

Ewaluacja oraz perspektywy zastosowania masażu Shiatsu w wybranych jednostkach chorobowych

Evaluation and perspectives for the application of Shiatsu massage in selected disease entities

Karolina Kowalczyk, Karol Kowalczyk

Wyższa Szkoła Rehabilitacji

Streszczenie

Shiatsu to japońska terapia wykorzystująca nacisk poprzez dotyk, która działa na szlakach energetycznych, w celu zrównoważenia i wzmocnienia ciała lub by wywołać konkretny rezultat terapeutyczny. Zabiegi są tradycyjnie wykonywane przez luźne, wygodne ubranie, na podłodze, na futonie, chociaż Shiatsu można dostosować do wielu sytuacji.

Shiatsu zaliczane jest do terapii integracyjnych i komplementarnych. Jest uważana za bezpieczną, skuteczną oraz praktyczną terapię do zastosowania w wielu schorzeniach, a także bardzo relaksującym i zapewniającym wsparcie dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia masażem. Dzięki zrównoważeniu energii organizmu może nastąpić lepsze jego funkcjonowanie na podłożu fizjologicznym i psychicznym. Podczas terapii przedstawiane są również zalecenia dotyczące diety i stylu życia oparte na teorii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TCM), zgodnie z indywidualnymi potrzebami.

Wyniki aktualnych badań wskazują, że Shiatsu jest skuteczną i bezpieczną metodą leczenia badanych schorzeń. Shiatsu jest stosowane w zaburzeniach fizjologicznych, psychosomatycznych, neurologicznych, psychofizjologicznych lub psychospołecznych i ogólnie w celu wspierania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Słowa kluczowe: Shiatsu, masaż, medycyna komplementarna

Abstract

Shiatsu is Japanese pressure-based therapy that works on energy pathways to balance and strengthen the body or to produce a specific therapeutic result. Treatments are traditionally performed by loose, comfortable clothing, on the floor, on a futon, although Shiatsu can be adapted to many situations.

Shiatsu is included in the integration and complementary therapies. It is considered a safe, effective and practical therapy for use in many diseases, as well as a very relaxing and providing support for overall health and well-being massage. By balancing the body's energy, the body can function better on a physiological and psychological basis. During therapy, diet and lifestyle recommendations based on the theory of Traditional Chinese Medicine (TCM) are also presented, in accordance with individual needs.

The results of current research show that Shiatsu is an effective and safe method of treating the diseases studied. Shiatsu is used in physiological, psychosomatic, neurological, psychophysiological or psychosocial disorders and in general to promote health and well-being.

Key words: Shiatsu, massage, complementary medicine

Karolina Kowalczyk, Karol Kowalczyk

Wstęp

Dotyk jest ważnym aspektem relacji między-ludzkich, ponieważ może przekazywać empatię i wsparcie. Kontakt ten stanowi podstawę Shiatsu, ponieważ pomaga pacjentom czuć się bezpiecznie i aktywuje naturalny system obrony ich organizmu [11].

Lecznicze właściwości dotyku umożliwiają stosowanie Shiatsu w przypadkach, w których utrudnione jest zastosowanie bardziej uciążliwych technik fizycznych. Może tak być w przypadku szczególnie młodych lub starszych pacjentów oraz osób z trudnościami w nauce lub z niepełnosprawnością fizyczną. Jednak, jak już wspomniano, kontakt fizyczny musi być odpowiedni i wygodny dla obu stron, aby był skuteczny terapeutycznie, szczególnie u tych potencjalnie wrażliwych pacjentów. Shiatsu osiąga to poprzez szkolenie praktyków w kwestiach związanych z kontaktem fizycznym i przestrzeganiem zasad

Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Przyjmuje rygorystyczne podejście do używania dotyku oparte na sformułowanych mapach ludzkiego ciała, które szczegółowo opisują meridiany i ich tsubo. Obecna forma Shiatsu ewoluowała od starożytnej, drobiazgowej obserwacji rannych żołnierzy, którzy twierdzili, że zostali wyleczeni z chronicznych dolegliwości po uderzeniach kamieniami i strzałami [9].

