“protocollo classico”: 6 Milza , 34 Vescica Biliare, 6 Vaso Concezione, 4 Grosso Intestino, 7 Cuore, HN 3, derivato liberamente da 2 studi clinici controllati e randomizzati , un lavoro Iraniano e uno brasiliano (25;26)

“protocollo modificato-psichico”: i 4 punti paraombelicali e 4 Vaso Concezione, 4 Vaso Governatore, 6 Cuore; che si basa sull'ipotesi che la patologia dipenda da un nodo emotivo che determina innanzi tutto un ingorgo energetico sul Fegato (meridiano ed organo) con conseguente intasamento del resto del riscaldatore medio (MILZA e STOMACO).



I pazienti arruolati stabilmente sono 11, donne, di età media 46 anni. Presentano quadri energetici prevalenti di stasi di sangue e di qi di fegato, di deficit di Yang DI RENE E DI Milza.

N° 6 pazienti presentano alterazioni di tipo autoimmune su base genetica (HLA B27 +, tiroidite di Ashimoto, Connettivite mista, Sclerosi multipla, malattia di Balò)

N° 6 pazienti sono state trattate con costellazione classica e n°6 con protocollo modificata “psichico”.

9. Materiali

Abbiamo utilizzato aghi monouso, bimetallici, sterili, in confezione singola, dell'opportuna lunghezza secondo la sede. Li abbiamo inseriti semplicemente in modo perpendicolare alla cute, senza manipolazioni aggiuntive. Senza somministrazione di calore. Il quartetto di aghi applicato al cerchio ombelicale è stato inserito nello strato totipotente del cerchio ombelicale, alla massima profondità e abbiamo provveduto a produrre contatto dei 4 manici. Li abbiamo lasciati in sede per 15 minuti.

10. Proposta di QIGONG per ambedue i gruppi di trattamento

Abbiamo proposto esercizi di QI GONG a integrazione e supporto delle terapie in corso e soprattutto come strumento da usare una volta imparati – in totale autonomia e, se possibile, quotidianamente. Del gruppo di 11 pazienti 5 hanno accettato volentieri l'esperienza di accostarsi alle tecniche corporee come possibile strumento di trattamento autonomo, ma solo tre riescono a praticare con regolarità mentre altre due non possono aderire per motivi di lavoro e familiari.

Abbiamo così organizzato, previo consenso informato raccolto e firmato (v appendice), un'ora di didattica di tali esercizi. Li eseguiamo una volta alla settimana, in coda all'attività di agopuntura della giornata.

Abbiamo costituito un gruppo su WHATS'UP con cui ci teniamo in contatto per gli appuntamenti, gli avvisi di variazioni, ma anche per riflessioni specifiche sulla pratica. A questo gruppo sono iscritti anche un collega, interessato, ma per ora troppo impegnato per prepararsi con itinerario scolastico e che si è unito a noi una sera con

simpatia, ritagliandosi l'ora dalla guardia medica anestesiologicala tranquilla in corso. Vi si affaccia anche il caro amico e collega Aljoscia Ciarloni, preparato nella pratica e sempre molto disponibile alla esplorazione, ma anch'egli carico di impegni non conciliabili col nostro trovarsi . E' ospite gradita , sempre attraverso WHATS'UP Paola Gaggio, praticante alla scuola ALMA da 2 anni , ma da molti di più presso altra Scuola, che contribuisce come appassionata ed esperta, seppure a distanza , al nostro gruppo, con osservazioni tecniche e frammenti filosofici tutte le volte che può.

Il gruppo è ancora in formazione : annette una persona interessata al QIGONG, ma non fibromialgica , a cui ben volentieri abbiamo aperto la nostra ora di pratica in attesa che trovi quel che fa per lei. Pratica da poco con noi una signora con storia fibromialgica tipica e completa fino al rifiuto dei farmaci dopo incidente stradale, che non appartiene (ancora)al gruppo presentato nello studio.

