

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Comunale Torino

# AGOPUNTURA ORIGINI E APPLICAZIONI

A cura del  
dott. ANDREA RUGGIERI

**+ CONOSCENZA + PREVENZIONE**

Medicina tradizionale Cinese, agopuntura, fitoterapia, medicine complementari, tecniche olistiche, ...

Tutti termini che sempre più negli ultimi anni stanno entrando nel vocabolario comune.

Purtroppo però spesso le fonti di informazione utilizzate per apprendere ed approfondirne il reale significato risultano parziali, contraddittorie, talvolta confondenti o addirittura errate.

Utile allora fare un po' di chiarezza: la medicina tradizionale cinese rappresenta un gruppo di pratiche mediche che comprende la fitoterapia, l'agopuntura, il massaggio (o Tuina), l'esercizio (o Qigong) e la dietoterapia.

In particolare l'agopuntura è una metodica terapeutica di medicina complementare che prevede l'utilizzo di sottilissimi aghi, infissi in precisi punti cutanei, allo scopo di riequilibrare l'organismo nella sua globalità.

## Le origini

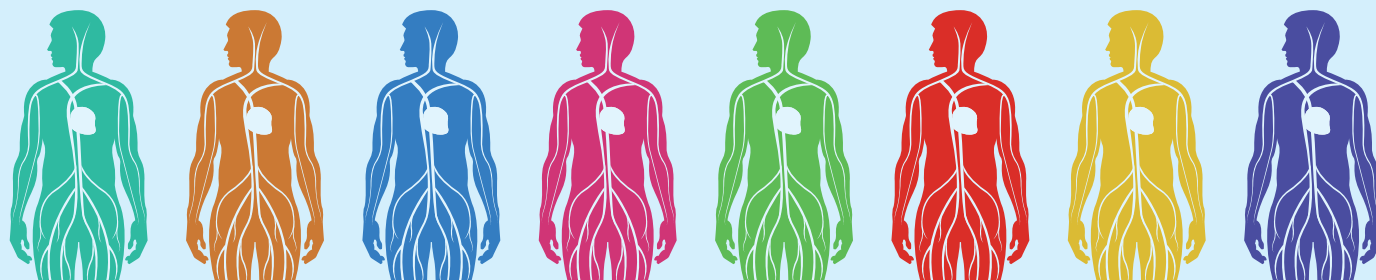
L'origine di tali pratiche non è certa, tanto da confondersi fra storia e leggenda, ma i testi più antichi che citano e analizzano queste tecniche risalgono a

due millenni fa; la tradizione cinese nomina diverse serie di Imperatori leggendari (detti pre-dinastici), a susseguirsi sino al 3000 a.C. circa considerati gli artefici della cultura del popolo cinese in campo medico, agricolo, astronomico, etc. L'agopuntura in particolare venne anticamente esplorata nel *Huangdi Nei Jing*, il "Manuale di Medicina corporea dell'Imperatore Giallo", risalente al secondo secolo a.C. (per quanto molti studiosi sostengano che la genesi delle pratiche mediche tradizionali sia probabilmente ancora precedente, e tramandata oralmente nei secoli).

Analizzando questi scritti, si è potuto constatare come l'agopuntura si sia inizialmente sviluppata nella Cina orientale, in una regione nella quale l'abbondanza di affezioni quali foruncolosi ed ascessi richiese la necessità di produrre strumenti appuntiti e taglienti, utili all'incisione e drenaggio delle lesioni, prima ancora dell'uso moderno di stimolazione di determinati punti.

A quel tempo, accanto ai primi accenni di medicina per come la conosciamo

oggi, vi era grande diffusione di pratiche stregonesche, magiche e rituali: lo sciamano o lo stregone allora non aveva solo un ruolo di collegamento



con le divinità, ma spesso anche quello di guaritore, con lo specifico compito di curare le sofferenze fisiche e morali dei membri della comunità.

Le disgrazie ed i malanni erano allora attribuiti a forze ostili, maligne, che nella tradizione cinese prendevano il nome di *Gui*, contrapposti a spiriti benigni, gli *Shen*.

La leggenda vuole che un giorno un cacciatore, già sofferente per un forte dolore alla gamba, venne colpito accidentalmente da una freccia alla caviglia; rivoltosi al guaritore, questi estrasse il dardo e medicò la ferita con un impacco di erbe in modo che lo spirito maligno non potesse introdursi nel corpo tramite quella breccia.

Successivamente però i due si resero conto che al tempo stesso il dolore alla gamba era completamente passato, come se la freccia avesse ucciso il *Gui* che causava quel malanno.

La scoperta di poter combattere e uccidere gli spiriti malvagi servendosi di punte acuminate stimolò una primordiale ricerca empirica, tramite la sperimentazione su altri malati con risultati simili, fino a redigere una prima mappa di pochi punti efficaci, i "Tredici *Gui*", ovvero le sedi dove più frequentemente si potevano annidare gli spiriti malvagi.

