CORRIERE DELLA SERA it

17 settembre 2008

Su *Annals of Internal Medicine* uno studio condotto in 15 hospice negli Usa

Anche il massaggio è un alleato anti-dolore

Nei malati con un tumore in fase avanzata rilassa la muscolatura, migliora il tono dell'umore e aiuta a controllare la sofferenza

Il tocco di mani amiche può portare sollievo immediato ai malati con un tumore in fase avanzata, migliorando l'umore e alleviando il dolore. Lo confermano gli esperti dei National Institutes of Health americani, con uno studio che ha coinvolto 380 pazienti seguiti in 15 diversi hospice, le strutture specializzate per le cure palliative ai malati oncologici. Il massaggio si è mostrato più efficace della sola touch therapy (che raggruppa varie tecniche di contatto manuale) nel produrre benefici per il tono dell'umore e per il dolore, almeno nel breve e brevissimo termine. «Questo lavoro è importante, perché dimostra che il massaggio è sicuro ed efficace nel fornire sollievo immediato ai pazienti con cancro avanzato» hanno dichiarato gli autori. **LO STUDIO** - Secondo quanto riportato dai ricercatori americani il 16 settembre sulla rivista *Annals of Internal Medicine*, il massaggio può diminuire edemi e infiammazioni, migliorare la circolazione sanguigna e linfatica e rilassare la muscolatura. Inoltre, facilita il rilassamento, il rilascio di endorfine (sostanze prodotte dal cervello in grado di esercitare un'azione analgesica) e procura un'esperienza piacevole che aiuta il malato a distrarsi per un po' dalla sofferenza fisica e psicologica. **UNA VERA TERAPIA** - Anche negli hospice italiani cresce lo spazio dato a chi cura con le mani. «La terapia del tocco o del massaggio è terapia, una terapia vera» puntualizza Danila Valenti, responsabile dell'hospice di Bentivoglio (Bologna) per la Fondazione Seragnoli, ente che gestisce anche l'hospice dell'ospedale Bellaria, sempre nel capoluogo emiliano. Entrambe le strutture, rispettivamente da 30 e da 13 posti letto, sono tra le poche in Italia a disporre di fisioterapisti che lavorano stabilmente con i pazienti dell'hospice. «Per molti dei nostri malati la fisioterapia è rappresentata proprio dal massaggio, uno strumento fondamentale per contenere l'ansia e il dolore - prosegue Danila Valenti - . E' utile a muscoli e articolazioni, ma il contatto fisico permette anche di attivare una serie di risorse interne, compresa la liberazione di endorfine, che altro non sono se non la nostra "morfina naturale"». Inoltre, la vicinanza e il contatto fisico agiscono sulla componente emotiva che accompagna la sofferenza. «Non sono fantasie, parliamo di fenomeni dimostrati dal punto di vista fisiopatologico – aggiunge Valenti -. Il malato abbruttito da un sentimento di solitudine percepisce il dolore più di chi ha qualcuno accanto». **I MALATI APPREZZANO** - Il dolore in oncologia oggi può essere controllato nella maggior parte dei casi soprattutto grazie a farmaci adeguati. «Da cure dolci come il massaggio non bisogna attendersi miracoli, ma un aiuto consistente certamente sì» precisa Simon Spazzapan, responsabile medico dell'hospice Via di Natale, oncologo medico al Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (Pordenone) e membro del comitato scientifico del sito Doloredoc. «I pazienti in genere apprezzano molto massaggi blandi, anche con olii essenziali e idratanti, linfodrenaggio e shiatsu. Nel breve periodo cala l'ansia e migliorano le condizioni generali». In questi gesti di cura Danila Valenti vede il vero senso della compassione: «*Cum patire*, ovvero soffrire insieme. Oltre ai farmaci, possiamo ricorrere alle terapie manuali per aiutare il malato a gestire il dolore, a scioglierlo e così portarne insieme il peso». **QUANDO NON E' PER TUTTI** - Anche se le controindicazioni sono veramente minime, qualche cautela a volte è opportuna e la scelta di una terapia manuale deve sempre essere preceduta da una valutazione specialistica. «E' da evitare il massaggio vero e proprio in caso di metastasi ossee di tipo litico, che comportano un rischio più alto di fratture» spiega Simon Spazzapan. Con altrettanta delicatezza bisogna poi tenere conto della

sensibilità del malato e dell'intimità del contatto con il suo corpo. Rammenta ancora Spazzapan: «Le cure palliative richiedono sempre una valutazione olistica, globale. Occorre essere attenti per capire se il paziente ha piacere di essere toccato, se ha familiarità con quel tipo di procedura. E, se così non è, fare un passo indietro». **NON SERVE SOLO AL MALATO** – «Il tocco terapeutico non è per forza quello di una mano esperta, del fisioterapista o dell'infermiere, ma anche quello del familiare – ricorda Danila Valenti -. Il massaggio serve al malato, ma serve anche a chi gli vuole bene, che in questo modo può sentirsi utile anche nei momenti in cui non si riesce a fare altro». Gli operatori dell'hospice incoraggiano sempre il contatto fisico, anche con malati in fase terminale. «Il malato può non udire o vedere, ma fino alla fine sente una carezza. Il tatto è l'ultimo dei sensi che viene perduto. Così come da neonati sono le carezze che per prime ci hanno rassicurati, lo stesso avviene, in maniera inversa, quando la nostra vita si conclude».Donatella Barus

stampa | chiudi

Copyright 2004 © Rcs Quotidiani Spa