Curare la persona nella sua globalità

In un elaborato di tesi è stata valutata l'efficacia dello Shiatsu nel paziente oncologico sottoposto a radioterapia e indagata la sua validità nel controllo di sintomi quali ansia, dolore e insonnia

di **Valentina Chini**

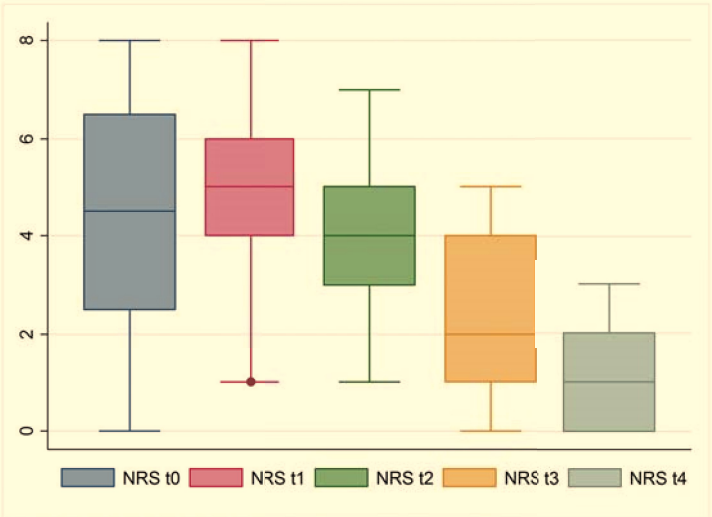
Di professione infermiera presso l'IRCCS Humanitas nell'unità operativa di Radioterapia e Radiochirurgia, nel 2016 ho conseguito la laurea triennale in infermieristica con un elaborato di tesi dal titolo *"Lo Shiatsu: trattamento non convenzionale per il controllo di ansia, dolore e insonnia nella persona sottoposta a radioterapia"*.
Il primo avvicinamento allo Shiatsu è avvenuto durante una lezione di assistenza infermieristica nella quale sono stati presentati, oltre ai trattamenti medici e farmacologici, i progetti che il nostro ospedale propone al paziente oncologico all'interno del suo percorso di cura.
I trattamenti non convenzionali (CAM), come lo Shiatsu, possono essere utili per migliorare la qualità della vita e il benessere dei pazienti, e sono in grado di ridurre gli effetti collaterali della chemioterapia/radioterapia.
Come descritto in letteratura, anche i malati di cancro avvertono la necessità di un approccio che curi la "persona" nella sua globalità e non soltanto la sua condizione fisica. Per tale motivo vengono usati sempre più spesso i trattamenti non convenzionali. Poiché le CAM hanno l'effetto di rilassare la tensione muscolare, ridurre lo stress, lenire il dolore, e migliorare il sonno, l'elaborato della mia tesi ha avuto l'obiettivo di valutare l'efficacia dello Shiatsu nel paziente oncologico radiotrattato e di indagarne l'efficacia nel controllo di sintomi quali ansia, dolore ed insonnia.

LO STUDIO PILOTA

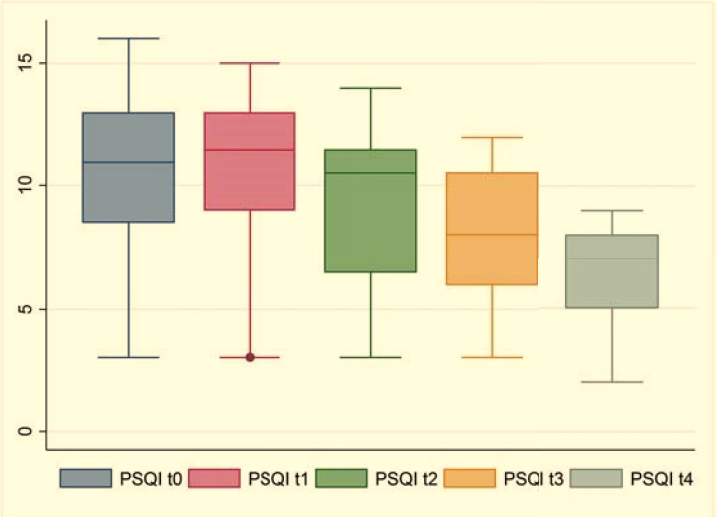
È stato condotto uno studio pilota tra maggio e settembre 2016. Ogni paziente è stato sottoposto a quttro sedute di Shiatsu. Sono state utilizzate scale validate in letteratura:

- **Numerical Raiting Scale**, è stato chiesto al paziente di indicare il dolore provato su una scala da 0 a 10.
- **Pittsburgh Sleep Quality Index**, valuta i disturbi del sonno considerando sesso, età, patologia oncologica, la presenza di difficoltà ad addormentarsi e le eventuali cause, necessità di assunzione di farmaci per garantire il sonno.
- **State - Trait Anxienty Inventory**, suddivisa in Y -1 e Y-2 che indagano rispettivamente ansia di stato (ovve-