## Come funziona l'agopuntura

Secondo la medicina tradizionale cinese, l'energia vitale circola nel nostro organismo percorrendo canali chiamati meridiani, assicurando in questo modo la vitalità e il corretto funzionamento dei vari organi.

In condizioni fisiologiche e di benessere lo scorrimento di tale energia si svolge in modo armonioso ed equilibrato; al contrario, in presenza di fattori patogeni si può verificare uno squilibrio che può interessare uno o più canali energetici, il che potrà generare deficit ed eccessi, che a loro volta potranno tradursi in alterazioni del funzionamento di determinati organi.

Il ruolo del medico sarà quindi quello di formulare una diagnosi precisa, attraverso il colloquio e la visita, in modo da poter conseguentemente impostare un piano terapeutico personalizzato.

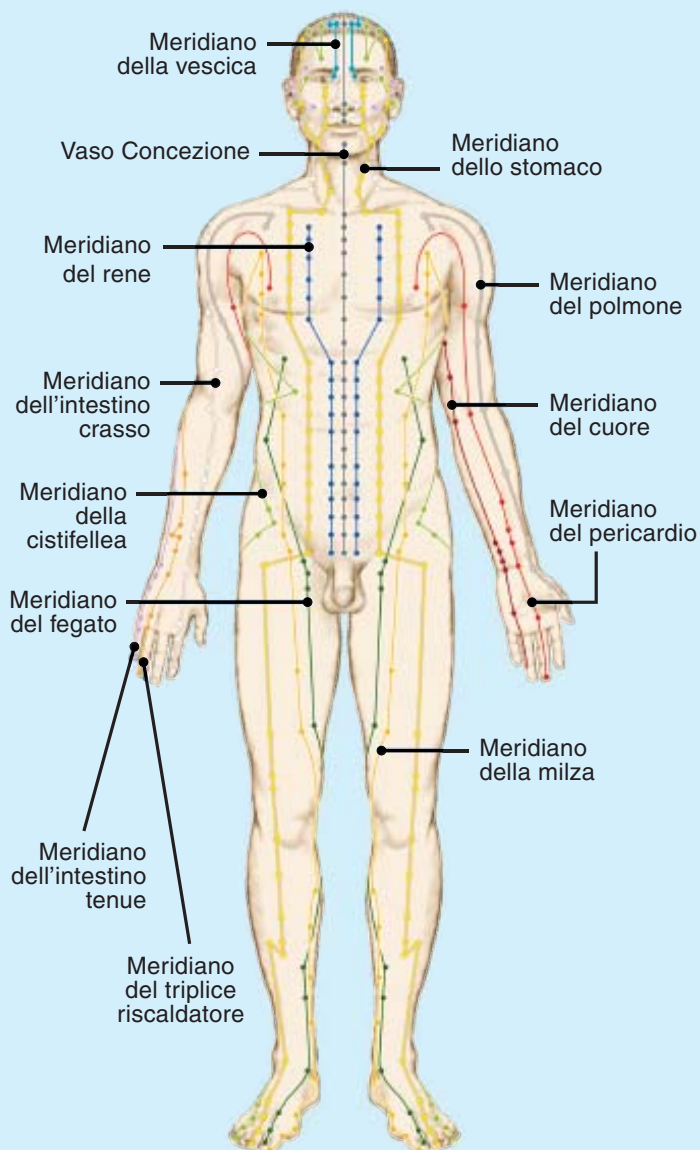
L'agopuntura agisce quindi attivando meccanismi nervosi e biumorali (ad esempio attraverso lo stimolo alla produzione da parte dell'organismo di endorfine, serotonina ed altri mediatori del benessere naturalmente presenti nel nostro corpo) con lo scopo di migliorare l'equilibrio delle varie funzioni dell'organismo, disperdendo l'energia in eccesso e tonificando le zone di deficit energetico, al fine di far recuperare una condizione di equilibrio e di armonia. Rappresenta, ove indicata, un reale trattamento curativo: pertanto non si tratta semplicemente di un trattamento palliativo o sintomatico.

Come confermano numerose pubblicazioni scientifiche, l'agopuntura ha una reale efficacia, clinicamente



e scientificamente testata e comprovata, che supera l'effetto placebo o la semplice suggestione.

Tecnicamente, una seduta di agopuntura consiste nell'infissione di un numero variabile di piccoli e sottilissimi aghi, sterili e monouso (in genere non più di 15, sulla base dell'obiettivo da raggiungere) in diverse aree corporee, mantenuti in sede per una durata di circa 20-30 minuti; il paziente rimane così sdraiato o semi-seduto su un lettino per il tempo della terapia, al termine della quale il medico procederà alla rimozione degli aghi, consentendo al paziente di tornare al proprio domicilio senza alcun fastidio. Durante il trattamento il paziente potrà continuare ad assumere la propria eventuale terapia farmacologica in corso: sarà il medico curante, eventualmente in collaborazione con l'agopuntore, a modificare la terapia in atto.



