

## Un estudio de los efectos del shiatsu en el tratamiento del dolor

En la Clínica del Dolor de la Universidad Hospital Aretaieion , Atenas , Grecia (Marzo 2008 - Octubre 2011

Por Maria Gryllaki, socia fundadora y actualmente Tesorera de la Asociación de Shiatsu de Grecia (Hellenic Shiatsu Society -HSS)

Nuestro equipo incluye además otras dos colegas Terapeutas de Shiatsu: Marianna Lazana , socia fundadora y actualmente Presidenta de la HSS; y la socia de la HSS Anna Vazirgiatziki, con la colaboración y la supervisión de tres jefes de anestesia, Erfili Argyra, Athina Vadalouka y Ionna Siafaka, también docentes en la Escuela de Medicina de la Universidad de Atenas. De los 68 pacientes con edades entre 30 y 85 presentados por los médicos y por nosotros para recibir shiatsu, yo traté 25 (alrededor de 300 sesiones), Marianna trató 38 (alrededor de 240 sesiones) y Anna trató 13 (alrededor de 257 sesiones), con un total de 797 sesiones; recibiendo cada paciente aproximadamente 12 sesiones. Psicoterapia, acupuntura y reflexología también están utilizadas en la clínica de dolor pero no fueron objeto de estudio.

Todos los pacientes (externos) que vimos sufrían de dolor crónico, no relacionado con un tumor maligno, bajo cuatro categorías principales. Alrededor del 80% tomaban medicaciones por:

1. Problemas musculoesqueléticos (fibromialgia, lesiones deportivas, deformidades, osteoporosis etc.).
2. Enfermedades Auto inmunes (Esclerosis múltiple, Artritis reumatoide, etc.)
3. Enfermedades neurológicas (Migrañas, neuralgia post-herpes, neuralgia trigémina, etc.)
4. Síndrome de Dolor Regional Complejo (SDRC)

Los pacientes nos expresaron su agradecimiento por los consejos recibidos sobre el ejercicio regular (respiración, pasear, yoga, estiramientos etc.), y la nutrición. El alivio a los problemas secundarios (desordenes intestinales, estrés, desequilibrios hormonales, alergias e insomnio) se relacionó principalmente con el shiatsu. Esto significa que nuestro procedimiento holístico iba más allá que el tratamiento de su dolor crónico. Nuestra interacción con los pacientes estaba enfocada en aumentar su entendimiento de la naturaleza /etiología de su dolor. Apoyaba su autoconfianza a la hora de darse cuenta que tenían algún control sobre las maneras en que podían aliviar el dolor. Complicaciones adicionales aumentaron su dolor, incluyendo asuntos psicosociales como adicciones, problemas familiares, estrés económico, y estrés mental.

## Parámetros de asesoramiento

-Mejoría en

-Nivel, frecuencia y duración del dolor

-Calidad de vida (niveles de estrés, enfermedades/condiciones paralelas, funcionamiento, estado de ánimo)

-Satisfacción

-Resultado

Casi todos los pacientes expresaron sentimientos de relajación y alivio. Todos comentaron sobre la experiencia única de sentirse tratados como un individuo con un problema particular de salud, y no solamente como una impersonal "estadística médica."

## Resultados específicos

Síndromes musculo esqueléticos: 61%(de 36 pacientes) = 21-90% mejoría

Síndromes neurológicos: 67%(de 9 pacientes) = 21-90% mejoría

Pacientes complejos (Síndromes musculo esqueléticos – síndromes neurológicos – enfermedades paralelas, y complejidades en la vida): 44%(de 23 pacientes) = 21-90% mejoría

### Detalles

Síndromes musculo esqueléticos: 36 pacientes

- 2 pacientes (6%) =mejoría temporal
- 12 pacientes (33%) = 5% - 20%mejoría
- 22 pacientes (61%) = 21% - 90% mejoría

Síndromes neurológicos: 9 pacientes

- 2 pacientes (22%) = mejoría temporal
- 1 paciente (11%) = 5% - 20% mejoría
- 6 pacientes (67%) = 21 - 90% mejoría

Pacientes Complejos: 23

- 8 pacientes (34%) = mejoría temporal
- 5 pacientes (22%) = 5% - 20% mejoría
- 10 pacientes (44%) = 21% - 90% mejoría

60% (de 68 pacientes) = 40%-50% mejoría en la calidad de vida

## Conclusiones

El Shiatsu tiene un efecto notable e importante sobre el dolor de cualquier etiología/causa y más específicamente:

La edad no representaba un parámetro definitivo con respecto a la mejoría de dolor. Pacientes de 40 a 60 años tenía igualmente la misma experiencia de mejoría.

Pero sí la edad era un factor que influyó en la aceptación y seguimiento del tratamiento. Los pacientes más jóvenes eran más positivos y optimistas en afrontar los asuntos de salud. Los pacientes de más edad tenían cierta tendencia a ser más pesimistas y asociar sus problemas de salud a sus posibilidades limitadas en la vida. Tenían tendencia a desilusionarse y rendirse más fácilmente.

Desordenes de estrés post traumático, pena y factores psicológicos con frecuencia tenían un papel importante en el perfil del dolor.

Los pacientes que aceptaron los consejos y los llevaron a cabo tuvieron la experiencia de resultados a largo plazo más rápidos y mejores.

### Observaciones finales

El Shiatsu ofreció alivio para el dolor y mejora de la calidad de vida de aquellos que participaron en el estudio. Los pacientes elogiaron el sentimiento de apoyo que encontraron en nosotros después de que sus médicos habían acabado sus recursos en el manejo del dolor. Y finalmente según el personal del Departamento del Dolor del Hospital Aretaieion de Atenas, el shiatsu acabó mejorando el estatus de los servicios del mismo Departamento.

- 1) María y sus colegas presentaron los detalles de este estudio en el 12º Congreso Nacional de Anestesia, Tratamiento de Dolor y Cuidados Paliativos, que tuvo lugar en Elounda, Creta, octubre 13-16, 2011
- 2) Los Terapeutas de Shiatsu de este estudio ofrecieron su tiempo voluntariamente. Los pacientes mostraron su agradecimiento con botellas de aceite de oliva, biscochos y empanadas.

---

Fuentes: *A Study of the Effects of Shiatsu on Pain Management. In: AOBTA-Pulse Winter 2011*

picture: Gerd Altmann ([www.pixelio.de](http://www.pixelio.de))

© Dr. Eduard Tripp, A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8, Tel: +43 (1) 815 91 75, [tripp@shiatsu-austria.at](mailto:tripp@shiatsu-austria.at)

[www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at)