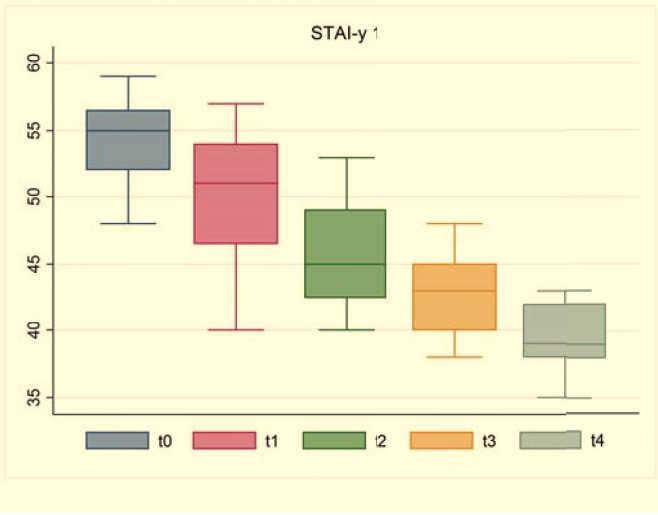
DOLORE

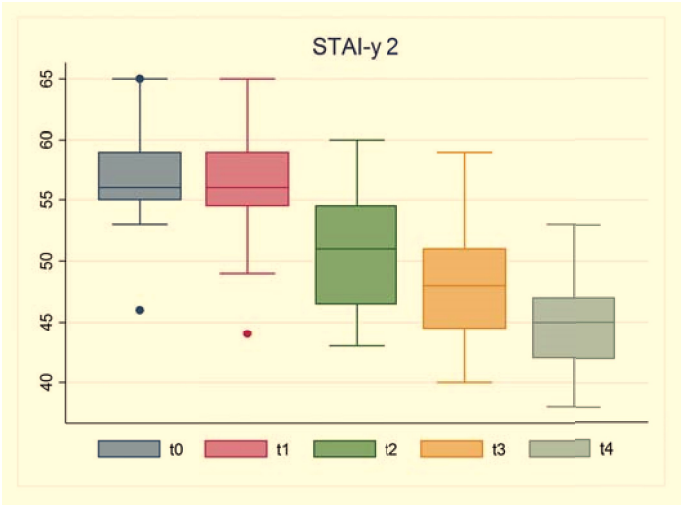


INSONNIA



ANSIA





ro come il paziente si sente in quello stesso momento) e ansia di tratto (ovvero come si sente il paziente abitualmente).

Le scale sono state somministrate prima delle sedute di Shiatsu e al termine di ogni seduta. All'interno della degenza di radioterapia è stata allestita una sala per permettere ai pazienti di respirare un'atmosfera tranquilla e rilassata.

I risultati. I grafici mostrano una netta diminuzione dei sintomi dal tempo 0 (prima delle sedute di Shiatsu) al tempo 4 (termine delle 4 sedute di Shiatsu).

Alla luce dei risultati ottenuti, lo Shiatsu può essere infatti considerato un trattamento non convenzionale efficace per il controllo di ansia, dolore e insonnia nella persona sottoposta a radioterapia e che quindi può essere associato ai trattamenti convenzionali.

UN'ESPERIENZA EMOZIONANTE

Al di là del progetto di tesi, è stata un'esperienza indescrivibile e che difficilmente dimenticherò. Durante la fase di compilazione dei questionari ho avuto modo di conoscere persone meravigliose, che mi hanno fatta entrare nelle loro vite condividendo questo brutto momento.

Mi sono resa conto di avere davanti a me delle "rocce", dei "guerrieri" che riuscivano nonostante la malattia a sorridere. Durante i loro sfoghi, spesso, mi sono sentita debole, incredula della positività di queste persone. I loro racconti mi hanno stupita e spesso commossa, tanto da essere loro stessi a confortare me.

Una paziente dopo avere ricevuto lo Shiatsu ha scritto: *"il cancro è un mostro che stravolge, intacca te e chi ti sta intorno, ma mai come oggi la vita ha preso colore! Nel reparto di radioterapia le persone tornano ad essere persone. Grazie per l'umanità che offrite perché scalda questi cuori feriti".*

Questo commento mi ha letteralmente sconvolta, in quell'istante ho capito quanto i pazienti abbiano bisogno di persone che li ascoltino, li lascino parlare e li aiutino a superare questo difficile momento.

La tesi ha portato sicuramente risultati clinici interessanti, ma mai avrei pensato potesse lasciarmi così tante emozioni. I pazienti sembravano "rinascere" e per me non c'è stata soddisfazione più grande. Posso concludere dicendo che questo progetto ha aiutato tanto i pazienti ma nessuno può immaginare quello che invece ha trasmesso a me, mi ha riempito il cuore!

Un grazie particolare va ad Antonio Modugno e all'Accademia Italiana Shiatsu Do, alla relatrice Dott.ssa Chiara Coldani e al correlatore Dott. Sergio Ferrante che hanno permesso la riuscita di questo meraviglioso progetto.

Il progetto

Il progetto "Riduzione dello Stress durante i trattamenti radianti in ambito Ospedaliero attraverso tecniche Shiatsu" nel reparto di radioterapia dell'Istituto Clinico Humanitas di Milano nasce nel 2013, grazie a scambi di pensiero tra Marta Scorsetti, responsabile del servizio di radioterapia, e Antonio Modugno, coordinatore tecnico e Operatore Shiatsu. Da allora, ogni settimana vengono offerti trattamenti Shiatsu gratuiti ai pazienti sottoposti a cicli radioterapici. Ad oggi sono stati effettuati oltre mille trattamenti, con ottime valutazioni e riscontri positivi.

L'autrice

Valentina Chini lavora come infermiera presso IRCCS Humanitas di Rozzano-Milano, nell'unità operativa di Radioterapia e Radiochirurgia dal 2016. Nello stesso anno consegue la laurea triennale in Infermieristica presentando un elaborato di tesi che ha avuto lo scopo di valutare l'efficacia dei trattamenti non convenzionali, come lo Shiatsu, sui pazienti oncologici con radioterapia in corso.