

# Infermieristica e Cure complementari

18

Tanti sono i colleghi che sono rimasti affascinati dagli argomenti della medicina complementare, alcune persone le conoscono personalmente, altre no. Quindi chiedo a chi ha interesse e voglia di condividere le sue esperienze, di mettersi in contatto con la sottoscritta (Valentina, 3391790153).

Proprio per questo, al fine di un arricchimento comune, ho chiesto a Franca Stefanoni, collega infermiera con la quale ho avuto il piacere di condividere il percorso professionale tra gli anni '91 e '96, in cui abbiamo lavorato alla scuola infermieri di Cantù, di renderci partecipi del suo approfondimento professionale: la scuola quadriennale di riflessologia plantare. Ricordo le prime perplessità, i primi entusiasmi... ma lasciamo che lei ci racconti. IPAFD Valentina Iacchia\*

di Franca Stefanoni\*\*

## Che cosa è la Reflessologia

È un'ARTE gentile.

È uno STRUMENTO affascinante: perché si basa su ricerche fisiologiche e neurologiche.

È una TECNICA basata sulla pressione di specifici punti riflessogeni del piede.

Tali punti hanno delle corrispondenze in tutte le parti del corpo

- Il dizionario definisce la parola "riflesso" sia come una "contrazione involontaria del muscolo dovuta ad uno stimolo esterno" sia come "luce che viene rinviata per riflessione da una superficie brillante".
- Nell'ambito della Reflessologia è considerata la seconda definizione: i riflessi o zone riflesse si trovano sui piedi o sulle mani e fungono da piccoli "specchi" che riflettono l'intero organismo.

Il primo passo per avvicinarsi alla Reflessologia è comprendere la struttura del piede in rapporto al corpo, in quanto i piedi rappresentano una MAPPA in miniatura di tutto il corpo dove vengono rappresentati organi e parti del corpo.

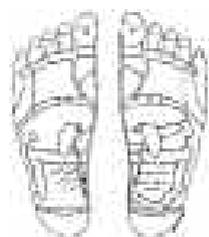
## La Reflessologia

- È un metodo curativo OLISTICO che considera l'individuo come un'entità che comprende: CORPO - MENTE - SPIRITO.

Il Reflessologo non isola la malattia per tentare di eliminare i sintomi, né agisce in modo specifico su di un organo o di un apparato che presenta dei disturbi, ma interviene indirettamente sulla zona per via riflessa, opera sulla persona nella sua interezza, allo scopo di far scattare i meccanismi che portano all'omeostasi per farle raggiungere uno stato di equilibrio e di armonia.

Il "trattamento" di Reflessologia stimola il potenziale autocurativo del corpo stesso.

Cerca di riportare in equilibrio tutti i sistemi corporei, stimolando le zone meno attive e calmando quelle eccessivamente attive, senza interferire con le parti che funzionano in modo adeguato; visto che tutti i sistemi del corpo sono strettamente collegati, quando i punti riflessogeni dei piedi vengono stimolati si genera una risposta involontaria in organi e ghiandole collegate da percorsi "energetici" a questi riflessi specifici,



Queste corrispondenze sono rilevabili sulla pianta, sul dorso e lungo tutta la parte interna ed esterna del piede e la loro posizione segue un preciso e logico schema anatomico. I piedi rappresentano il corpo e racchiudono un vero e proprio tesoro di informazioni sullo stato di salute del paziente, inoltre sono la chiave che permette di individuare i punti di squilibrio.

Rivestono un ruolo fondamentale nel raggiungimento e nel mantenimento della salute e del benessere.



mettendo in moto una reazione a catena che provoca alterazioni fisiologiche in tutte le parti del corpo.

La Reflexologia insegna che fra gli organi del corpo circola un'energia vitale che permea ogni cellula e ogni tessuto.

Se l'energia resta bloccata, viene colpita la parte del corpo interessata dal blocco. I blocchi di energia del corpo umano sono riflessi sui piedi in più zone. Si possono scoprire queste zone usando specifiche tecniche di pressione che rivelano l'esistenza di punti doloranti sul piede, collegato con la parte del corpo squilibrata.

Il principio fondamentale della riflessologia è che la stimolazione riesce a liberare dalla congestione tessuti e nervi, rimuovendo le tossine che si sono accumulate e incoraggiando il corpo a sfruttare le proprie capacità di autoguarigione naturale.

### Storia della Reflexologia

- È accettato dagli studiosi del massaggio dei piedi che fin da 5000 anni fa e per molti secoli fosse usato in Egitto, in Cina, in India. In Indonesia viene tuttora praticato.
- Sono state trovate numerose altre documentazioni che testimoniano la diffusione della Reflexologia nei secoli successivi in tutta l'Europa.
- La paternità della moderna Reflexologia è da attribuire al Dottor William Fitzgerald, primario otorinolaringoiatra (Connecticut USA 1872 - Stanford 1942).