Praktykujący Shiatsu wykorzystają swoją masę ciała do wywierania nacisku wzdłuż meridianów odbiorcy, aby zrównoważyć jego energię lub Ki. Shiatsu to japońskie słowo, które dosłownie tłumaczy się jako „nacisk palca”, ale lekarz może podczas leczenia używać kciuków, dłoni, łokci i kolan. To praktyczne podejście w Shiatsu jest prawdopodobnie głównym aspektem odróżniającym go od akupunktury. Obaj używają tych samych meridianów i tsubo do diagnozy i leczenia, ale w akupunkturze między terapeutą a klientem znajduje się stalowa igła. Natomiast



Rycina 1. Masaż Shiatsu wykonywany na futonie

Ewaluacja oraz perspektywy zastosowania masażu Shiatsu w wybranych jednostkach chorobowych

praktykujący Shiatsu zwykle pozostaje w stałym kontakcie fizycznym ze swoim odbiorcą. Być może ta esencja dotyku jest jedną z głównych właściwości leczniczych Shiatsu.

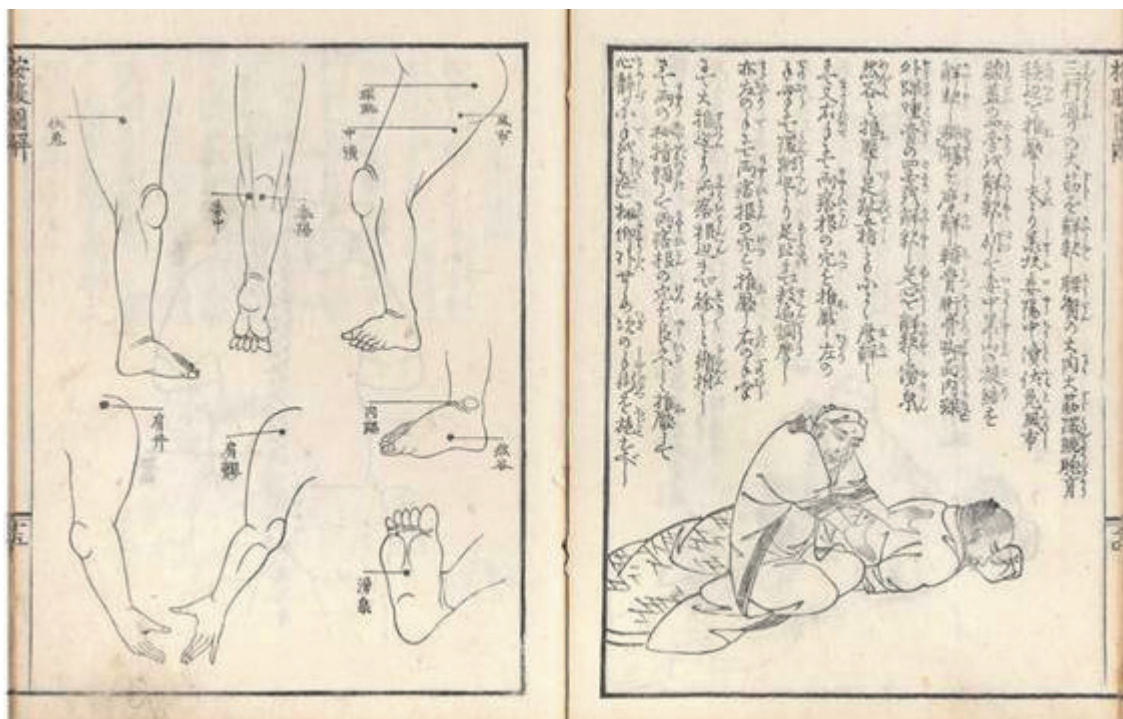
Shiatsu jest łatwiejsze do samodzielnego zastosowania niż akupunktura, ponieważ w akupunkturze wymagane jest, aby dobrze wyszkolony lekarz zlokalizował dokładne punkty tsubo na ciele za pomocą małych stalowych igieł. Dla porównania, Shiatsu można wykonywać na znacznie większych obszarach ciała, które są łatwiejsze do zlokalizowania i mogą wymagać jedynie podstawowych technik masażu. Igiły nie są również stosowane w Shiatsu, więc ciągłość naskórki nie jest przerywana podczas zabiegu, co znaczy, że nie wymagana jest szczególna ostrożność przy wprowadzaniu, usuwaniu i utylizowaniu igieł.