Da circa tre mesi, quindi, stiamo imparando e praticando una volta a settimana i 6 suoni segreti, le 4 camminate degli organi e la disciplina dei 5 animali .

11. Il nostro gruppo di QIGONG, come dove, perchè.

Le tecniche corporee e inscindibilmente psichiche della MTC collegano il corpo e la mente mediante visualizzazioni, armonizzano i flussi energetici , promuovono il libero flusso vitale , primo fra questi il metabolismo emozionale, evitandone eccessi, cronicizzazione e ristagni, sono adatte a rinforzare i tesaurizzatori profondi per ricostituire l'energia , il Qi. Trattandosi di attivazione energetica un organismo sensibile può dimostrare un ascolto tale percepirla, anche secondo modalità disturbanti : sensazioni di movimenti interiori, vertigini cefalee, arrossamenti del capo, sudorazioni, palpitazioni, piedi e mani gelate e insonnia possono trovarsi tra tali disturbi. E' buona norma in tali casi sospendere la pratica e continuare ad allenarsi secondo le modalità meno disturbanti. Trattandosi di pratica di auto terapia è opportuno che ciascuno adegui l'attività al proprio assetto energetico che talora può essere così limitato da permettere solo modalità contemplative,intenzionali, della propria interiorità o del mondo esterno e ad altri permette la modalità dinamica del tai ji.

Per il mio gruppo di pazienti ho scelto, nell'ampio arsenale delle QI GONG, esercizi di impegno fisico intermedio : Le quattro camminate degli organi, la disciplina dei 5 animali, i sei suono segreti.

Ci alleniamo per circa un'ora, una volta alla settimana, alla fine della giornata dedicata all'agopuntura, in modo che alcune pazienti siano facilitate a partecipare abbinando i due impegni terapeutici . Utilizziamo per ora l'ampio corridoio su cui si affaccia il nostro ambulatorio, che ci permette anche una buona calibrazione dell'estensione dei movimenti : abbiamo a disposizione una dozzina di metri in lunghezza e circa tre in larghezza. Alla fine della giornata lavorativa è inoltre totalmente a nostra disposizione, senza altra "utenza" che noi e qualche medico e tecnico in servizio, che transita per continuare altrove il suo servizio.

Apro la seduta con l'esercizio di SEPARARE LE ACQUE, che mi permette di introdurre contemporaneamente il riferimento anatomico del DAN TIEN e dell'ambiente circostante come materia fluida ed in cui muoversi e attingere o emettere energia.

Proseguiamo con le movenze corporee dei 5 animali, con la raccomandazione di assumerne anche l'indole e il cuore per stimolare l'attenzione alle cose e situazioni più insolite e diverse dalle nostra abitudini : per allenare la fluidità interiore.

Proseguiamo col le 4 CAMMINATE che lavorano coordinando il respiro con il passo e stimolando di punti anatomici significativi energeticamente quali il tallone e il punto YON QUAN dell'area anteriore della pianta del piede per il basso, LAO GONG e altri due punti energetici sui palmi. Le mani , rilassate, accompagnano il camminare sfiorando i due centri energetici del troco DAN TIAN e MING MEN prendendoli come riferimento nella rotazione fisiologica del tronco sulla cintura . E' Il vaso CINTURA a essere particolarmente e dolcemente massaggiato in questa attività.

Terminiamo con i 6 SUONI SEGRETI che si accompagnano a movimenti particolari del corpo e quindi dello scorrimento del soffio sempre riferiti agli zang-fu, ma soprattutto all'uso vocalizzatorio della fase espiratoria : la valenza vibrazionale di ciascun suono prodotto è attiva sull'organo cui è riferito l'esercizio.

Un po' di massaggio semplice di REN MAI e di MING MEN viene proposto al termine dell'ora di pratica insieme a qualche breve esercizio libero di corsa e saltelli che rievocano la spontanea e frizzante attività ludica dei bambini e ragazzi, peraltro con inconsapevole effetto massaggiante per la forte attivazione delle articolazioni.

