

RIFLESSOLOGIA PLANTARE IN TRAVAGLIO DI PARTO

C. Pizzi, A. Sorace, M.G. Pellegrini

La riflessologia plantare è un'arte di cura fondata sulla concezione del piede come "microsistema" sul quale viene proiettato l'intero organismo umano; attraverso la pressione di alcuni punti specifici situati su questa parte del corpo, si agisce sulla distribuzione dell'energia vitale a tutte le ghiandole, ai diversi organi e all'intero sistema nervoso.

Questa tecnica ha origini antichissime, già 5000 anni fa in Cina, nel 2300 a.c. in Egitto e 1700 a.c. in India veniva praticata come ausilio nella diagnosi e nella cura dei disturbi fisici.

Venne introdotta nel mondo occidentale da William H. Fitzgerald, otorinolaringoiatra americano, che osservò come eseguendo pressioni su alcuni punti del corpo, si potevano eseguire piccole operazioni al naso e alla gola senza l'ausilio dell'anestesia. Nel 1917 egli scrisse un libro dal titolo "Terapia Zonale", nel quale veniva riportato per la prima volta lo schizzo di una ripartizione verticale e di un'orizzontale del corpo umano. All'inizio degli anni '30, la massaggiatrice statunitense Eunice Hingam venuta a conoscenza del lavoro di Fitzgerald sviluppò e ampliò tale terapia tanto da mettere a punto un metodo personale che chiamò "Metodo Hingam di massaggio compressivo"; i

suoi testi vengono utilizzati tutt'oggi come fondamenti della riflessologia plantare.

Basata sul lavoro manuale che consente un intimo contatto tra paziente e terapeuta, la riflessologia plantare non si limita ad un semplice massaggio, ma offre un'esperienza interumana immediata, "poiché venir-toccati esternamente ed esser-toccati internamente sono tra loro in relazione e in scambio reciproco". Tutto questo consente di rispondere a quella necessità di contatto corporeo che si fa sempre più crescente in molte persone oggi in seguito all'aumentata tecnicizzazione degli studi medici.

All'inizio del massaggio plantare, il terapeuta utilizzando alcune prese "armonizzanti" (stiramento dei calcagni, presa palmo-plantare, presa del diaframma...) è in grado in primo luogo, di entrare in sintonia con il paziente, di tranquillizzarlo e di instaurare con lui un rapporto di fiducia; successivamente attraverso differenti prese e differenti tipologie di pressione applicate ai diversi punti del piede, in base alle proprie sensazioni palpatorie e con l'ausilio dei sintomi dolorosi riferiti dal paziente, egli riesce ad individuare le zone di maggior interesse per il trattamento e quindi a stilare un referto "vivo" e un referto "palpatorio".

Nella riflessologia plantare il dolore che il paziente percepisce durante il trattamento mette in evidenza l'approccio terapeutico della tecnica, poiché nel soggetto sano le zone del piede appaiono non dolenti come pure gli organi che funzionano normalmente. Ecco quindi che il dolore riferito riacquista il suo senso più profondo e il suo significato interiore come segno di avvertimento e di funzione vitale di protezione, e pertanto può essere affrontato in modo più conscio e quindi percepito in maniera meno aggressiva.

Il trattamento al "microsistema piede" può essere considerato sicuramente come la terapia riflessa più antica, più diffusa e maggiormente inserita nell'esperienza terapeutica; applicata in numerosi campi, oggi essa trova riscontro anche in ostetricia.

La figura che maggiormente può usufruire dell'ausilio della riflessologia plantare è senza dubbio l'ostetrica; ella infatti, proprio per la sua professione, "abbraccia" la donna nelle varie fasi della vita, la segue durante la gravidanza, il travaglio, il parto e nei giorni immediatamente successivi e pertanto non può rifiutare nessuna "strada" che le consenta di fornire un aiuto il più completo possibile in ciascuno di questi diversi momenti; sebbene infatti questi siano eventi del tutto fisiologici, possono essere condizionati da numerose tensioni legate al diverso adattamento che ciascuna donna ha di fronte a questa nuova fase della propria vita.

IN GRAVIDANZA

L'utilizzo della riflessologia plantare può essere di ausilio in gravidanza per il trattamento di alcuni disturbi più frequenti, quali:

- iperemesi gravidica.
- congestione degli arti inferiori.
- sciatalgia.
- cistite.
- respirazione e circolazione.
- benessere generale.
- comparsa prematura delle contrazioni.

IN TRAVAGLIO E DURANTE IL PARTO

Spesso può capitare che l'ostetrica incontri la donna per la prima volta all'inizio del travaglio, o quando questo si è già avviato, o in prossimità del parto; in queste fasi è molto importante che la donna non venga lasciata da sola, ma che si senta accolta con tutte le sue paure e che venga aiutata ad affrontare tutte le eventuali difficoltà che le si possono presentare. L'applicazione del massaggio plantare in queste circostanze, risulta essere non solo un trattamento terapeutico, ma un'ottima occasione di approccio con la gestante, il contatto fisico che si viene a creare consente all'ostetrica di entrare in un rapporto empatico con la donna, che rilassandosi può riuscire a riacquistare le proprie energie e ad avere maggiore fiducia nelle proprie capacità.

Nello specifico la riflessologia plantare trova applicazione nel trattamento di:

- ipocinesia uterina.
- Ipercinesia uterina.
- Travaglio molto doloroso.
- Ritenzione di placenta.

POST-PARTUM E PUERPERIO

L'utilizzo del massaggio plantare può essere di grande ausilio in caso di:

- episiotomia dolente.

- Eccesso di contrazioni (morsi uterini).
- Spasmo vescicale nel post-partum.
- Involuzione uterina.
- Difficoltà nell'allattamento.

CONCLUSIONI

Al di là delle possibilità terapeutiche che la riflessologia plantare è in grado di offrire, è possibile affermare ob-

biettivamente che l'utilizzo di questa tecnica durante il travaglio di parto stimola un intimo contatto tra l'ostetrica e la donna e contribuisce a far sì che quest'ultima non si senta abbandonata, bensì accolta e rassicurata, che affronti le diverse fasi del travaglio con serenità e fiducia nelle proprie capacità e che percepisca come, anche fisicamente, ci si sta prendendo cura di lei.

BIBLIOGRAFIA

- 1) MARQUARDT H.: *Manuale di Riflessoterapia al piede*. Guna Editore 1995.
- 2) HALL N.: *Riflessologia per vivere bene*. Armenia Ed., 1997.
- 3) BYERS D.C.: *La riflessoterapia del piede*. Ed. Mediterranee 1995.
- 4) FANTINI P.: *Manuale di riflessologia plantare*. Ed. V.P., 2000.
- 5) GALLI A.: *Foot Reflexology*. Gala Publishers 1995.
- 6) CHAITOW L.: *Massoterapia Neuromuscolare*. Red. Edizioni, 2000.