

Menopausa: trattamento di dolore e ansia con la MTC

Approccio ai disturbi del climaterio e casistica dell'Ambulatorio di medicina complementare in Ostetricia e Ginecologia

Secundo la MTC l'energia degli esseri viventi si muove sulla superficie del corpo lungo canali chiamati meridiani sui quali sono presenti dei punti che, se stimolati nel modo appropriato, possono influenzare la persona a più livelli. In questa visione la tipologia energetica del paziente varia a seconda della patologia, del livello di salute, del sesso e dell'età.

L'approccio della MTC

Nel primo capitolo del *Suwen* la vita della donna viene descritta secondo cicli di 7 anni ciascuno: a 7 anni il Qi del Rene abbonda, cambiano i denti e si allungano i capelli; a 14 anni sopraggiunge la fecondità, Renmai funziona pienamente, mentre il potente Chongmai prospera: il mestruo arriva regolarmente e può generare; a 21 anni il Qi del Rene si mantiene vigoroso e spuntano i denti del giudizio; a 28 anni muscoli e ossa sono sodi, i capelli al massimo della lunghezza e il corpo è nella sua piena forza; a 35 anni Yangming deperisce, il viso comincia ad avvizzire e i capelli a cadere; a 42 anni i meridiani yang perdono vigore a livello del viso, che avvizzisce del tutto, e i capelli incanutiscono; a 49 anni Renmai è vuoto, Chongmai si indebolisce, la fecondità è esaurita, le vie sotterranee sono interrotte, il corpo deperisce e non può più generare.

Con quest'ultima descrizione l'antico testo del *Suwen* vuole indicare il periodo in cui il Rene inizia lentamente a esaurirsi e il sangue, diminuendo, si ritira dall'Utero non rendendolo più fecondo per andare invece a nutrire gli organi interni. Pertanto in MTC la menopausa è considerata un meccanismo fisiologico di autoprotezione, uno sforzo naturale dell'organismo per rallentare il processo d'invecchiamento: è una seconda primavera, una rinascita, una stagione nella quale la donna può usare tutte le risorse per se stessa e per le proprie necessità di libertà e

serenità. Infatti in cinese la menopausa è indicata dal termine *geng nian qi*, che esplica perfettamente l'idea del passaggio, della fine di un tempo, della trasformazione che conduce la donna verso un nuovo equilibrio.

Con l'assenza del ciclo mestruale, la donna entra dunque nel periodo del compimento spirituale durante il quale ci si prende cura dell'interiorità e della spiritualità.

Casistica dell'Ambulatorio

I principali disturbi che si manifestano durante il climaterio sono: aumento di peso (60%), vampate di calore (55%), faticabilità (43%), nervosismo (41%), sudorazione profusa (39%), emicrania (38%), insonnia (32%) e depressione (30%).

Nel nostro Ambulatorio di Medicina Complementare in Ostetricia e Ginecologia, il 17% delle richieste arriva da donne in menopausa fisiologica, le quali lamentano per lo più vampate di calore, sudorazione eccessiva, ansia, insonnia, secchezza vaginale, accentuazione della sintomatologia dolorosa.

L'età media delle pazienti è 48 – 54 anni e la prima visita avviene all'incirca 2 anni dopo la comparsa dei sintomi; circa il 15% delle donne ha già assunto la terapia ormonale sostitutiva. Di norma per questa tipologia di pazienti si effettuano cicli di 4 sedute ripetibili, una seduta la settimana della durata di 20-30 minuti.

Nel corso della prima visita si effettua un'anamnesi accurata della sintomatologia e l'inquadramento della paziente secondo la MTC. L'esperienza ha mostrato che in media si ottiene la risoluzione dei sintomi in 10 sedute. Il sintomo che recede per primo è la secchezza vaginale, mentre le vampate diminuiscono dopo circa 5 trattamenti e scompaiono dopo 7. È interessante segnalare che il 90% delle donne vorrebbe ripetere i trattamenti dopo 6 mesi.

Si lavora sui meridiani della pelvi fondamentali in ginecologia, ovvero i

meridiani principali di fegato, vescica, vescica biliare, stomaco, milza, rene e i meridiani curiosi chongmai, renmai, dumai e daimai.

In ambulatorio è previsto il ricorso anche ad altre tecniche di MTC e in particolare al fior di prugna, che contribuisce a regolare la circolazione di sangue ed energia, armonizza lo yin e lo yang, tonifica nei casi di vuoto, disperde nei casi di pienezza, mobilita nei casi di ristagno. Inoltre offriamo la possibilità di applicare anche la riflessologia plantare e l'auricoloterapia.

Il trattamento dei sintomi prevalenti

La menopausa è spesso caratterizzata dall'insorgenza di sintomi fisici e psicologici quali ansia e depressione che hanno un elevato impatto sulla qualità della vita e sul benessere della donna. Secondo la patogenesi della MTC con il flusso mestruale si ottiene il rilascio delle emozioni attraverso il sangue, con la menopausa invece le emozioni rimangono all'interno e possono peggiorare lo stato di salute tramite la manifestazione di disturbi dell'umore quali depressione o tristezza.

Con la menopausa si determina un calo nella produzione di sangue, che non essendo più sovrabbondante, non si riversa nel fegato e da qui nei meridiani curiosi. Le conseguenze sono vuoto di sangue, vuoto di Qi, vuoto di yin di cuore (sintomi psichici).

Il meridiano curioso YIN WEI MAI regola i processi di invecchiamento e fa accettare questo processo fisiologico. Viceversa quando questa trasformazione naturale non viene accettata dalla donna, compaiono sintomi quali ansia, precordialgie, cefalea. L'ansia porta con sé emozioni quali paura e preoccupazione, associate principalmente al timore del cambiamento.

Nel caso di una paziente che manifesti prevalentemente l'ansia il punto fondamentale da trattare è c7 (shen men); si può applicare auricoloterapia in sede, con cerotto agopulce, da tenere 7 – 15 giorni. Se prevale la

depressione, si trattano 6R-1V-20VG; 6R permette di guardarsi dentro e trovare qualcosa per cui valga la pena vivere. Diverse donne in menopausa lamentano dolori muscolari e scheletrici, artralgie e artriti, infiammazioni principalmente a ginocchia, mani e spalle. Queste manifestazioni sono dovute ai cambiamenti strutturali dei muscoli e delle articolazioni, e più specificatamente a perdita di massa muscolare, alterazioni di tessuti molli, tendini e legamenti, diminuzione del volume delle cartilagini, riduzione della massa e della densità ossea, aumento dell'infiammazione a livello articolare e muscolare che rende difficoltosi i movimenti, alterazioni ormonali in atto

correlate al calo di estrogeni.

Secondo la patogenesi della Medicina Tradizionale Cinese il deficit di YUAN Qi porta una carenza di sangue e di Qi nei seguenti organi:

- Rene: debolezza delle ossa, lombalgie, debolezza alle ginocchia
- Fegato: debolezza di muscoli e tendini, rigidità
- Milza: alterazioni nel trofismo muscolare
- Polmone: tristezza
- Cuore: sintomi psichici.

Le sindromi dolorose più frequenti che arrivano alla nostra attenzione sono cefalea, dolori articolari diffusi, lombalgie/cervicalgie.

In questi casi trattiamo i seguenti punti:

- 62V-3IG- 6C-6R
- Associati ai punti ting 2IG-8C-2R-66V.

Sabrina Cidin, Francesca Maceri
Ambulatorio di medicina
complementare in Ostetricia e
Ginecologia
AOU Pisana

