



Centro di energia per la vita  
Studio di Agopuntura e Medicina Cinese

## L'educazione alla salute del paziente e le tecniche di autoterapia nel dolore cronico da ostruzione dolorosa.



**Il medico e i suoi strumenti terapeutici sono solo una parte del processo terapeutico.**

**Ci si illude se si pensa che l'assunzione di una o più medicine possano portare alla guarigione. Non è vero.**

**Prendersi in carico è importante, conoscersi è importante..**



## ***Bi Zheng* - Sindrome da ostruzione dolorosa**

E' una sindrome caratterizzata dalla penetrazione di **Vento, Freddo, Umidità nei canali**.  
Insediatisi nei canali, i fattori patogeni esterni **provocano ostruzione di energia e sangue**  
**e, di conseguenza, comparsa di dolore.**

La penetrazione dei fattori patogeni esterni é **favorita dall'esistenza di un vuoto relativo**  
(temporaneo, locale) **a livello dei "cou li", lo spazio in cui circola l'energia wei.**  
Nella fase acuta della malattia esiste solo un interessamento dei meridiani.



- Nei **casi cronici**, invece, c'è quasi sempre un **interessamento degli organi interni** che sono in vuoto di energia.

Non tutta la patologia reumatica rientra nei bi, circa il 5% di patologie dolorose osteo-articolari ha una differente eziopatogenesi.

- **Segno patognomnico per la diagnosi di *bi* (ostruzione da fattore patogeno esterno) é la metereo-dipendenza**



## ***Prognosi e prevenzione dei bi - 1***

**La sindrome *bi* é una delle più frequentemente trattate in agopuntura.**

I fattori climatici esterni – Vento, Freddo, Umidità - approfittando di un preesistente e temporaneo deficit dell'energia e del sangue penetrano nei meridiani e vi s'insediano causando l'ostruzione della circolazione dell'energia e del sangue.

**La prevenzione primaria attiene al mantenimento di una solida *zhengqi*, capace da sola di impedire la penetrazione di ogni fattore patogeno esterno all'interno del corpo e nel trattare tutte quelle condizioni che possono essere fattori predisponenti l'insorgenza di un bi acuto:**

- una attività fisica che comporta (per ragioni professionali o sportive) movimenti ripetuti può causare **ristagno di *qi* e sangue** in un'area circoscritta;
- **un deficit sottostante di sangue o di *yin*** può provocare la malnutrizione dei meridiani e renderli esposti alla penetrazione di fattori patogeni esterni;
- **traumi pregressi;**
- problemi **emozionali.**



## Prognosi e prevenzione nei *bi* - 2

La prevenzione del *bi* cronico si attua trattando il *bi* acuto il più rapidamente e completamente possibile, al fine di:

- **espellere i fattori patogeni esterni** dai meridiani ed **eliminare il risultante ristagno locale di energia e sangue.**
- **trattare gli organi interni:**
  - tonificare il sangue del Fegato, in presenza di Vento
  - tonificare lo *yang* del Rene, in presenza di Freddo
  - rafforzare la Milza, in presenza di Umidità



## Ostruzione ossea dolorosa o *bi* persistente

Questa sindrome è l'evoluzione di un *bi* acuto. **Coesistono la presenza di Vento, Freddo e Umidità nei meridiani e** condizioni patologiche, che si creano nel tempo come conseguenza dell'ostruzione della circolazione dell'energia e del sangue. I **cofattori patogeni che possono essere presenti contemporaneamente sono:**

- **un deficit generale di energia e di sangue**, che predispone alla ulteriore penetrazione di fattori patogeni esterni;
- **la formazione di mucosità nelle articolazioni**, sotto forma di gonfiori, secondario alla ritenzione di liquidi;
- **il ristagno di sangue nelle articolazioni**, dovuto alla protratta ostruzione nella circolazione del sangue, causato sia dalla presenza dei fattori patogeni esterni che delle mucosità. Il ristagno di sangue provoca rigidità articolare.
- **il deficit di Reni e di Fegato** provocano, rispettivamente, mancato nutrimento delle ossa e dei tessuti tendino-muscolari e comparsa di dolore e rigidità.



## Il Dolore nel *bi* cronico

### La diagnosi del tipo di dolore

**Dolore *shi*** - Pienezza di Vento, Freddo, Umidità

- Pienezza di Calore
- Accumulo di Mucosità
- Ristagno di sangue

**Dolore *xu*** - Deficit di *qi* e sangue

- Deficit di Fegato e Reni



## Strategia terapeutica

### Dolore di tipo *shi*

- Disperdere il fattore patogeno esterno (Vento, Freddo, Umidità)
- Purificare il Calore (da penetrazione del fattore patogeno all'interno)
- Attivare la circolazione di energia e sangue nei canali
- Trasformare l'Umidità e risolvere le mucosità

### Dolore di tipo *xu*

- Tonificare l'energia e il sangue
- Rafforzare la Milza, il Fegato e i Reni



## La gestione del dolore nel *bi* cronico

Al **medico**, dinanzi a questa patologia, **competete** di:

- **Trattare il dolore** attraverso le tecniche terapeutiche più indicate (agopuntura, moxibustione, guasha, sanguinamento, massaggio, fitoterapia, dietetica terapeutica).
- **Educare il paziente**, fornendogli gli strumenti conoscitivi utili alla comprensione del suo quadro fisiopatologico.
- **Insegnare al paziente le tecniche terapeutiche** che egli dovrà praticare personalmente per influenzare positivamente il decorso della malattia.