Abbiamo sviluppato in questi 4 mesi tutti gli esercizi di queste tre metodiche, ma nella nostra ora di attività ve ne sta solo una parte, ovviamente, che di volta in volta scegliamo per ora sulla necessità sia di familiarizzare con gli schemi motori, sia sulla disponibilità e resistenza delle pazienti .

La camminata del FEGATO-MILZA-PANCREAS, per esempio, disturba molto una delle mie pazienti che accusa dispnea e agitazione mentale : la evita, dunque , sostituendola con la camminata a lei più familiare familiare, attente all'indicazione che la nostra pratica è più un allenamento all'incontro quotidiano con sé stessi in pace , ascolto e piacere che non un addestramento per superare i propri limiti: questo atteggiamento lo lasciamo alle ginnastiche occidentali.

La camminata del serpente è molto stressante per braccia e gambe e non tutte noi lo completiamo passando ad altro "animale " meno provante o alla camminata-base della spartizione delle acque.

Anche la GRU in volo non può essere sostenuta da tutte le pazienti per il forte impegno degli arti superiori. Chi ha dolore alle spalle fluisce quindi verso animale meno impegnativo, come la TIGRE.

Pur sapendo che è la natura , la terra , l'aria, il panorama, il cielo e i suoi astri lune e sole a nutrirci di energia e in modo differente secondo l'avvicinarsi delle stagioni, ci siamo accontentate di buon grado del grande corridoio ospedaliero nel seminterrato dei Poliambulatori, cui peraltro mi sto affezionando per la sua comodità e tranquillità . Pur sapendo che le metodiche di QI GONG hanno una loro specificità terapeutica non ho fatto scelte su base diagnostica per ora. Ho puntato tutto sull'impegno costante senza il quale non c'è allenamento, e non c'è apprendimento delle metodiche .

Sarà auspicabile trasferirsi in futuro in una delle palestre di cui è ampiamente dotato l'Ospedale e della cui richiesta ci stiamo occupando se la nostra esperienza mostrerà stabilità nel tempo e se dovesse essere condivisibile da e proponibile a gruppi più ampi di pazienti.