Il quale scoprì che se di applicava una certa pressione sulle dita, si otteneva un effetto anestetico locale sulla mano, il braccio e la spalla, fino a raggiungere la mascella, il viso, l'orecchio e il naso. Iniziò ad effettuare interventi chirurgici minori senza anestetici, utilizzando solamente l'effetto della pressione zonale.

Fitzgerald suddivise il corpo in zone per sfruttare l'effetto anestetico dei punti di riflesso.

Definì 10 zone longitudinali uguali che andavano dalla sommità del capo alla punta dei piedi.

All'interno di queste zone si trovano tutti gli organi e i muscoli del corpo.

Le zone sono di larghezza uguale e percorrono tutto il corpo, sia sul fronte che sul retro: secondo la teoria di Fitzgerald, le parti del corpo incluse in una certa zona sono collegate da un flusso di energia che vi scorre all'interno e quindi possono influenzarsi a vicenda, una anomalità in qualsiasi parte di una zona può influire su qualunque elemento si trovi all'interno di quella zona.

Nel 1916 il Dottor Edwin Bowers si unì a Fitzgerald per approfondire e divulgare la Reflexologia, che ribattezzò "Terapia Zonale".

Successivamente la fisioterapista Eunice Ingham (1879-1974) tracciò una "mappa" dei piedi riportando le zone e il loro effetto sul resto dell'organismo e riuscì a creare sui piedi stessi una mappa di tutto il corpo.

La sua ricerca ebbe un successo tale che la sua reputazione si diffuse enormemente, tanto che oggi è riconosciuta come la fondatrice della Riflessologia del piede.

In Italia la Reflexologia del piede fu introdotta e divulgata nel 1970 da Elipio Zamboni (fisioterapista e maestro riflessologo), che fondò nel 1987 la Federazione Italiana di Reflexologia del Piede (FIRP).

### Il trattamento

Un trattamento di Reflexologia dovrebbe rappresentare un'esperienza estremamente piacevole; tuttavia molte persone mostrano imbarazzo riguardo ai loro piedi e spesso si vergognano delle loro condizioni, quindi il Reflexologo deve dissipare qualsiasi timore di questo tipo, mettere



Uno dei documenti a riprova delle sue antichissime radici è la pittura murale che si trova a Saqqarah, nella famosa tomba del medico (2330 A.C.), e che raffigura un medico nell'atto di stimolare le dita dei piedi e delle mani.



il più possibile a proprio agio il cliente, sfruttando tutta la propria sensibilità e il proprio intuito per fargli capire che è in "buone mani".

### Il Reflexologo

Il compito principale del Reflexologo è quello di divenire "strumento" del processo di guarigione del cliente, attivando le sue risorse interne.

Attraverso il piede, il Reflexologo entra in contatto con tutta la personalità di un uomo e ne individua, con attenzione e sensibilità, malesseri e disagi espressi attraverso il malfunzionamento di determinati organi.

Il campo di applicazione della Reflexologia è vastissimo.

La sua è un'azione di benessere globale che interviene sulla salute psico-fisica dell'uomo.

La Reflexologia non fa discriminazioni, non impone confini né limitazioni.

Persone di qualsiasi età e di entrambi i sessi, anziani, donne, uomini, adolescenti, bambini e neonati possono ottenere notevoli benefici dal trattamento. Si ottengono buoni risultati sui bambini e sui neonati, non solo perché sono più flessibili e rilassati, ma anche perché i loro corpi giovani sono altamente ricettivi agli stimoli terapeutici.



**Il Reflexologo stabilisce il primo contatto fisico con il cliente toccandogli i piedi con movimenti leggeri, simili a carezze, prima di passare ad esaminarli.**

**La Reflexologia come tecnica di massaggio e pressione concentrata sul piede è una disciplina "intima", in cui il ricevente deve sentirsi a suo agio e al "sicuro".**

#### BIBLIOGRAFIA

1. Riza psicosomatica Febbraio 1999 n. 216
2. Massaggio Zonale - Red Edizione - 1996
3. I principi della Riflessologia - Armenia - 1996
4. La salute ai tuoi piedi - Blu International Studio (B.I.S.) - 1996
5. Insetto di "Reflessologia Oggi" della FIRP
6. Guarire con la Riflessologia - Piemme - 1997
7. Il manuale della riflessologia - Vallardi - 1997
8. Massaggio Zonale - Demetra - 2002
9. Riflessologia. Le dolci vie del benessere - Konemann - 2000
10. Corso base di riflessologia del piede e della mano - De vecchi - 1989
11. Tesi: Intervento Reflexologico in un caso di osteoporosi - FIRP 1997/98
11. Infermiera Franca Stefanoni -
12. Reflexologa diploma triennale Firp (Federazione Italiana Reflexologia del Piede) Scuola Triennale di Reflexologia - Elipio Zamboni - e-mail: franka01@libero.it

\* Infermiera ostetrica libera professionista

\*\* Infermiera Ufficio Formazione Azienda Ospedaliera Sant'Anna Como