## Il dolore cronico e la sua presa in carico da parte del paziente.

- **Il dolore cronico** cui in questo contesto facciamo riferimento è **sia** quello **da deficit puro** (latente, non acuto, relativamente facile da sopportare, ma cronico e persistente), **sia** quello di tipo misto, **da deficit di energia corretta e da eccesso di energia patologica**.
- L'intervento dell'esperto di medicina cinese per quanto efficace non è destinato a durare e, **se non si vuole creare un rapporto di dipendenza e di eccessiva medicalizzazione è gioco-forza aiutare il paziente a capire l'importanza di prendere respons-abilità della sua salute nel senso letterale del termine: imparare a rispondere con abilità all'interferenza del dolore nella propria vita.**



## Tecniche terapeutiche

- **Agopuntura** (medico)
- **Fitoterapia** (medico)
- **Moxibustione** (medico e paziente)
- **Massaggio** (medico/terapista)
- **Educazione alla salute** (medico/terapista)
- **Dietetica** (medico/terapista ↔ paziente)
- **Qigong** (medico/terapista ↔ paziente)
- **Automassaggio** (medico ↔ paziente)
- **Riposo e rilassamento** (medico/terapista ↔ paziente)



## Tecniche di autoterapia nella gestione del dolore cronico - 1

### Indicazioni dietetiche generali

- **Nel *bi da Freddo***, evitare i cibi di natura fredda che indeboliscono lo *yang* di Milza e Rene; giova lo zenzero, piccole dosi di vino e tinture (estratti alcolici) di rimedi quali *jixueteng*, *wujiapi*.
- **Nel *bi da Umidità***, evitare grassi, fritti, latte e formaggi, banane, nocciole americane e tutti gli alimenti che tendono a creare Umidità interna. Consumare alimenti di facile digestione che non affaticano la Milza.
- **Nel *bi da Vento***, evitare alimenti irritanti come gamberi, granchi, aragosta, funghi. Preferire alimenti che nutrono il sangue come carne di pollo e volatili, riso, carote, zucca..
- **Nel *bi da Calore***, evitare cibi riscaldanti, quali manzo, agnello, carni selvatiche, salumi, alcolici..

**In generale, evitare i cibi aciduli (quali aceto, pompelmi e aranci, yogurt, pomodori..), che entrano nel Fegato e accentuano ogni tipo di dolore!**



## Vini medicinali – *yao jiu*

Si tratta di tinture, che si ottengono lasciando i rimedi medicinali in infusione in alcool distillato, per un tempo congruo.

**Indicazioni:** bi cronici nei pazienti anziani, soprattutto nei mesi invernali.

**Azioni:**

- disperdono il Freddo
- attivano la circolazione del sangue
- nutrono il sangue del Fegato
- rafforzano Fegato e Reni

**Controindicazioni:**

- deficit di *yin*
- presenza di Umidità Calore

I rimedi più spesso usati sono: *jixueteng* caulis *Milletiae*, *wujiapi* cortex *Acanthopanax*, *sangjisheng* ramus *loranthi*.



## Tecniche di autoterapia nella gestione del dolore cronico - 2

### Muovere il corpo in modo appropriato

**“Lo stare seduti a lungo danneggia i muscoli,  
lo stare sdraiati a lungo danneggia l’energia” (*Nei Jing*)**

La pratica regolare di esercizi fisici di moderata intensità migliora la circolazione dell’energia, ne consegue una migliore risalita del *qi* puro e una migliore discesa del *qi* torbido: i processi digestivi sono migliori.

Quando la digestione è buona, la produzione di energia e sangue è abbondante e la capacità di resistere all’invasione dei fattori patogeni risulta accresciuta.



## Centro di energia per la vita

Studio di Agopuntura e Medicina Cinese

### **Qigong**

- Le tre regolazioni
- le pratiche *daoyin*
- le pratiche *tuna*

### **Indicazioni**

- ogni tipo di dolore

### **Azioni del qigong**

- favorisce lo scorrimento di energia e sangue.
- calma la mente e rilassa le tensioni muscolari
- rafforza il *qi* corretto.

**Praticare 2-3 volte alla settimana. Richiede un apprendimento graduale.**

**Il livello di difficoltà è proporzionato alle possibilità del paziente.**



## Tecniche di autoterapia nella gestione del dolore cronico - 3

### Moxibustione

#### Indicazioni:

- dolore da ristagno di Freddo e Umidità
- dolore da deficit di *yang* (freddo interno)

#### Azioni:

- muove l'energia e il sangue
- riscalda il freddo
- rafforza lo *yang*

**Sede:** variabile

**Frequenza:** due – tre volte alla settimana

**Grado di difficoltà:** facile



## Tecniche di autoterapia nella gestione del dolore cronico - 4

### La pratica dell'automassaggio *dao yin* (massaggio e visualizzazione)

- È finalizzato alla conservazione della salute
- Armonizza lo *yin* e lo *yang*
- Stimola l'attività funzionale degli organi interni

**E' di facile apprendimento; occorre attuarlo quotidianamente.**



[www.energiaperlavita.it](http://www.energiaperlavita.it)

Centro di energia per la vita  
Studio di Agopuntura e Medicina Cinese

## Tecniche di autoterapia nella gestione del dolore cronico - 5

### Riposo e rilassamento

- Riposo fisico
- Riposo mentale
- Sonno