

LO SHIATSU per la «spalla congelata»

Di Paolo Sambo

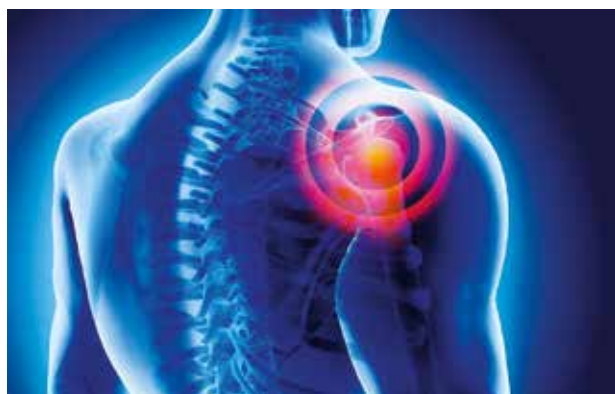
Se la diagnosi medica parla di capsulite adesiva, ecco il termine colloquiale con cui è normalmente conosciuta: spalla congelata.

Questo problema, più frequente tra i 40 e i 60 anni, è rappresentato da un'inflammatione dell'area comprendente le articolazioni che comporta, oltre a sintomi dolorosi più o meno intensi, una limitazione degli svariati movimenti quotidiani. Tali sensazioni rischiano di estendersi fino al braccio, aumentando la loro veemenza soprattutto di notte. Si tratta di un disturbo riguardante tutti, non solo chi svolge attività particolarmente usuranti.

Una volta diminuito il dolore, può persistere la limitatezza dei movimenti con ripercussioni anche psicologiche.

Insomma, un quadro sgradevole che lascia ipotizzare la perdita momentanea della funzionalità della spalla. Cosa fare dunque? Se la nostra scelta di percorso di guarigione è la via della terapia complementare, lo shiatsu nello specifico, è rassicurante sapere che ci sono ottime possibilità di risolvere il problema. Naturalmente, nessun/a terapeuta potrà mai promettere la guarigione o dare con certezza una risposta sul numero di sedute necessarie. I miglioramenti dipendono da molti fattori: abilità del/della terapeuta, livello di cronicità del disturbo, caratteristiche organiche e altri svariati fattori che ci rendono così diversi l'uno dall'altro.

Lo shiatsu interviene con tecniche di digitopressione (shiatsu significa proprio «pressione con le dita») agendo in modo olistico, cioè considerando il corpo come un insieme di parti collegate imprescindibilmente. Il nostro organismo è concepito per riequilibrarsi costantemente, anche attraverso una serie di compensazioni posturali che con il tempo potrebbero causare disturbi in determinate aree, le quali non corrispon-



dono necessariamente alla fonte del problema. Ha poco senso, dunque, trattare una spalla congelata concentrandosi solo su di essa per tutta la durata del ciclo terapeutico.

In caso di eccessivo dolore, lo shiatsu agisce innanzitutto sulle aree di supporto alla spalla come, ad esempio, torace e dorso. Una volta diminuito il fastidio, ecco l'azione più mirata integrata anche da movimenti di stretching. Non va sottovalutato lo stato della circolazione sanguigna, perciò anche la cura degli arti inferiori assume un importante ruolo nel trattamento. Ricordiamo che lo shiatsu non provoca mai dolore! L'unica sensazione ammessa è quella di un «dolore piacevole» in quanto liberatorio.

Con la costanza nelle sedute e con qualche accorgimento nelle abitudini quotidiane, il problema può risolversi con il totale recupero della funzionalità.

Il consiglio è sempre quello di rivolgersi a professionisti con solida formazione triennale con cui stabilire un rapporto di fiducia, quest'ultima fondamentale nel processo di guarigione.



**Trova il tuo terapeuta shiatsu su www.namikoshi.ch/terapisti
Scopri i corsi su www.namikoshi.ch/corsi/formazionecontinua**