

# Agopuntura in ambito sportivo

I principali campi di applicazione dell'agopuntura nello sport, anche amatoriale, riguardano la riduzione dei tempi di recupero da traumi e chirurgia, la gestione dello sforzo legato all'allenamento e il miglioramento della risposta tecnica all'allenamento

**Cecilia Lucenti** - Medico agopuntore - Presidente AMI - Associazione Agopuntura Medica Integrata

L'agopuntura è un sistema medico millenario, le sue origini affondano nella preistoria e da allora è stata utilizzata in modo continuativo nel trattamento di numerose patologie. Già dagli anni '70 l'OMS ne ha riconosciuto il beneficio e da allora il lavoro condotto a livello internazionale ne ha chiarito i meccanismi centrali, periferici e individuato i principali campi di utilizzo.

Uno degli effetti più conosciuti dell'agopuntura è quello sul dolore acuto e cronico, anche se il trattamento del dolore è solo la punta di un iceberg; infatti, tramite diversi meccanismi d'azione, l'agopuntura riesce a promuovere una guarigione stabile e duratura dei disturbi che spesso non necessita di successivi trattamenti, perché la risposta che attiva procede in senso fisiologico verso la riparazione del danno, la *restitutio ad integrum* così rara nella patologia non trattata. Questo semplice stimolo con un ago di metallo attiva il sistema nervoso in modo molto specifico, con una cascata di effetti locali - sulle cellule della riparazione dei tessuti, su circolazione, drenaggio linfatico e modulazione dell'infiammazione - ed effetti centrali sulla risposta del cervello, ormonale e comportamentale, alla patologia. Per questo si hanno effetti sulla postura, sul tono muscolare, sulla percezione della sofferenza ma anche sul trofismo dei tessuti malati. L'agopuntura trova quindi applicazione in tutti i tipi di dolore muscoloscheletrico, nel dolore legato alle patologie immu-

nitarie, nel recupero postchirurgico; inoltre la sua attività specifica sull'aspetto vascolare, cellulare e neurologico della riparazione dei tessuti, ne fa uno strumento privilegiato in tantissime patologie complesse come la fibromialgia, il dolore pelvico cronico o la sindrome delle gambe senza riposo.

## ► Il paziente sportivo

Gli atleti hanno compreso ormai da diversi anni il potenziale dell'agopuntura e sono in molti ad utilizzarla. Il paziente sportivo risente di disturbi correlati all'allenamento, cronici e di difficile trattamento, legati al sistema osteoarticolare ma anche all'affaticamento fisico cronico, con le sue conseguenze ormonali e immunitarie, che spesso esitano in quella che viene definita sindrome da sovrallenamento (*overtraining*). Essa è caratterizzata nelle prime fasi da stanchezza fisica e psicologica, spesso misconosciuta, che nel tempo progredisce con alterazioni ormonali ed immunitarie importanti, aumentando anche la sensibilità a diversi tipi di infortunio, in particolare a quelli dell'arto inferiore e al piede. Se queste patologie erano un tempo caratteristiche soltanto degli atleti professionisti, oggi sono molto più diffuse tra tutti coloro che praticano un'attività sportiva, sia nelle fasce di età giovanili che nello sport amatoriale, dove spesso si raggiungono carichi di lavoro importanti in persone impegnate in altre attività che non hanno la possibilità di rispettare i tempi di recupero.

## ► Campi di applicazione

I principali campi di applicazione dell'agopuntura nello sport riguardano l'accorciamento dei tempi di recupero da traumi e chirurgia, la gestione dello sforzo legato all'allenamento e il miglioramento della risposta tecnica all'allenamento. Nel trauma l'agopuntura assicura diverse attività specifiche che consentono una riparazione più efficace; migliora la vascolarizzazione dei tessuti, riduce l'edema, aumenta il drenaggio linfatico della zona malata e rafforza la propriocezione, proteggendo il nervo dagli effetti dell'edema e del danno tissutale. Interviene anche migliorando il cosiddetto blocco antalgico, che protegge la zona malata da ulteriori danni ma che, nel tempo, ritarda la ripresa del movimento fisiologico e può indurre altri disturbi legati ai compensi posturali. L'agopuntura riesce a promuovere la corretta riparazione del danno e destruttura gli adattamenti patologici centrali e periferici. Questi effetti sono particolarmente utili anche negli artisti di *performing arts* (ballerini, musicisti, cantanti) che come gli sportivi sono spesso afflitti da dolori cronici, da disturbi legati all'allenamento e allo stress della *performance*.



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Cecilia Lucenti