12. Bibliografia

- (1) Hawley DJ, Wolfe F. Pain, disability, and pain/disability relationships in seven rheumatic disorders: a study of 1522 patients. *J Rheumatol*. 1991 Oct; 18 (10):1552-7.
- (2) Henriksson C, Gundmark I, Bengtsson A, Ek AC. "Living with fibromyalgia: Consequences for everyday Life". *Clin J Pain*. 1992 Jun 8 (2) 138-144
- (3) Pongratz DE, Sievers M. Fibromyalgia-symptom or diagnosis: a definition of the position. *Scand J Rheumatol Suppl*. 2000;113:3-7.
- (4) Mardit Kremers H, Sherine E, Gabriel. The epidemiology of fibromyalgia. In: Kelley WN, Harris ED, Ruddy S, Sledge CG, eds. *Textbook of rheumatology*. 7th ed. Philadelphia, WB Saunders: 2005. p. 417-523.
- (5) Arnold LM, Keck PE, Jr, Welge JA. Antidepressant treatment of fibromyalgia. A meta-analysis and review. *Psychosomatics*. 2000 Mar-Apr;41(2):104-13
- (6) Millea PJ, Holloway RL. Treating fibromyalgia. *Am Fam Physician*. 2000 Oct 1;62(7):1575-82, 1587
- (7) Keel PJ, Bodoky C, Gerhard U, Muller W. Comparison of integrated group therapy and group relaxation training for fibromyalgia. *Clin J Pain*. 1998 Sep; 14(3):232-8.
- (8) Bradley LA, Alberts KR. Psychological and behavioral approaches to pain management for patients with rheumatic disease. *Rheum Dis Clin North Am*. 1999 Feb;25(1):215-32, viii.
- (9) Merchant RE, Andre CA. A review of recent clinical trials of the nutritional supplement Chlorella pyrenoidosa in the treatment of fibromyalgia, hypertension, and ulcerative colitis. *Altern Ther Health Med*. 2001 May-Jun;7(3):79-91.
- (10) NIH Consensus Conference. Acupuncture. *JAMA*. 1998 Nov 4;280(17):1518-24. Review.
- (11) Birch S et al "Controlled trial of Japanese acupuncture for chronic myofascial neck pain: assessment of specific and nonspecific effects of treatment" *Clin Jour of Pain*, 1998; 14 (3): 248-255
- (12) David Jet et al "Chronic neck pain: a comparison of acupuncture treatment and physiotherapy" *Brit Jou of Reumatology*; 1998, 37 (10): 1118-1132
- (13) Coan Rete t al "The acupuncture treatment of neck pain: a randomized controlled study" *Am J of Chinese Medicine* 1982; 9: 326-332
- (14) Kinoshita H "Effect of specific treatment for periarthritis of shoulder" *J of Japanese Acup and Moxib Society*, 1973, 22(1): 23-28
- (15) Shao CJ "Treatment of 62 cases of periarthritis of shoulder by needling at LI2" *Chin Acup and Moxib*, 1994, 14 (5): 247-248
- (16) Deluze C et al "Electroacupuncture in fibromyalgia: result of a controlled trial" *Brit Med Jour*, 1992, 305: 1249-1252
- (17) Brattberg G "Acupuncture therapy for tennis elbow" *Pain* 1983; 16: 285-288
- (18) Haker E et al "Acupuncture treatment in epicondylalgia: a comparison study of two acupuncture techniques" *Clin Jou of Pain* 1990; 6: 221-226
- (19) Shen GZ "Treatment of 100 cases of sciatica by applying the long needle" *Chin Acupunct and Moxib* 1987; 7(2):77
- (20) Kinoshita H "Clinical trials on reinforcing and reducing manipulations" *Jour of Jap Acupun and Moxib Society* 1971; 20(3): 6-13
- (21) Junnila SYT "Acupuncture superior to piroxicam in the treatment of osteoarthritis" *Amer Jour of Acup* 1982; 10: 341-345
- (22) Kreczi T et al "A comparison of laser acupuncture versus placebo in radicular and pseudoradicular pain syndrome as recorded by subjective responses of patients" *Acupuncture and Electrotherapy Res* 1986; 11: 207-216
- (23) Christensen BV et al "Acupuncture treatment of severe knee osteoarthritis: a long-term study" *Acta Anaesth Scand* 1992; 3
- (24) Martin-Sanchez E, Torralba E, Díaz-Domínguez E, Barriga A, Martín JL. Efficacy of acupuncture for the treatment of

fibromyalgia: systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Open Rheumatol J.* 2009 Jun 16;3:25-9.

(25) Rosa Alves Targino, MD, PhD1, Marta Imamura, MD, PhD1, Helena H. S. Kaziyama, MD1, Luiz P. M. Souza, MS1, Wu Tu Hsing, MD PhD1, Andréa D. Furlan, MD, PhD2, Satiko Tomikawa Imamura, MD, PhD3 and Raymundo Soares Azevedo Neto, MD, PhD4

From the 1Division of Physical Medicine, Institute of Orthopedics and Traumatology, University of São Paulo School of Medicine, Brazil, 2Institutes for Work & Health, Toronto, Canada, 3Division of Rehabilitation Medicine, Clinics Hospital and 4Department of Pathology, University of São Paulo School of Medicine, São Paulo, Brazil

A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL OF ACUPUNCTURE ADDED TO USUAL TREATMENT FOR FIBROMYALGIA ORIGINAL REPORT *J Rehabil Med* 2008; 40: 582–588

(26) **M J Hadianfard1, M Hosseinzadeh Parizi2**

1Associate Professor, Department of physical medicine and rehabilitation, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

2Resident, Department of physical medicine and rehabilitation, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran **A randomized clinical trial of fibromyalgia treatment with acupuncture compared with Fluoxetine.** *Iran Red Crescent Med J* 2012.