Tło historyczne

Najprawdopodobniej słowo „Shiatsu” zostało użyte po raz pierwszy przez Tenpeki Tamai

około roku 1900, ale jego początki sięgają Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Powstało w Chinach około 530 r. p.n.e. i zostało wprowadzone do Japonii w X wieku naszej ery. To tutaj praktyka współczesnego Shiatsu rozwinęła się z syntezy masażu praktykowanej w rodzinach, zwanej Anma, oraz formalnych umiejętności akupunkturzystów i lekarzy [16].

Shiatsu opiera się na 2000-letniej filozofii tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM). Stwierdza to, że z wszechświata lub „Tao” energia życiowa objawiła się w siłach Yin i Yang, pozytywnych i negatywnych aspektach Ki. Ki przepływa przez ciało, wspierając życie i wszystkie jego funkcje. Teoria Yin i Yang, równowaga sił przeciwnych, ale uzupełniających się, została rozszerzona o Pięć Żywiołów lub Elementów (Drewno, Ogień, Ziemia, Metal i Woda), które wpływają na przepływ Ki. Na podstawie tego złożonego systemu zidentyfikowano określone cechy związane z kondycją ciała, chorobami lub zaburzeniami równowagi, np.: krzykliwy głos i silnie zaczerwieniona (promienista) cera alkoholika są związane z dysharmonią w wątrobie, rządzoną przez żywioł



Rycina 2. Ilustracje przedstawiają terapeutę wywierającego nacisk na różne części ciała oraz punkty ucisku [22]



Rycina 3. Shizuto Masunaga [21]

Drewna. TCM rozpoznaje duchowe, psychiczne, emocjonalne i fizyczne przyczyny chorób i bierze pod uwagę takie czynniki, jak dieta, ćwiczenia i inne wpływy zewnętrzne, w tym klimat. Ki przepływa wzdłuż meridianów zdefiniowanych w TCM, a ich istnienie i przebieg potwierdzono badaniami [4].

Shiatsu przeszło w tym stuleciu kilka okresów transformacji, zaczynając od lat 20. XX w. od pracy Tokujiro Namikoshi. Założył on pierwszą szkołę i klinikę Shiatsu w 1925 roku i opublikował pierwsze książki o Shiatsu, umieszczając je w zachodniej fizjologii. Japońskie Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej oficjalnie uznało Shiatsu za legalną formę medycyny w latach 50. XX wieku. Profesor psychologii, a mianowicie Shizuto Masunaga, zainicjował kolejną poważną zmianę w Shiatsu w latach 60. i 70. Masunaga ponownie zintegrował elementy tradycyjne, filozoficzne i fizjologiczne w Shiatsu, tworząc

szczegółowe teoretyczne i filozoficzne podstawy Shiatsu, które czerpały z buddyzmu zen, zachodniej fizjologii i psychologii oraz tradycyjnej medycyny chińskiej. W szczególności zdefiniował on przebieg meridianów, zgodnie z którymi obecnie pracuje się w trakcie sesji Shiatsu. W tym czasie Shiatsu pojawiło się w Stanach Zjednoczonych oraz Europie i od tego czasu zostało opisane jako „najbardziej znany styl akupresury”. Typowe leczenie Shiatsu trwa godzinę, podczas gdy pacjent leży na wygodnej macie (futonie), na podłodze, całkowicie ubrany [12, 16, 21].

Shiatsu wyprzedza historycznie bardziej znaną akupunkturę, ale przeprowadzono znacznie więcej badań nad tą drugą z tych form tradycyjnej medycyny chińskiej. Może to częściowo wynikać z faktu, że praktyczne podejście do Shiatsu i akupresury stało się mniej popularne niż akupunktura, gdy Chiny zaczęły wkraczać w wysoce zaawansowany przemysł technologiczny [27].

