

***Xiaoxiao, un Ambulatorio di Medicina Cinese per i Bambini:
Progetto-pilota della Federazione Italiana Scuole Tuina e Qigong (FISTQ)***

Elisa Rossi, "Medicina Naturale", n. 4, maggio 2006

Siamo in ambulatorio.

Lavoriamo in uno spazio molto ampio, con soffitti alti, pavimenti in legno e colori caldi – piacevole. A momenti tutto è quieto, quasi ovattato, altre volte l'insieme è a dir poco esuberante. Come minimo ci sono un bambino, un genitore, e noi tre del gruppo di base, che siamo sempre presenti. Abbiamo a disposizione anche un'altra stanza, con i giochi, ma spesso i bambini che arrivano in anticipo preferiscono stare nella sala dei trattamenti, dove si aggirano con aria indifferente, in realtà osservando tutto attentissimi. Inoltre nella sala possono esserci i neonati in fasce che hanno finito il massaggio e ora ciucciano attaccati al seno della mamma che parla con noi, i fratelli più grandi che giocano, le amiche/sorelle/madri della mamma che si tengono un po' defilate, ma non troppo lontane e altrettanto attente. Poi ci sono sempre alcuni colleghi - operatori e agopuntori - che sono qui per imparare a lavorare con i bambini.

A me pare un po' di essere in un ambulatorio cinese e mi piace molto. Mi sembra anche che nell'apparente confusione ci sia sempre - come ha detto un papà - una qualità intenta. Mi dicono che in questo luogo si sta bene.

Bisogna anche capire se funziona. E' ancora troppo presto per una valutazione sull'efficacia dei trattamenti, e di fatto non credo che sarà mai possibile avere dati statisticamente validi. Alcuni disturbi ottengono un sollievo immediato evidente: la bimba che piange da giorni, presumibilmente per il dolore da coliche del lattante, e che con il trattamento si quietava, è solo un esempio di come rispondano bene i casi di "pieno da accumulo".

Anche i bambini che fanno fatica a evacuare oppure a dormire tranquilli in genere hanno un miglioramento già dopo la prima seduta e un buon equilibrio fisiologico si ristabilisce in breve tempo. E' invece più difficile capire quanto il trattamento sia in grado di influire per esempio sulle patologie croniche importanti o di modificare la suscettibilità ad ammalarsi.

Ma è certo che più di una volta abbiamo assistito a cambiamenti nel modo di fare dei bambini (e dei genitori).

Ci ha colpito il processo di autonomizzazione di bambini che all'inizio si avvinghiavano alla mamma, mentre in seguito si facevano massaggiare tranquilli in ambulatorio, o a casa iniziavano a dormire nel loro lettino.

Uno degli scopi del progetto-pilota della Federazione Italiana Scuole Tuina e Qigong (FISTQ) è appunto quello di riuscire a individuare meglio le modalità di funzionamento della medicina cinese nei bambini, le sue limitazioni e i suoi punti di forza.

La Medicina Cinese e la Pediatria

La Medicina Cinese nelle malattie dell'infanzia è in genere in grado di risolvere con rapidità i disturbi più comuni ed è un ottimo sostegno nelle malattie croniche più gravi, in cui può rendere superfluo o diminuire il ricorso ai farmaci.

I bambini corrispondono alla primavera, all'alba, all'inizio dello yang nello yin, al vento. Una caratteristica della loro qualità energetica è quindi la rapidità del movimento, e anche le modificazioni dello stato di salute sono veloci. I bambini si ammalano facilmente, ma con altrettanta prontezza rispondono all'intervento terapeutico. Quando stanno male è spesso possibile modificare il sistema energetico che si era scompensato verso la malattia, e spostarlo in un equilibrio migliore usando azioni "piccole", che non interferiscono pesantemente e non invadono con violenza.

La Medicina Cinese ci dà la possibilità sia di intervenire rapidamente per risolvere i disturbi acuti, sia di lavorare alla radice dei disequilibri per facilitare il recupero della salute nelle patologie croniche, sia infine di rinforzare la costituzione nei casi in cui c'è facilità ad ammalarsi.