(27)- Integrative Medicine, Kliniken Essen-Mitte, Faculty of Medicine, University of Duisburg-Essen, 45276 Essen, Germany 2 Department Internal Medicine I, Klinikum Saarbrücken, 66119 Saarbrücken, Germany 3 Department of Psychosomatic, Medicine and Psychotherapy, Technische Universität München, 81865 München, Germany. **A Systematic Review and Meta-Analysis of Qigong for the Fibromyalgia Syndrome** Accepted 5 April 2013.

(28) **Jana Sawynok1 and Mary Lynch2**

1 Department of Pharmacology, Dalhousie University, P.O. Box 15000, Halifax, NS, Canada B3H4R2

2 Departments of Anesthesia, Psychiatry, and Pharmacology, Dickson Centre, QEII Health Sciences Centre,

582(27) Romy Lauche, 1 Holmger Cramer, 1 Winfried Häuser, 2, 3 Gustav Dobos, 1 and Jost Langhorst 1 1 Department of Internal and 0 University Avenue, Halifax, NS, Canada B3H 1V7 **Qigong and Fibromyalgia: Randomized Controlled Trials and Beyond** Published 12 November 2014.

(29) Roger Jahnke, OMD1, Linda Larkey, PhD2, Carol Rogers3, Jennifer Etnier, PhD4, and Fang Lin5 **A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi** Published in final edited form as: *Am J Health Promot.* 2010 ; 24(6): e1–e25. doi:10.4278/ajhp.081013-LIT-248.

(30) Sawynok JI, Lynch M. **Qualitative analysis of a controlled trial of qigong for fibromyalgia: advancing understanding of an emerging health practice.** *J Altern Complement Med.* 2014 Aug;20(8):606-17.

(31) Chueh Changa, Grace Tsaia, Chia-Jung Hsieh **Psychological, immunological and physiological effects of a**

Laughing Qigong Program (LQP) on adolescents Chueh Changa Available online 13 September 2013

(32) Gloria Y. Yeh, M.D., M.P.H., Ted J. Kaptchuck and Robert H Shmerling, M.D. **PRESCRIVERE IL TAI CHI PER LA**

FIBROMIALGIA; N ENGL J MED 363;8- 19 AGOSTO 2010

(33) Marcelo Saad, Roberta de Medeiros, **Complementary Therapies for Fibromyalgia Syndrome – A Rational Approach, Current Pain and Headache Reports,** Date: 26 Jun 2013

(34) Scott D Mist1, Cheryl L Wright1, Kim Dupree Jones1, and James W Carson2

1Fibromyalgia Research and Treatment Group, Oregon Health & Science University, Portland **Traditional Chinese medicine diagnoses in a sample of women with fibromyalgia** NIH Public Access Author Manuscript *Acupunct Med.* Author manuscript; available in PMC 2012 December 1. Published in final edited form as: *Acupunct Med.* 2011 December ; 29(4): 266–269. doi:10.1136/acu

13. Appendice

CONSENSO INFORMATO ALLA PRATICA DEL QI GONG

Il QI GONG è una ginnastica di origine antichissima elaborata in Cina fin dal V-IV millennio a.C. Originata come rito sciamanico – si pensa - atto a influenzare e interagire con le forze della Natura, si è evoluta nel tempo integrando gli apporti di Taoismo, Buddismo, Confucianesimo, Yoga indiano. Ha avuto nella sua storia accezioni salutiste (pratica di lunga vita), spirituali (meditazione nei monasteri), marziali e infine mediche che si sono mescolate e integrate. Sempre e comunque si basa sul concetto comune a tutte le Medicine molto antiche, che gli esseri viventi partecipano tutti della stessa logica in cui il puro spirito e la greve materia fanno parte di un continuum energetico in movimento perenne di cui anche l'uomo è parte e riproduzione microcosmica. Egli può aprirsi al Cosmo e interagire col proprio microcosmo mediante l'agopuntura, la dietetica, il massaggio, e con le tecniche psicocorporee quali il QI GONG.