## Limiti e controindicazioni

I limiti terapeutici dell'agopuntura sono spesso condizionati dalle risorse organiche del malato stesso: soprattutto per quanto riguarda le patologie internistiche, quando è possibile una *restitutio ad integrum* delle funzioni fisiologiche interessate dalla malattia, la guarigione può essere totale o parziale. In caso di danno irrimediabile di tipo organico e/o di perdita di capacità funzionale di un tessuto o di un apparato, invece, l'agopuntura è priva di efficacia e quindi non indicata.

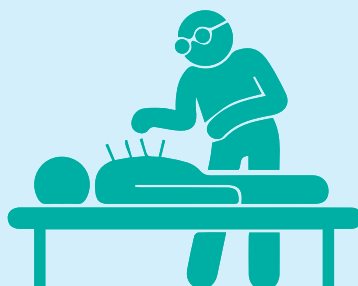
Non esistono reali controindicazioni all'agopuntura quanto delle precauzioni da prendere in determinate situazioni (per esempio nell'evitare aree cutanee affette da lesioni o infezioni, oppure in presenza di donne gravide, o ancora pazienti affetti da patologie cardiologiche)

Gli effetti collaterali dell'agopuntura infatti sono rari e minimi (quali eventuali piccoli ematomi cutanei nella sede dell'infissione dell'ago) e tutti transitori. In pazienti emotivamente impressionabili è possibile riscontrare giramenti di testa o svenimenti, conseguenti al calo improvviso della pressione (eventualità di solito facilmente scongiurabile procedendo con cautela, soprattutto nelle prime sedute ed effettuando sempre i trattamenti con paziente sdraiato).

## Gli aghi

Nel corso dei secoli vennero impiegati aghi di svariati materiali. Se gli strumenti primordiali vennero ricavati da schegge e frammenti di pietre e minerali, sottili ed acuminati, successivamente vennero utilizzate schegge di bambù e di ossa, più facilmente modellabili, fino ad arrivare a metalli (rame, bronzo, oro, argento) che potevano essere forgiati in diametri inferiori, così da poter pungere in profondità minimizzando i danni ai tessuti circostanti.

Attualmente vengono utilizzati aghi sterili e monouso, dal diametro di pochi decimi di millimetro (indicativamente, molto più sottili di un comune ago da prelievo) e di lunghezza variabile fra 2 e 10 cm circa; il materiale utilizzato è principalmente acciaio chirurgico, ma possono essere utilizzati anche aghi in argento, rame o addirittura d'oro.



## Le principali indicazioni

L'agopuntura trova indicazioni in moltissimi ambiti della medicina. Indubbiamente il principale campo di applicazione è quello delle patologie ortopediche: oltre il 50% dei pazienti si rivolgono all'agopuntore per dolori cronici e patologie osteo-articolari. In particolare, le patologie della colonna vertebrale trovano spesso indicazione, e vengono trattate con altissimi tassi di successo con l'agopuntura: il classico torcicollo (o cervicalgia), sia esso post-traumatico (ad esempio come esito di un colpo di frusta) oppure primitivo



(magari secondario alle tensioni emotive ed allo stress che a lungo andare possono "accumularsi" sulle spalle, oppure a posture lavorative errate), è una delle patologie più frequenti nella popolazione generale, ma spesso sottovalutata o sopportata, senza che si siano magari ottenuti risultati soddisfacenti e duraturi con i trattamenti tentati in passato. Scendendo lungo la colonna, altre patologie fortemente invalidanti sono la lombalgia (il mal di schiena che si localizza alla parte inferiore, al tratto lombare della colonna) e la sciatalgia (o sciatica): anche in questo caso, una delle cause più comuni è l'errata postura che a lungo andare può indebolire le articolazioni ed infiammare le strutture vertebrali, ma anche le ernie discali e le discopatie, che possono avere cause traumatiche o lavorative, come degenerative.

