

Agopuntura e tecniche di MTC nel paziente geriatrico

L'agopuntura insieme ad auricoloterapia, moxibustione, massaggio, craniopuntura e ginnastiche energetiche Qigong/tai chi supporta l'equilibrio e contribuisce alla prevenzione delle cadute nell'anziano

Le cadute sono un evento frequente e importante nell'anziano. Secondo le Linee Guida dell'Istituto Superiore di Sanità per la Prevenzione delle cadute da incidente domestico negli anziani (2009) ogni anno un terzo delle persone oltre 65 anni è vittima di caduta. Tali eventi sono più frequenti nei pazienti ricoverati in luoghi di cura, nelle donne e all'aumentare dell'età. Il 20% delle cadute richiede un intervento medico, il 5-10% causa una frattura dell'anca. Le cadute sono inoltre la seconda causa di trauma cranico e spinale e rappresentano un evento temibile nell'anziano, con conseguenze significative in termini di disabilità e riduzione della funzionalità e ripercussioni sul benessere psicologico della persona, che può sviluppare ansia, paura di cadere di nuovo, depressione e isolamento sociale. Ne consegue una compromissione significativa della qualità di vita, la perdita di indipendenza nello svolgimento delle normali attività quotidiane e un'accelerazione del declino funzionale.

Molti fattori di rischio sono associati alle cadute fra cui dolori di varia origine (artrosi, dolore oncologico, dolore post-ictus), alterazioni della mobilità di origine neurologica o artroromatica, malattie cardiovascolari, vertigini o sensazione di instabilità posturale, alterazione della vista e dell'udito, osteoporosi, malnutrizione, sarcopenia. La paura di cadere, la depressione e l'isolamento sociale oltre a esserne una conseguenza sono anche un fattore di rischio. Un'altra condizione frequente nell'anziano è la polimedicazione e l'assunzione di farmaci ad azione cardiovascolare, oppioidi, benzodiazepine e antidepressivi che, per i loro effetti collaterali, possono aumentare il rischio di caduta.

L'intervento con MTC

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC), agopuntura e tecniche associate (quali auricoloterapia, moxibustione, massaggio, craniopuntura, Qigong/taichi), può essere un valido aiuto nel prevenire le cadute dell'anziano. Sono tecniche in genere ben accettate e prive di effetti collaterali rilevanti

se eseguite con appropriatezza da personale esperto. L'efficacia dell'agopuntura nel trattamento di diverse condizioni dolorose (fra cui lombalgia, cervicalgia, gonalgia con osteoartrite, dolore post operatorio) è ampiamente documentato dalla ricerca internazionale. I dati di letteratura sul dolore cronico mostrano come il beneficio derivante dall'agopuntura permanga nel tempo (fino a 12 mesi dalla fine del trattamento) con una piccola riduzione del 15%.

Evidenze di efficacia dell'agopuntura sono riportate anche nelle alterazioni della mobilità di origine neurologica, come nel Parkinson o nell'ictus dove trova impiego la craniopuntura, particolarmente indicata nelle patologie neurologiche.

Nei disturbi dell'umore e d'ansia lievi-moderati e nell'insonnia sono riportati dati di efficacia che, nel caso del disturbo d'ansia generalizzato e dell'insonnia, risultano migliori rispetto alla terapia farmacologica. Questo può contribuire a ridurre l'uso di farmaci i cui effetti collaterali si associano al rischio di cadute (lo stesso vale anche





per dolore e l'utilizzo di farmaci analgesici). Dati incoraggianti sono presenti anche per il trattamento delle vertigini di origine vestibolare o cervicale e nel decadimento cognitivo lieve.