Il *qi gong* si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici sia psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (in cinese il Qi, Leggi Ci).

La maggior parte dei medici occidentali, una parte dei dottori della medicina tradizionale cinese e il governo cinese considerano il *qi gong* essenzialmente dal punto di vista dell'esercizio fisico, vedendolo come una pratica congiunta di tecniche di controllo di respirazione e del movimento che può contribuire a mantenere la forma e il benessere fisico. Esistono molte tecniche diverse di *qi gong* ; si può praticare in modo statico oppure in movimento e prevedere movimenti prefissati. Comprende il TAI JI che ne è l'espressione più dinamica. Tre sono gli elementi su cui si articola :

- la padronanza del corpo raggiunta mediante un lavoro di percezione e rilassamento.
- la padronanza del respiro
- la padronanza del cuore-mente, riguardo ai quali ci si allena con i seguenti gruppi di esercizi :

AUTOMASSAGGIO. REGOLAZIONE E ARMONIZZAZIONE DI CORPO, RESPIRO E MENTE. IN POSIZIONE ERETTA
ABBRACCIARE IL CAMPO DI CINABRO. LAVORARE CON LE SFERE DI ENERGIA. ESERCIZIO TAZZA E PIATTO.
LA DISCIPLINA DEL RILASSAMENTO MUSCOLARE. GLI ESERCIZI DELLE 8 PEZZE DI BROCCATO. LE4 CAMMINATE
DEGLI ORGANI. 16 SUONI SEGRETI. LA DISCIPLINA DEI 5 ANIMALI.

VANTAGGI DEL QI GONG

Da noi usato come ginnastica medica, sulla base di una diagnosi energetica, nell'ambito della medicina complementare : lo proponiamo come autoterapia e per prolungare l'effetto delle terapie mediche e per diminuire l'uso dei farmaci.

COMPLICANZE E CONTROINDICAZIONI : generalmente rilassante e rinforzante, in soggetti ipersensibili a stimolazione energetica può evocare movimenti interiori sgradevoli, vertigini, palpitazioni, insonnia, reazione algida di mani e piedi.

CONSIGLI E AVVERTENZE : abbigliamento comodo adatto a qualunque movimento di palestra. Consigliato il contatto col terreno a piedi nudi oppure uso di scarpe comode e morbide.

CONSENSO

DaSig./Sig. ra

a Dott./Dott.ssa

Data e firma

REVOCA DEL CONSENSO

DaSig./Sig.ra

a Dott./ Dott.ssa

Data e firma

14. Ringraziamenti

Ringrazio la struttura Ospedaliera, nelle persone della dott.ssa Marzi e del dott. Storelli, che nella sua articolazione ha potuto farmi spazio in un ambito ambulatoriale , più adeguato alle limitazioni fisiche da me sviluppate e pure adeguato alla mia specialità – l'Anestesia e Rianimazione - di cui l'Algologia è costola primaria.

Ringrazio il dott. Carlo Moiraghi, la dott.ssa Paola Poli che con tocco lieve ma costante mi hanno seguito, incoraggiato , guidato in questi 4 anni.

Ringrazio la dott.ssa Grazia Meneghetti che segue discipline multiple quali l'anestesia al Polo Materno Infantile, la medicina dell'emergenza nello stesso settore, e l'agopuntura, con energia e costanza eccezionali. Alla casistica da lei prodotta, ai pazienti da lei seguiti, alla sua esperienza ormai decennale e alla sua amichevole disponibilità ho attinto in questi due anni, tutti i giovedì pomeriggio che abbiamo potuto lavorare assieme e il giovedì è tornato a essere un giorno tinto di arancione, come nella mia prima infanzia scolastica in cui era giorno di interruzione infrasettimanale della scuola.