In Cina agopuntura, farmacoterapia e tuina pediatrico fanno parte della formazione medica tradizionale e vengono utilizzati in ospedali e ambulatori. Riferimenti al trattamento dei bambini si trovano già nei classici della medicina cinese del II-I sec. a.C. e le prime descrizioni sistematiche di trattamenti specifici per l'età infantile si trovano nei testi medici della dinastia Ming (1368-1644): vengono discussi diagnosi, punti e zone, metodi di stimolazione, accompagnati da casi clinici e da disegni illustrativi.

In ambito pediatrico la Medicina Cinese è ancora poco diffusa in Italia, anche tra chi sceglie una medicina non-convenzionale. Il tuina, cioè l'insieme di tecniche manuali tradizionali cinesi, fino a qualche anno fa era praticamente sconosciuto nella sua forma pediatrica. L'agopuntura può suscitare nei genitori perplessità e paure perché gli aghi sono spesso percepiti come strumenti cruenti, tanto che il trattamento dei bambini intimorisce anche molti agopuntori.

Il tuina si basa sugli stessi principi dell'agopuntura, ne condivide riferimenti teorici, diagnosi e principi di trattamento, ma si avvale di metodi manuali (spingere, premere, sfregare, picchiare, pinzettare, scuotere, vibrare, impastare, ecc.). Il trattamento è costituito da una sequenza di diversi metodi-stimolazioni, in modo da regolare yin e yang, far circolare il *qi*, agire su canali/meridiani e organi.

Dal tuina sono derivate le scuole giapponesi di shiatsu, le scuole contemporanee di riflessologia plantare, digitopressione, micromassaggio, ecc. Il suo sviluppo è strettamente legato alla storia dell'agopuntura e del pensiero medico, e acquisisce un riconoscimento specifico da parte dell'Amministrazione Imperiale in particolare durante la dinastia Sui (581-618 d.C.). In Cina è attualmente parte integrante della formazione universitaria dei medici tradizionali e in tutti gli ospedali sono attivi ambulatori di tuina.

Il tuina pediatrico è diverso da quello degli adulti: nei bambini il sistema energetico ha caratteristiche che non sono ancora quelle dell'adulto, c'è una specificità nella fisiologia, così come nella semeiotica, nella clinica e nel trattamento, per esempio nel bambino esistono molti punti o zone che non si ritrovano nell'adulto e le tecniche di stimolazione tuina sono decisamente più semplici.

Il trattamento tuina prevede una sequenza di otto-dieci stimolazioni-*fa*, per lo più "sfregamenti-*tu*" e "impastamenti-*rou*" su linee o punti che hanno un'azione specifica. Ogni stimolazione dura uno-due minuti e il bambino può stare seduto, sdraiato oppure in braccio.

Anche se non tutti i bambini si fanno toccare volentieri, si trova poi il modo: i più piccoli si quietano con un massaggio all'addome che li culla all'interno come un'onda, i più grandi si coinvolgono chiedendogli per esempio di fare attenzione perché poi dovranno dire alla mamma come fare i massaggi, magari la mamma è un po' distratta e sta a loro ricordarglieli.

Per quanto riguarda l'agopuntura, non ci sono controindicazioni al suo uso in età pediatrica, anzi nei bambini l'agopuntura è più semplice che negli adulti: i quadri clinici sono più chiari, dal momento che la vita ha avuto meno tempo per creare confusione, e la risposta è di solito più rapida perché il bambino ha un *qi* più vivace.

Gli aghi sono molto più sottili di quelli utilizzati negli adulti, il numero di punti scelti è minore e la durata della stimolazione è più breve. Usare gli aghi con i bambini non è complicato. Non è necessario distrarre il bambino da quello che sta succedendo, anzi secondo me deve esserne reso partecipe il più possibile.