Ewaluacja oraz perspektywy zastosowania masażu Shiatsu w wybranych jednostkach chorobowych



Rycina 4. Jedno z rozciągnięć wykonywane podczas sesji Shiatsu

Style Shiatsu

Różne style Shiatsu są praktykowane w Japonii i na Zachodzie. Należą do nich:

- Zen Shiatsu (najpopularniejsze),
- Five Element Shiatsu,
- Movement Shiatsu,
- Shintai Shiatsu,
- Seiki,
- Barefoot Shiatsu,
- Healing Shiatsu,
- Namikoshi Shiatsu,
- Heisei Shiatsu.

Wspomniane wcześniej ogólne zasady dotyczą wszystkich stylów [24].

Shiatsu jako terapia komplementarna i integracyjna

Shiatsu jest uznawane za jeden z klasycznych przykładów medycyny komplementarnej, a także spełnia jej trzy kryteria wg. Sharmy:

- stwierdzono, że działa leczniczo (a ponadto ma działanie zapobiegawcze),
- ma jasno określony zasób wiedzy lub teorii na temat zdrowia i chorób,
- wymaga interwencji technicznej od przeszkolonego specjalisty.

Ponadto Shiatsu jest terapią holistyczną i dlatego spełnia kryteria tej tezy dla medycyny komplementarnej. Należałoby podjąć badania, aby ocenić, czy mogłoby ono uzupełnić medycynę zachodnią, poprzez zaspokojenie potrzeby nie zaspokojonej przez ortodoksyjne podejście lub zachęcenie lekarzy do przyjęcia bardziej holistycznego podejścia. Badania te dostarczyłyby niezbędnych danych dla lekarzy i reszty służby zdrowia oraz ogółu społeczeństwa. Na ich podstawie praktykujący Shiatsu mogliby ulepszyć swoją praktykę relaksacyjną i zdefiniować obszary wiedzy specjalistycznej i też ograniczenia dla terapii. Służba zdrowia miałaby obszerniejsze dowody na skuteczność Shiatsu i możliwości integracji, a co najważniejsze – opinia publiczna byłaby bardziej doinformowana

Karolina Kowalczyk, Karol Kowalczyk

o Shiatsu i możliwościach wyboru co do opieki zdrowotnej [10, 23].

Poprawa zdrowia związana z Shiatsu

Jedno z pierwszych opublikowanych relacji o Shiatsu zostało napisane przez Głównego Fizjoterapeutę z centrum medycznego w Ameryce. Twierdzi, że Shiatsu może złagodzić skurcze mięśni i ból, taki jak ból barku, ból w dolnej części pleców, bóle głowy i ograniczenie ruchu. Początkowo były to jedynie opinie praktyków, które nie miały podstaw naukowych, a jedynie były ich subiektywnymi odczuciami z prac z pacjentami. Jednak kilka niedawno opublikowanych badań potwierdza sugestie, że Shiatsu może pomóc w poprawie szeregu objawów fizycznych i psychicznych/emocjonalnych [28].

Shiatsu a ból

Ból w dolnej części pleców urósł do rangi epidemii w Stanach Zjednoczonych; do 80% wszystkich dorosłych cierpi z powodu tego stanu. Brady

i wsp. przeprowadzili badanie na próbie 66 dorosłych, aby zmierzyć wpływ Shiatsu na ból i lęk związany z przewlekłym bólem dolnej części pleców. Poziom ból oraz lęk był oceniany przed i po czterech terapiach Shiatsu. Ból mierzono również dwa dni po każdym zabiegu. Zgłoszenia bólu znacznie zmniejszyły się natychmiast po każdym zabiegu, ale wzrosły ponownie dwa dni później, co sugeruje, że stwierdzono jedynie krótkotrwałą ulgę. Badanie to można by ulepszyć, dodając grupę kontrolną i rejestrując dane dotyczące większej ilości działań, które byłyby wykonywane częściej i przez dłuższy okres czasu [5]. Kobayashi i wsp. przeprowadzili natomiast badanie randomizowane zastosowania Shiatsu w chronicznym bólu dolnego odcinka kręgosłupa. Uwzględniono 59 pacjentów. W 8 tygodniu badania ci z grupy Shiatsu zwykle wykazywali większą poprawę wg. Roland-Morris Disability Questionnaire w porównaniu z grupą kontrolną. Grupa Shiatsu wykazała większą poprawę skali bólu obecnej w Short Form McGill Pain Questionnaire, Oswestry Disability Index i EQ-5D (przyrząd do pomiaru ogólnego stanu zdrowia) w porównaniu z grupą kontrolną. Wysznuo wniosek, iż Shiatsu połączone ze standardową opieką może przynieść korzyści w złago-