I dati di efficacia per Qigong e Tai Chi

Sono sempre più numerose nella letteratura internazionale le evidenze scientifiche sull'efficacia del Qigong e del Tai Chi su diverse dimensioni della persona (fisica, psicologica, qualità della vita) con benefici clinicamente importanti soprattutto nel Parkinson, sul rischio di cadute (ridotto di almeno il 20% negli anziani con o senza storia di cadute), nella gonartrosi, lombalgia, nelle malattie cerebro e cardiovascolari (inclusa ipertensione). Le tecniche di MTC possono inoltre contribuire a migliorare l'equilibrio e la postura. In questo ambito un ruolo primario è rappresentato dai piedi e dal loro corretto appoggio sul terreno. I piedi sono sia un ammortizzatore sia un propulsore e permettono la stazione eretta e la marcia. Nella tradizione taoista i piedi (che sono quadrati e giacciono a terra) sono in relazione con la testa (che è circolare e corrisponde al cielo): in questa relazione si realizza il passaggio dalla molteplicità della Terra all'unicità del Cielo, percorso da compiere durante la vita, dalla nascita alla morte, per realizzare il proprio "mandato". Sui piedi si trovano numerosi agopunti indicati nel trattamento di disturbi a carico del piede (dolore, alluce valgo, dita a martello) ma anche della testa. Ad esempio KI1, primo

punto del meridiano del Rene, ha indicazione in vertigini, agitazione, insonnia, cefalea, paura, scarsa memoria. Sul piede si trova il punto SP4, punto di apertura del meridiano Chong Mai (responsabile della strutturazione iniziale di ogni essere e della stazione eretta) in relazione con il muscolo ileopsoas e la zona lombosacrale. Dal piede hanno origine due meridiani coinvolti nel processo di invecchiamento e nell'acquisizione di una corretta postura, gli Wei Mai e i Qiao Mai. I primi contribuiscono a regolare l'evoluzione nel tempo del Jing, sostanza essenziale che costituisce la struttura fisica del corpo e ne presiede le funzioni vitali, da cui originano le trasformazioni e i processi fisiologici dell'organismo che sottendono a nascita, crescita, maturità, vecchiaia e morte. Gli Wei Mai dunque sono legati al processo di invecchiamento funzionale e strutturale dell'individuo mentre i Qiao Mai sono responsabili di come vediamo l'invecchiamento e in particolare di come vediamo noi stessi e il mondo intorno a noi a seguito delle esperienze della vita. I Qiao Mai sono connessi anche al mantenimento dell'allineamento posturale statico e dinamico (i punti di apertura BL62 e KI6 si trovano a livello delle caviglie). Un altro meridiano molto importante per la postura è il Du Mai, strettamente correlato alla colonna vertebrale e all'assunzione della postura eretta nel processo di sviluppo psicomotorio del bambino (GV14 controllo della testa, GV4 controllo del tronco). Una compromissione della sua funzione di regolazione può portare a deformazioni del rachide, scoliosi,

Le Ossa in MTC

In MTC le Ossa appartengono ai cosiddetti 'Visceri Straordinari', un gruppo di strutture che si formano per prime al momento del concepimento, sono correlate alla conservazione di sostanze preziose come il Jing e mantengono un ruolo importante nel processo di sviluppo, crescita e realizzazione dell'individuo. Nel Su Wen (capitolo 17) si legge che "Le Ossa sono il contenitore del Midollo. Quando non si può restare troppo a lungo in piedi o l'andatura si fa vacillante le Ossa sono prive di forza". Nella prospettiva taoista le Ossa corrispondono alle cosiddette "tre cavità", cranio, torace e pelvi unite dalla colonna vertebrale che, quando allineate, mantengono la verticalità dell'uomo sospeso fra Cielo e Terra e vivificano Midollo e Cervello. L'orientamento di Ossa e colonna vertebrale dipende in primo luogo da quello delle caviglie e dai Qiao Mai.

alterazioni delle cifosi e lordosi, grave osteoporosi post-menopausale. L'agopuntura e le altre tecniche di MTC, in particolare le ginnastiche energetiche, possono pertanto contribuire a prevenire le cadute nell'anziano attraverso il trattamento e la riduzione dei fattori di rischio ad esse correlate ma anche attraverso il lavoro diretto sull'equilibrio e sulla postura.

Chiara Menicalli

Medico agopuntore, Centro Fior di Prugna, AUSL Toscana Centro

Bibliografia

1. MacPherson et al. The persistence of the effects of acupuncture after a course of treatment: A meta-analysis of patients with chronic pain. *Pain*. 2017 May ; 158(5): 784–793.
2. Yang et al. Determining the safety and effectiveness of Tai Chi: a critical overview of 210 systematic reviews of controlled clinical trials. *Systematic Reviews* (2022) 11:260.
3. Di Stanislao et al. Visceri e Meridiani Curiosi. 2013 Casa Editrice Ambrosiana.