Innanzitutto noi agopuntori dobbiamo ricordarci che l'ago entra in un passaggio, una sorta di percorso privilegiato. In cinese il punto di agopuntura è detto *xue*, 'buco, tana', cioè una galleria attraverso cui si arriva al *qi*.¹ Se la nostra tecnica è sufficientemente buona l'inserzione dell'ago non causa dolore. C'è invece la sensazione del *qi* quando l'ago raggiunge il punto corretto e io trovo importante che chiunque – adulti, ragazzini e bambini anche molto piccoli – possano riconoscere questa esperienza molto specifica.

E' chiaro che starà a noi comunicare con chiarezza al paziente che sappiamo che cosa sta avvenendo quando inseriamo e stimoliamo l'ago, e che sarà lui a guidarci nel modulare l'intensità dell'azione. Se il

¹. Spesso il termine *xue* viene inteso come "fossetta" e viene riferito al modo di localizzare i punti, ma nel testo classico "Lingshu", cap.4, si dice: "Quando prendi il punto, l'ago corre in un buco." Citato in "Shen", CEA, 2002, pag. 279.

bambino è già grande gli si fanno vedere gli aghi e gli si chiede il permesso, se è più piccolo se ne può parlare attraverso storie: “Adesso vediamo se senti un ‘zzz’ dentro, me lo dici tu, adesso c’è?” Se devo condurre il *qi* da qualche parte posso dire: “Adesso vado anche in questo punto e così vediamo se si parlano.” Oppure se devo disperdere: “Qui c’è una stradina, andiamo alla casa, la puliamo bene.” Se il bambino è ancora più piccolo cerco di entrare in relazione con lui nei modi che conosciamo: con il suono della voce, lo sguardo, il massaggio.

Per i ragazzini l’agopuntura è spesso anche una prova di coraggio che li rinforza (non è mai successo che si dovesse interrompere il trattamento), per i piccoli una cosa in più da scoprire nel mondo, per i piccolissimi chi lo sa.

Ovviamente per una buona cura rimangono fondamentali diagnosi e scelta dei punti, cioè come guardo e come leggo i segni che il corpo mostra, nonché il modo in cui inserisco l’ago, quanto raggiungo il *qi* e che cosa ne faccio di questo *qi*.

La scelta dello strumento terapeutico dipende dall’età, dal quadro clinico, dall’atteggiamento del bambino e dei genitori. In linea di massima nel bambino piccolo si usa il tuina pediatrico, mentre se è più grande diventa più importante il ruolo dell’agopuntura.

La Pediatria Cinese prevede anche alcune metodiche collaterali (moxa, guasha, martelletto fior di pruno, auricoloterapia), che hanno spesso funzioni particolari e quindi sono indicate in alcune condizioni specifiche.

Si usa la moxa soprattutto per tonificare il *qi* del *jiao* medio, rinforzare il Polmone, nutrire il *jing*.

La tecnica del *guasha* è fondamentale per eliminare il calore da patogeni esterni: nei bambini è molto più efficace che nell’adulto e i genitori la imparano in modo da poterla utilizzare a casa ai primi segnali di febbre.

Il martelletto fior di pruno ha senso soprattutto per trattare patologie più croniche, nei bambini più grandi, e può essere utilizzato anche a casa, su singoli punti o lungo i canali.

L’auricoloterapia viene aggiunta spesso in caso di malattie dermatologiche o allergiche, applicando gli appositi semini sul punto *fengxi*.

Il progetto FISTQ (Federazione Italiana Scuole Tuina e Qigong)

La FISTQ è una federazione che si è costituita nel 2002: le principali Scuole italiane di Tuina e Qigong si sono coordinate con lo scopo di elaborare linee-guida per la qualità dello studio e della pratica del tuina e per garantire una formazione professionale adeguata alle necessità dei singoli utenti e della società.²

Negli ultimi anni le Scuole di Medicina Cinese hanno introdotto la pediatria nei loro percorsi formativi, riconoscendone la rilevanza fondamentale sia per la cura, sia per la prevenzione. Una sezione pediatrica è presente nella formazione di base degli allievi, nei seminari di aggiornamento dei colleghi e nei lavori di tesi.