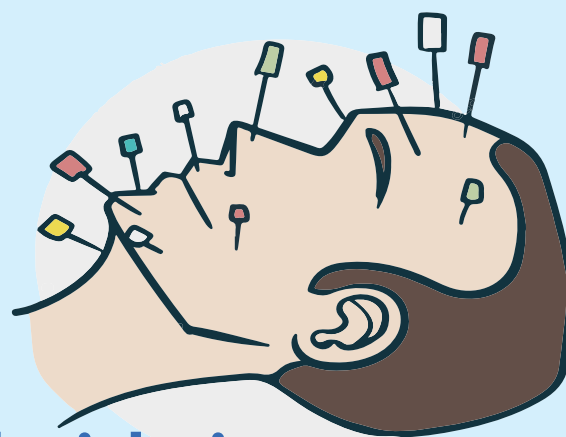


Abbiamo poi le patologie delle cosiddette grosse articolazioni: spalla e gomito, anca e bacino, ginocchio e caviglia, sono tutte possibili sedi di traumi e di infiammazione, che può facilmente cronicizzare, anche solo per l'incapacità o impossibilità a tenerle realmente a riposo dopo un traumatismo. Anche in questo caso la forte azione antinfiammatoria ed antidolorifica rende l'agopuntura un trattamento ottimale e fortemente indicato.

Capitolo a sé meritano le patologie muscolo-tendinee: le contratture muscolari, i trigger point, le tendiniti, sono tutte situazioni molto comuni sia nei soggetti sportivi che in quelli sedentari. L'agopuntura in questo campo ha il vantaggio, rispetto ad altre tecniche "occidentali", di andare alla radice del problema, agendo in una duplice maniera: se da un lato, come prima accennato, lo stimolo alla produzione e rilascio da parte dell'organismo di sostanze antinfiammatorie favorisce lo spegnimento dell'infiammazione, l'azione fisica e diretta dell'ago sulla contrattura permette di sciogliere, di "smontare" fisicamente il groviglio muscolare che altrimenti cronicizzerebbe il dolore, e che difficilmente risponderebbe ai solo massaggi o alle applicazioni di pomate antidolorifiche.

Per concludere, sono quindi numerosissime le possibili indicazioni ortopediche all'agopuntura, cui si potrebbero aggiungere anche altre situazioni meno comuni o conosciute, quali ad esempio le patologie artritiche ed artrosiche, le sindromi dolorose miofasciali, il gomito del tennista...

Nel prossimo numero analizzeremo gli altri campi d'applicazione dell'agopuntura, meno conosciuti ma forse più affascinanti: questa tecnica terapeutica infatti si pone in modo trasversale lungo le varie specialità mediche occidentali, e trova indicazione in patologie otorinolaringoiatriche e neurologiche, gastroenterologiche ed urologiche, psichiatriche e ginecologiche. Un piccolo assaggio, proprio parlando di quest'ultima branca: molti ormai sono a conoscenza dell'enorme beneficio che può dare l'agopuntura nel trattamento dell'emesi gravidica (o nausea in gravidanza) attraverso la stimolazione, fra gli altri, di un punto situato sul polso chiamato PC6 (lo stesso che viene sfruttato, attraverso un'azione compressiva, con i comuni braccialetti anti-nausea che possono essere facilmente reperiti in farmacia). Questi trattamenti ormai sono talmente assodati e consolidati da aver condotto all'apertura di specifici ambulatori ospedalieri ai quali le future mamme possono rivolgersi addirittura mutualisticamente a fronte del pagamento del ticket. In questi stessi ambulatori a volte si può assistere a delle piccole "magie" agopunturali: capita infatti che il feto non ne voglia sapere di "tuffarsi" a testa in giù per uscire dalla pancia della mamma, ma che invece si sieda nella cosiddetta "presentazione podalica"; esiste allora un agopunto, posto sul mignolo del piede, che adeguatamente stimolato nel corso delle ultime settimane di gravidanza, in oltre il 70% dei casi fa sì che il feto stesso, nottetempo, punti i piedi e faccia una bella capriola nel pancione di mamma, posizionandosi in modo più consono al parto!



## La legislazione

L'agopuntura è attualmente riconosciuta e regolamentata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che nel 2002 ha stilato un documento ufficiale nel quale ha valutato le evidenze cliniche ed i campi di efficacia della tecnica, sulla base della ormai grandissima letteratura scientifica reperibile online, conforme alla cosiddetta Evidence based medicine (la Medicina basata sulle evidenze).

In quanto atto medico in Italia può essere praticata esclusivamente da medici laureati ed abilitati.

Inoltre, negli ultimi anni il processo di regolamentazione è stato perseguito anche a livello nazionale, con la redazione da parte degli Ordini dei medici di specifici Albi ed Elenchi, a garanzia della serietà dei medici che operano l'agopuntura ed a tutela dei pazienti che a questi si rivolgono.



**Il dott. Andrea Ruggieri ha lavorato per anni in ambiente ospedaliero nel ramo oncologico; successivamente ha ampliato le competenze sullo sport e tutto ciò che lo circonda.**

**In seguito ha approfondito l'agopuntura e le tecniche complementari, che utilizza quotidianamente in ambito sportivo e non, affiancandole alle competenze occidentali.**

**Riceve su appuntamento:  
contatti al numero 351-6332161.**

**Agevolazioni ai donatori Avis e loro famigliari**

CONTINUA...