Rycina 5. Masaż Shiatsu dłoni

dzeniu bólu i innych symptomów uwzględnionych w kwestionariuszu jakości życia [17].

Badanie Mirtajadini i wsp. miało na celu zbadanie wpływu masażu Shiatsu jako niefarmakologicznej i nieagresywnej metody na ból w okolicy żyły u pacjentów poddawanych hemodializie. To randomizowane badanie kliniczne zostało przeprowadzone z udziałem 72 pacjentów, w którym grupa badawcza była poddawana 20-minutowemu masażowi Shiatsu przed kaniulacją żylną. Poziom bólu był mierzony przed i po wkłuciu tą samą skalą. Średni wynik bólu po masażu był znacznie niższy w grupie badawczej niż w grupie kontrolnej, co sugeruje, że zastosowanie Shiatsu może zmniejszyć ból w okolicy i w miejscu wkłucia [20].

Badanie Ardabili i wsp. oceniało wpływ masażu Shiatsu na intensywność bólu u pacjentów z oparzeniami. W sumie 120 pacjentów z oparzeniem zostało losowo podzielonych na 4 grupy poddawanych osobno masażowi dłoni, nóg, dłoni i nóg razem oraz grupie kontrolnej. Zastosowano wizualną skalę analogową do oceny przed i po zabiegach. Według danych metoda Shiatsu na dłoniach i nogach skutecznie zmniejszała ból i może być zalecana wraz z lekami przeciwbólowymi w celu zmniejszenia ich dawki [1].

Badanie pilotażowe Yuan i wsp. miało na celu ocenę potencjalnego wpływu masażu Shiatsu na objawy u dorosłych pacjentów z pierwotną fibromialgią, zaproponowanie protokołu leczenia Shiatsu, sprawdzenie akceptowalności pacjenta i ocenę wykonalności dla większego badania. Badanie przeprowadzono na 34 pacjentach (grupa badawcza i kontrolna), którzy byli poddawani Shiatsu na całe ciało, 2 razy w tygodniu, przez 8 tygodni. Pacjentów oceniano na początku i po 8 tygodniach. Wykazano potencjał Shiatsu w zmniejszeniu intensywności bólu, progu bólu uciskowego, poprawę jakości snu i wpływu objawów na zdrowie pacjentów z fibromialgią. Proponowany protokół leczenia Shiatsu był dobrze przyjęty przez pacjentów [30].

Shiatsu a stres i niepokój

Zaburzenia psychiczne związane ze stresem (SRMD) są powszechne i kosztowne. Ocena

strategii rehabilitacji, w tym farmakoterapii, może być trudna. Poprzednie badania Sundberga i wsp. wykazały poprawę jakości życia i samooceny zdrowia pacjentów z SRMD, którzy otrzymują połączenie terapii konwencjonalnej i uzupełniającej, tj. opiekę integracyjną. Sundberg i wsp. poszli dalej, przeciwstawiając przepisywanie leków pierwszego rzutu pacjentom z SRMD, skierowanych do antropozoficznej opieki integracyjnej (w tym masaż Shiatsu) lub konwencjonalnej opieki stacjonarnej (lekarze czy pielęgniarstwo). Wykazano ogólny spadek kosztów leczenia, w badanych okresach, w grupie opieki integracyjnej przy znacznie mniejszej ilości przepisanych leków przeciwlękowych i nasennych/środkach uspokajających. W tym samym okresie nastąpił ogólny wzrost liczby recept i kosztów leków pierwszego rzutu w opiece konwencjonalnej [25].

Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) jest niepełnosprawnością rozwojową, która przejawia się jako upośledzenie interakcji społecznych, komunikacyjnych i zachowawczych. Celem badania Burke było ustalenie, czy Zen Shiatsu, wykonywany co tydzień przez okres 6 tygodni, może zmniejszyć krótko- i długoterminowy poziom stresu u 7-letniego dziecka z tym zaburzeniem. Na podstawie pięciopunktowej obrazowej skali stresu dane zebrane przed i po każdej sesji Zen Shiatsu wskazują na spadek poziomu stresu po leczeniu oraz ogólna jakość życia dziecka poprawiła się w ciągu sześciu tygodni od otrzymania Zen Shiatsu [8].

Pacjenci z oparzeniami doświadczają wysokiego poziomu przewidywalnego lęku podczas zmiany opatrunku, a leki przeciwlękowe nie są w stanie tego kontrolować. Pielęgniarki mogą ograniczyć działania niepożądane leków, podejmując terapie uzupełniające. Masaż uciskowy został wprowadzony jako technika, która może zmniejszyć uczucie niepokoju. Badanie Ardabili i wsp. miało na celu zbadanie wpływu masażu uciskowego dłoni metodą Shiatsu na lęk u pacjentów z oparzeniami. Do randomizowanego badania włączono 60 pacjentów z oparzeniami i bólem. Lęk związany z bólem oparzeniowym przed i po masażu oceniono za pomocą skali lęku związanego z oparzeniem (BSPAS). Różnica w wynikach

Karolina Kowalczyk, Karol Kowalczyk

lęku w grupie masażu Shiatsu ręki przed i po masażu była statystycznie istotna, co indukuje, że masaż Shiatsu w połączeniu z lekami przeciwbólowymi może być korzystny dla opanowania lęku oparzonych pacjentów [2].

Shiatsu a ciąża i poród

W kilku badaniach stwierdzono, że Shiatsu może być pomocne podczas ciąży i porodu. Stanowisko i doświadczenia opisane przez Yates, praktykującą Shiatsu, która prowadzi programy szkoleniowe dla położnych i studentów Shiatsu na temat stosowania Shiatsu w czasie ciąży i porodu, sugeruje, że optymalne pozycjonowanie płodu może być promowane przez leczenie Shiatsu i przez nauczanie matek określonych pozycji i ruchów, które zapobiegają ułożeniu dziecka w pozycji pośladowej. Jej komentarze są poparte innymi relacjami, o stosowaniu Shiatsu podczas ciąży i porodu przez Stevenson, w artykule dla pielęgniarek i położnych, oraz przez Hunter, która była przeszkoloną pielęgniarką i praktykującą Shiatsu. Badania wykorzystujące bardziej obiektywne techniki badawcze można porównać z tymi stanowiskami [13, 24, 29].

Indukcja porodu w ciąży przenoszonej jest uważana za jeden z elementów opieki okołoporodowej. Technika Shiatsu jest jedną z metod uzupełniających, które stosuje się w celu wywołania akcji porodowej w ciąży przenoszonej i została ona przebadana przez Teimoori i wsp. To randomizowane badanie przeprowadzono na 288 kobietach w ciąży przenoszonej. Kobiety, które zastosowały techniki Shiatsu, częściej rodziły spontanicznie niż te z grupy kontrolnej. Wyniki badania wykazały, że technika Shiatsu może być stosowana jako jedna z bezpiecznych metod uzupełniających do wywołania akcji porodowej [26].

Ingram i wsp. przeprowadzili badanie, aby ocenić wpływ technik Shiatsu, nauczanych przez położne szpitalne, na postępy porodów terminowych i po terminie. 66 kobiet po 40 tygodniu ciąży, były uczone technik masażu przez położną po ukończeniu kursu Shiatsu i zostały porównane do grupy kontrolnej. Kobiety, którym minął termin porodu, a stosowały Shiatsu, znacznie

częściej lub szybciej rodziły spontanicznie niż te, z grupy kontrolnej [15].