Dall’ottobre 2005 la FISTQ ha attivato a Milano un ambulatorio medico riservato ai bambini, all’interno del progetto-pilota per la prevenzione e la cura delle patologie respiratorie.

L’ambulatorio è attivo durante tutto il periodo scolastico, ha luogo ogni dieci giorni e offre la possibilità di accedere gratuitamente a otto sedute, strutturate in modo da costituire un ciclo per la prevenzione delle malattie respiratorie.³

² La FISTQ ha inoltre pubblicato un manuale, che nasce dalla cooperazione con le Istituzioni Accademiche Cinesi: “Basi di Medicina Cinese e Clinica di Tuina”, CEA, 2004.

³ Siamo riconoscenti a East-West Herbs e GMT2000 per averci sostenuto con aghi, moxa, martelletti e al centro “Il Sì” per la gentilezza della collaborazione. Ricordiamo che il primo ambulatorio riservato ai bambini è stato attivato presso l’Associazione MediCina, Milano, ed è proseguito per due anni, dal novembre 2002 al giugno 2004. Responsabile del progetto era Elisa Rossi, con la collaborazione di Margherita Majno e Monica Capietti. Nostro riferimento principale sono stati Julian Scott per l’agopuntura e Yin Ming per il tuina: a loro va la nostra gratitudine. Per l’attuale ambulatorio FISTQ: supervisione: Elisa Rossi; coordinamento: Letizia Frailich; assistenza: Ruggero Scaccabarozzi.

I primi sette trattamenti hanno luogo ogni dieci giorni e l'ultimo, di consolidamento e follow-up, a distanza di circa due mesi.

Il progetto è iniziato a fine ottobre 2005 in cinque mesi abbiamo trattato 16 bambini, di età tra 2 mesi e 12 anni, per un totale di 90 trattamenti. Hanno completato il ciclo dei sette trattamenti previsti 6 bambini, che però devono ancora essere rivisti per la seduta di consolidamento e di follow-up.

Le scelte terapeutiche non seguono protocolli predeterminati: derivano dalla diagnosi cinese e tengono in considerazione la complessità e la variabilità dei pazienti.

E' stata predisposta l'informatizzazione delle cartelle con un sistema di archiviazione costruito in modo da poter maneggiare i dati con grande flessibilità, così da essere in grado di rilevare, raggruppare e estrapolare le informazioni utili.

I genitori vengono a conoscenza del progetto tramite contatti personali e professionali, stampa, Scuole FISTQ, sottoscrivono il consenso informato e rimangono sempre presenti durante il trattamento

L'ambulatorio *Xiaoxiao* funziona anche come luogo di formazione per chi ha già terminato una scuola di medicina cinese e desidera approfondire la clinica pediatrica. Vengono accettati cinque tirocinanti, di solito tre operatori tuina e due agopuntori, che seguono un percorso clinico-pratico di base o avanzato.

In ambulatorio si lavora integrando le diverse metodiche tradizionali, cioè agopuntura, tuina, moxa, con scelte che variano a seconda delle specifiche situazioni.

Alcune semplici sequenze individualizzate di tuina pediatrico vengono anche insegnate ai genitori, che poi le applicano a casa. I genitori imparano anche alcune stimolazioni da aggiungere se al bambino viene la febbre, non evacua o non dorme. Senza colpevolizzarli se non lo fanno.

Ci pare che la collaborazione attiva dei genitori alla cura sia molto importante per sostenere il lavoro terapeutico, soprattutto nei quadri cronici o nel lavoro di prevenzione. Dato che in Europa la modalità cinese di tre sedute alla settimana è improponibile, il tuina quotidiano fatto dai genitori è una buona soluzione per rendere più efficace il trattamento in ambulatorio e diminuire il numero di sedute necessarie. Organizziamo anche seminari specifici per i genitori, in cui si insegnano le basi della medicina cinese, le tecniche di stimolazione per i bambini e le sequenze utili a trattare i disturbi più frequenti.⁴

Il tuina pediatrico nelle sue applicazioni di base è infatti semplice da apprendere, non ha effetti collaterali, e richiede poco tempo (circa 10-15 minuti). Avere in mano uno strumento terapeutico fa sentire i genitori meno sprovveduti rispetto ai disturbi dei figli e li aiuta ad essere meno inermi di fronte alla malattia: il pediatra rimane insostituibile, ma è anche possibile fare qualcosa in prima persona.

