

## Agopuntura e ipnosi per alleviare i dolori del parto

Inviato da cybermed

New York - L'ipnosi e l'agopuntura sono due metodi promettenti per trattare e alleviare il dolore durante il travaglio e il parto, ma sono necessarie ulteriori ricerche per capire se queste due strategie, come altre terapie complementari (massaggio, rilassamento, aromaterapia, acupressione e rumore bianco) possano veramente essere d'aiuto per le partorienti. E' quanto emerge da un nuovo studio, che ha passato in rassegna la maggior parte dei dati scientifici esistenti sulle terapie complementari e alternative per il controllo del dolore nel travaglio, ed e' stato pubblicato sulla rivista The Cochrane Library della Cochrane Collaboration, un'organizzazione che valuta le ricerche e giunge a conclusioni basate su prove riguardo alle metodologie della medicina considerando sia i contenuti che la qualita' degli studi esistenti. 'Il dolore del travaglio puo' essere intenso, e la tensione, l'ansia e la paura possono peggiorarlo', scrivono Caroline Smith della University of Adelaide, Australia, e i suoi colleghi. Molte donne vogliono partorire senza prendere farmaci e spesso si rivolgono alla medicina complementare e alternativa per avere un aiuto. La Smith e tre assistenti hanno passato al vaglio i dati di 14 studi che hanno coinvolto 1.448 donne che hanno usato diversi strumenti per gestire il dolore durante il parto. I dati dei tre test sull'agopuntura (496 donne) hanno mostrato una riduzione del 30 per cento della necessita' di farmaci contro il dolore nonche' un minore ricorso alla puntura epidurale e a farmaci come l'ossitocina, che stimola il travaglio. Anche le donne a cui era stata insegnata l'auto-ipnosi in cinque studi sull'ipnosi (729 donne) avevano molte meno probabilita' di ricorrere a farmaci contro il dolore e all'epidurale durante il travaglio. Queste donne si sono dichiarate notevolmente piu' soddisfatte del loro metodo di controllo del dolore rispetto alle donne del gruppo di controllo. Tra gli altri 'vantaggi promettenti' dell'ipnosi ci sono un accresciuto tasso di parti naturali e una diminuzione della necessita' di ricorrere all'ossitocina, fanno notare gli autori della ricerca. L'ipnosi potrebbe essere usata da sola per alleviare il dolore o in aggiunta ad altre terapie per esaltare l'effetto degli analgesici. La Smith e i suoi colleghi chiedono nuovi piu' vasti studi sull'ipnosi e l'agopuntura come sistemi per il controllo del dolore del parto. Al momento, dice il team australiano, non ci sono prove sufficienti sull'efficacia dell'acupressione, dell'aromaterapia, della terapia della musica, del massaggio, del rilassamento e del rumore bianco per il controllo del dolore del travaglio. I ricercatori concludono: 'Agopuntura e ipnosi potrebbero essere utili per il controllo del dolore durante il parto; tuttavia, il numero di donne analizzate finora negli studi e' piccolo. Poche altre terapie complementari sono state oggetto di approfonditi studi scientifici'.

Se sei interessato a saperne di più su Ipnosi o Autoipnosi, puoi Contattarci e prendere parte ad uno dei nostri corsi