Shiatsu a zaburzenia snu i problemy natury psychicznej

Trudności z zasypianiem (opóźnienie snu) i snem (utrzymanie snu) są częstymi problemami osób cierpiących na ból. Badania pokazują, że problemy ze snem są z kolei związane z zaostrzeniem przewlekłego bólu. Istnieje coraz więcej dowodów na pragmatyczne, nefarmakologiczne interwencje snu, które potencjalnie można włączyć do programów leczenia bólu. W tym badaniu Brown i wsp. analizują wyniki nauczania pacjentów z bólem mięśniowo-szkieletowym standaryzowanego samo-Shiatsu dłoni (HSS) przed snem, aby zmniejszyć opóźnienie snu. Pojawiła się tendencja do poprawy zgłaszanego opóźnienia snu (czasu do zaśnięcia) i czasu trwania snu (czasu spędzonego we śnie). Wykazano też, że HSS może być użyteczny podczas przebudzeń w trakcie snu. Żaden z uczestników nie zgłosił negatywnych skutków masażu [6].

Badanie Lichtenberga i wsp. miało na celu ustalić, czy Shiatsu może przynieść korzyści kliniczne osobom, u których zdiagnozowano schizofrenię. 12 hospitalizowanych pacjentów z przewlekłą schizofrenią poddano terapii Shiatsu, prowadzone w ciągu ośmiu systematycznych, 40-minutowych sesji, w ciągu 4 tygodni. We wszystkich skalach psychopatologii i skutków ubocznych badani wykazali statystycznie i klinicznie znaczącą poprawę do końca leczenia. Ta poprawa utrzymała się podczas 12-tygodniowej obserwacji. Wyniki te, choć zachęcające, należy uznać za wstępne, wymagające potwierdzenia i walidacji w kontrolowanych badaniach na większą skalę [19].

Wśród medycyny komplementarnej i alternatywnej Shiatsu może stanowić realną opcję radzenia z depresją w chorobie Alzheimera (AD). Lanza i wsp. ocenili działanie Shiatsu pod kątem nastroju, funkcji poznawczych i niezależności funkcjonalnej u pacjentów poddawanych aktywności fizycznej. Shiatsu było wykonywane przez tego samego terapeutę raz w tygodniu, przez

dziesięć miesięcy. Połączenie Shiatsu i aktywności fizycznej zmniejszyło depresję u pacjentów z AD, w porównaniu z samą aktywnością fizyczną. Patomechanizm może obejmować wpływ neuroendokryny Shiatsu na obwody nerwowe związane z nastrojem i jego regulacją [18].

Shiatsu a opieka paliatywna

W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie pacjentów z chorobą nowotworową otrzymywaniem uzupełniających terapii medycznych, jako środków wspierających w leczeniu tej choroby. W odpowiedzi, w wiodących ośrodkach onkologicznych na całym świecie utworzono jednostki medyczne łączące medycynę konwencjonalną i komplementarną (medycyna integracyjna). W Izraelu ustanowiono specjalną jednostkę medycyny integracyjnej, która łączy terapię ciało-umysł, medycynę chińską, żywienie, zioła, suplementy i terapie manualne (takie jak Shiatsu) z konwencjonalnymi terapiami przeciwnowotworowymi i jest integralną częścią Davidoff Comprehensive Cancer Center. Shiatsu oferuje pacjentom chorym na raka niefarmakologiczną metodę łagodzenia objawów i poprawy jakości życia w trakcie choroby. Badania wskazują, że akupresura, stosowana w trakcie sesji Shiatsu, jest skuteczna i bezpieczna w przypadku typowych objawów związanych z rakiem, takich jak nudności, wymioty i bezsenność. Z doświadczenia Argash i wsp. wynika, że Shiatsu jest również stosunkowo skuteczne i bezpieczne w przypadku innych objawów, takich jak zmęczenie, ból mięśni i niezadowolenie z obrazu ciała [3].