Probabilmente il tuina aiuta anche i bambini in un senso profondo: se si può stare meglio senza prendere medicine, erbe, rimedi, senza cioè introdurre sostanze esterne, allora vuol dire che dentro abbiamo delle risorse per guarire.

Sulla cura⁵

Tuina e/o agopuntura sono efficaci in caso di raffreddori, tonsilliti, otiti, tosse e catarro, di frequente trattati con terapia antibiotica. La soluzione troppo spesso è solo temporanea e il bambino si ammala più volte durante la stagione invernale.

La medicina cinese è di aiuto sia in questi casi di infezioni ricorrenti del tratto respiratorio superiore, sia per patologie respiratorie più croniche, quali asma o rinite allergica.

Ci sono poi quelle situazioni in cui la medicina convenzionale ha poche risorse e che la medicina cinese riconosce come prodotte da una disarmonia su cui si può intervenire per riportare il sistema energetico a

⁴ Il primo seminario per genitori ha avuto luogo a Milano nel 1995. Da allora se ne sono tenuti un paio all'anno, in diverse città.

⁵ Si veda anche l'articolo di Elisa Rossi, su "Medicina Naturale", anno X, n.5, "Curare i bambini con il tuina: Resoconto di un'esperienza clinica. Settembre 99, Nanjing, Children Department of Jiangsu Provincial Hospital."

un suo riequilibrio. Pensiamo ai bambini stanchi, svogliati, frignoni o che mangiano malvolentieri. Ai bambini più piccoli che fanno fatica a prendere sonno, si svegliano in continuazione o non vogliono dormire nel lettino. A quelli più grandi che non riescono a rimanere tranquilli e concentrati, sono irrequieti o collerici.

Altri disturbi frequenti sono le coliche dei lattanti, le difficoltà nell'evacuazione, i mal di pancia con diarrea. Senza troppa invasività è possibile sciogliere alcuni nodi, "liberare gli accumuli", o tonificare e rinforzare, così da rendere disponibili risorse importanti per una crescita più ricca.

I genitori si rivolgono alla medicina cinese anche per eczemi e dermatosi, ma in questi casi il lavoro è più lungo ed è spesso necessario sostenerlo con alcuni preparati della farmacopea cinese.

Anche nei diversi casi di ritardi dello sviluppo i trattamenti devono proseguire a lungo, ma nella nostra esperienza pare valerne la pena.

Terapia è anche prevenzione, cioè capire le caratteristiche energetiche di fondo dello specifico bambino (la "costituzione"). Se conosciamo la direzione verso cui tende quando non ce la fa e si ammala, riusciamo anche individuare quali possono essere i comportamenti di vita o le abitudini alimentari più dannose per lui, se ha senso modificarli e come farlo.

Certo, i tempi di risposta, che sono molto rapidi per quanto riguarda l'aspetto di remissione dei sintomi acuti, sono invece più lunghi se si vuole intervenire sulla "radice", cioè sulle condizioni di fondo del sistema. Si tratta di un lavoro di rettifica dell'assetto energetico. Questo consolidamento è importante anche rispetto al futuro: un buon qi, che scorre bene, tende a indirizzarsi da solo in senso fisiologico.

