

Shiatsu o fisioterapia?

Nel 2006, uno studio condotto presso una clinica ortopedica di Taiwan e pubblicata sulla versione online del British Medical Journal, si è occupato di comparare l'efficacia della terapia shiatsu rispetto alla fisioterapia, nel miglioramento del mal di schiena in termini di disabilità e dolore percepito. Nel trial sono stati coinvolti circa 130 soggetti tra i 18 e gli 81 anni ai quali, in assenza di patologie organiche, disturbi psichiatrici, tumore o dolore acuto severo, è stata diagnosticata lombalgia cronica. Tutti i partecipanti allo studio hanno compilato un questionario, in base al quale è stato attribuito un punteggio per stabilire il grado di disabilità, definito minimo se l'indice era compreso tra 0 e 12 e significativo per valori tra 13 e 24. Dopodiché i pazienti sono stati divisi nei due gruppi di trattamento che comprendevano sei sedute, nell'arco di un mese, di shiatsu o di fisioterapia. Al termine del trattamento, e dopo 6 mesi, è stato nuovamente verificato il grado di disabilità.

Meno dolore col trattamento Shiatsu

Al termine delle sedute, il gruppo dello shiatsu riportava un indice di disabilità significativamente inferiore rispetto al gruppo della fisioterapia, in particolare il trattamento shiatsu conferiva una riduzione della disabilità dell'89% maggiore rispetto alla terapia tradizionale. È stata registrata una netta diminuzione del dolore a schiena e gambe e dell'interferenza del dolore con le normali attività quotidiane, inoltre è migliorata la qualità della vita in coloro che si sono sottoposti a digitopressione. Dopo il follow-up a sei mesi i risultati sono stati pressoché gli stessi, a prova che gli effetti benefici del trattamento non sono solo a breve termine, ma si prolungano nel tempo. Nonostante gli autori stessi ammettano l'esistenza di alcuni limiti allo studio, tra cui la possibile influenza psicologica, la mancanza di circa il 15% dei pazienti al follow-up dopo 6 mesi e il fatto che l'efficacia del trattamento dipenda dal terapeuta, i risultati mostrano comunque una certa superiorità di efficacia dello shiatsu nel combattere la lombalgia. Studi futuri verificheranno se tali conclusioni possano essere generalizzati per un campione più ampio.

Lo studio completo, in lingua inglese, è disponibile [qui](#).