



studio osservazionale
realizzato in situazione della
COVID-19, periodo 02/03/2020
DOI: 10.3390/med8010002

Le Tecniche di Rilassamento come Trattamento Integrativo nella Cura del Dolore: Reiki e Terapia dell'Emicrania.

Studio Clinico Prospettico, Osservazionale, di Efficacia e di Efficienza

Responsabile del progetto: Merati L., MD

Collaboratori e coautori: Brianzoli C., psy, Barbagelata F., MD, Borghi C., MD, Colombo L., MD, e Cofrancesco E., MD

Azienda Ospedaliera "Ospedale San Carlo Borromeo", Centro Ambulatoriale di Medicina Psicosomatica, e "Dip. di Scienze Medico Chirurgiche, Università di Milano"

Background e Obiettivi

L'emicrania in Italia

La prevalenza di emicrania è stimata tra l'8 e il 16%, con un valore assoluto di 5,5 milioni di persone sofferenti, per la maggioranza donne in età media. Il 30-40% dei soggetti trattati farmacologicamente continua a presentare attacchi di emicrania, nonostante l'ampia varietà e la potenza dei farmaci a disposizione.

La tecnica

Reiki, che ha le sue radici nel buddismo tibetano, è un antico e semplice metodo di cura tramite il tocco delle mani. Inserito dal *National Center of Complementary and Alternative Medicine* dell'*N.I.H.* tra le 'biofield medicines' o medicine del campo energetico, Reiki, nel linguaggio medico corrente, può essere classificato tra le tecniche di rilassamento e analgesia, e si è rivelato efficace nella terapia del dolore di qualunque tipo (operatorio, reumatico, vascolare, oncologico, etc) e negli stati di stress e di depressione.

Scopo principale del presente studio è verificare se Reiki, in supporto alla terapia farmacologica convenzionale, è in grado di:

- ridurre la frequenza di attacchi di emicrania, la intensità e la durata del dolore, e migliorare la qualità di vita del soggetto sofferente di emicrania (*end points* di efficacia)
- ridurre il numero di giornate lavorative perse, e il ricorso a prestazioni sanitarie (*end points* di efficienza)

Materiali e Metodi

Pazienti e caratteristiche dello studio

Sono stati arruolati 38 pazienti affetti da emicrania diagnosticata secondo i criteri della *International Headache Society*, di età compresa tra 18 e 50 anni, con diagnosi di emicrania accertata da almeno 12 mesi e con almeno 3 attacchi al mese. La terapia farmacologica era libera.

Lo studio è stato condotto secondo le regole della GMP.

Si tratta di uno studio pilota, osservazionale, che valuta tre punti di osservazione:

- basale, b) alla conclusione del ciclo Reiki, c) 6 mesi dalla conclusione del ciclo Reiki.
- Ciascun ciclo è composto da 8 trattamenti completi Reiki, effettuati a cadenza settimanale (due mesi di trattamento).

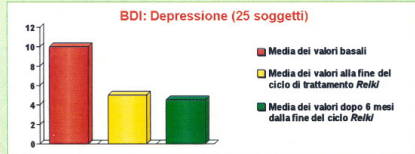
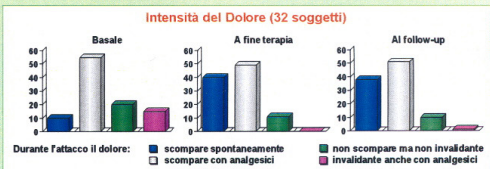
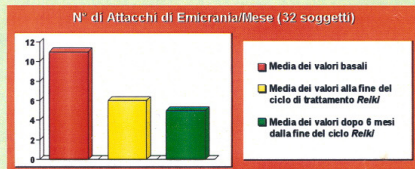
Materiali e metodi

- Cartella informatizzata per la raccolta dei dati clinici.
- Test psicologico: Beck Depression Inventory (BDI) (3 momenti osservazionali: basale, alla conclusione e a 6 mesi dalla conclusione del ciclo Reiki).
- Analisi statistica della varianza per variabili parametriche (test di Student) e non parametriche (χ^2), per le differenze intraindividuali.

Caratteristiche della Casistica (Pazienti n. 38)

- Età media: 37 anni
- Sex (F): 97 %
- Titolo di studio: laurea o diploma, 61 %
- Frequenza di attacchi di emicrania /mese: 10
- Intensità media del dolore durante l'attacco:
 - leggero-moderato, 65 %
 - intenso-invalidante, 35 %
- Durata media del dolore durante l'attacco: >4 ore, 75 %
- Drop out: 2

Risultati



Parametri di Efficienza (32 soggetti)

	Basale	Fine del ciclo Reiki	Sei mesi dalla fine del ciclo Reiki
media del n° di giornate lavorative perse/mese	5	0.2	1
media del n° di visite mediche/mese	3	0	0.3

- ### Caratteristiche delle Sedute Reiki (32 soggetti)
- profondità del rilassamento: medio/profondo
 - sensazione soggettivamente percepita dal paziente alla fine della seduta: benessere/grande benessere
 - indice di gradimento da parte del paziente (da 0 a 10): 9.4 (range 7-10)

Conclusioni

Reiki si conferma come un'ottima tecnica di rilassamento ed analgesia, e presenta un elevatissimo indice di gradimento da parte dei pazienti. Infatti, come supporto alla terapia farmacologica convenzionale, è in grado di ridurre:

- la frequenza di attacchi di emicrania del 50%
- l'intensità e la durata di ciascun attacco
- la depressione che accompagna lo stato di malattia
- il ricorso a visite mediche
- il numero di giornate lavorative perse

I benefici apportati da un ciclo di 8 sedute settimanali di Reiki perdurano per almeno sei mesi dalla conclusione del ciclo stesso.