Non è qui il caso di presentare analisi differenziali raffinate, che hanno bisogno di riferimenti teorici specifici e di una terminologia tecnica adeguata, ma si possono individuare alcuni quadri principali di base. Se un bambino ha un quadro "shi-pieno" vuol dire che c'è un accumulo, un eccesso. Un "troppo pieno" rende difficile il movimento, ci sono ingorghi e blocchi (di qi, di automobili, di cacca, di pensieri), bisogna "liberare". Anche se il mondo è meraviglioso e la tentazione è quella di prendere tutto, è meglio lasciar andare un po', intanto ce n'è ancora – questo è quello che raccontiamo ai neonati che piangono per le colichette. Ai genitori, con delicatezza, diciamo che magari le poppate di un allattamento a richiesta sono troppo ravvicinate, forse non c'è una vera e propria necessità di cibo, forse si rischia di produrre un "accumulo". Anche nel caso dei bambini più grandi il cibo spesso è "troppo" non tanto per la sua quantità, quanto per la frequenza e la qualità dei pasti. Il qi che deve trasformare ed elaborare il cibo si trova a dover compiere un lavoro eccessivo rispetto alle sue possibilità.

La sequenza di tuina ha lo scopo di tonificare la funzione di trasformazione e trasporto della Terra/Milza-Stomaco (*bu tu*) e di liberare gli accumuli (*shu shi*).

Il pieno si trasforma facilmente in fuoco, una specie di falò che rischia di fare terra bruciata invece di riscaldare e produrre energia per ciò che è necessario. Il fuoco scalda, asciuga, agita, muove con violenza e disordine. Il calore in eccesso si manifesta soprattutto come stipsi, macchie rosse, disturbi del sonno, irrequietezza. Il fuoco scalda, asciuga, agita, muove con violenza e disordine.

Il tuina agisce molto bene, per esempio eliminando il calore (*qing re*) attraverso le feci.

Quadri totalmente diversi sono invece quelli da "xu-vuoto". In questi casi il qi è scarso, possono soffrirne tutti gli organi/funzioni: il bimbo si ammala facilmente perché ha difese inadeguate (*weiqi buzhu*), fa fatica ad 'affrontare il mondo' e gli viene il mal di pancia quando deve andare all'asilo, è spesso stanco, pallido, piagnucoloso, attaccato alla mamma, mangia poco, sia in quantità che in varietà

Le giornate troppo piene di attività mentale, fisica o emotiva indeboliscono le loro riserve di qi. Sono bambini che non possono essere caricati troppo, hanno bisogno di tempo per ricostituire quello che consumano, per loro ci vuole più tranquillità.

Con il trattamento si cerca di rinforzare, tonificare, nutrire, consolidare i vari organi/funzioni (*jian pi, bu fei, qiang shen, zi yin*). Si usa spesso la moxa.

Da un'insufficienza di *qi* di Terra/Milza-Stomaco, cioè da una carenza della funzione di trasformazione e trasporto, possono derivare i quadri di "flegma" (*tan*). Il flegma può provenire però anche da un addensamento del *qi* che non scorre agevolmente perché c'è un "accumulo".

Il flegma può manifestarsi con un catarro evidente, a livello di naso, orecchie, bronchi, oppure ostruisce il respiro e causa broncospasmo. Si dice che il flegma può insinuarsi 'nei cento luoghi': spesso nel bambino si ferma a livello cutaneo (*couli*), impedisce una corretta circolazione del *qi*, e facilita la comparsa di eczemi e dermatosi. Una forma di flegma "senza sostanza" può offuscare la chiarezza dello spirito (*shen*), con manifestazioni quali i deficit di attenzione o le epilessie.

Il flegma è difficile da risolvere, spesso si usa anche l'agopuntura, il trattamento richiede molto tempo e la collaborazione dei genitori è fondamentale.

Conclusioni

La Medicina Cinese è un approccio alla malattia e alla salute che trova un'indicazione specifica nei bambini.

La Federazione Italiana Scuole Tuina e Qigong (FISTQ) ha attivato un progetto-pilota al fine di diffondere il tuina pediatrico, coordinare lo studio e la ricerca, raccogliere esperienza clinica.

Ora conosciamo meglio le domande da porci e cominciamo ad avere qualche risposta. L'ambulatorio *Xiaoxiao* ha fatto i primi passi.