W badaniu Browne i wsp. sprawdzano skuteczność terapii Shiatsu w odniesieniu do zarządzania problemami zdrowotnymi i dobrostanem pacjentów z rakiem i w opiece paliatywnej w przychodni. Pacjentów kierowano do placówki medycyny komplementarnej w celu opanowania objawów, szczególnie stresu i lęku, ale także nudności lub bezsenność. Dane zostały zebrane po zastosowaniu kwestionariusza Measure Yourself Concerns and Wellbeing (MYCaW), który został zaprojektowany do oceny interwencji w ramach

opieki podtrzymującej. Lęk, radzenie sobie ze stresem, ocena bólu oraz ogólne samopoczucie uległy poprawieniu. Pacjenci twierdzili, że „słuchanie” i „bycie słyszany” były ważnymi czynnikami przy opisywaniu sposobu, w jaki Shiatsu pomógł [7].

Podsumowanie

Shiatsu ma na celu ocenę jakości Ki klienta i zrównoważenie go w celu leczenia określonych objawów, jednocześnie promując relaksację i rewitalizację. Współpracuje z Ki klienta na poziomie fizycznym, emocjonalnym i psychicznym, aby zachęcić do długotrwałego leczenia. W ten sposób Shiatsu stosuje holistyczne podejście do zdrowia, widząc każdy indywidualny objaw w stosunku do ciała jako całości.

Leczenie opiera się na wieloaspektowym podejściu do technik samopomocy i profesjonalnym wykonaniu odpowiednich technik manualnych oraz przedstawieniu zaleceń dietetycznych i ćwiczeń.

Przedstawione badania stanowią podstawę do szerszych dyskusji na temat potencjalnej roli Shiatsu w zdrowiu i samopoczuciu oraz do przyszłych badań. Pokazują skuteczność Shiatsu, pozytywne postrzeganie przez klienta jako terapię, która może być dostarczana w zwykłej praktyce i sugerują ważną rolę Shiatsu w utrzymaniu i poprawie zdrowia.

Wnioski

Masaż i terapia Shiatsu, ze względu na swoją specyfikę, oddziałują na pacjenta na trzech kluczowych płaszczyznach: fizycznej, psychiczno-emocjonalnej oraz duchowej, co czyni tę holistyczną technikę bardzo uniwersalną.

Wprowadzenie Shiatsu, jako element terapii w przedstawionych schorzeniach, zwiększa całościowe podejście zorientowane na pacjenta, zachęcając do zachowań prozdrowotnych oraz zwiększa możliwości komunikacji i współpracy między konwencjonalnymi i komplementarnymi klinicystami.

Karolina Kowalczyk, Karol Kowalczyk

Wiele aspektów Shiatsu nie zostało jeszcze dobrze poznanych i wymagają głębszych analiz oraz badań, jednak te dotychczas przeprowadzone potwierdzają szerokie spektrum

korzyści zarówno w profilaktyce zdrowotnej, jak i jako element samodzielnej terapii leczniczej lub element uzupełniający metody konwencjonalne.

Piśmiennictwo

1. Ardabili FM, Purhajari S, Ghezeljeh TN, Haghani H. The effect of shiatsu massage on pain reduction in burn patients. *World J Plast Surg* 2014; 3(2): 115–118.
2. Ardabili FM, Purhajari S, Ghezeljeh TN, Haghani H. The effect of shiatsu massage on underlying anxiety in burn patients. *World J Plast Surg* 2015; 4(1): 36–39.
3. Argash O, Caspi O. Touching cancer: shiatsu as complementary treatment to support cancer patients. *Harefuah* 2008; 147(8–9): 707–711,749–750.
4. Beresford-Cooke C. *Shiatsu theory and practice: a comprehensive text for the student and professional*. Londyn: Churchill Livingstone; 1996.
5. Brady LH, Henry K, Luth JF, Casper-Bruett KK. The effects of shiatsu on lower back pain. *J Holist Nurs* 2001; 19(1): 57–70.
6. Brown CA, Bostick G, Bellmore L, Kumanayaka D. Hand self-shiatsu for sleep problems in persons with chronic pain: a pilot study. *J Integ Med* 2014; 12(2): 94–101.
7. Browne N, Bush P, Cabo F. Relieving pressure – an evaluation of shiatsu treatments for cancer & palliative care patients in an NHS setting. *European Journal of Integrative Med* 2018; 21: 27–33.
8. Burke A. Zen Shiatsu: a longitudinal case study measuring stress reduction in a child with autism spectrum disorder. *Int J Ther Massage Bodywork* 2014; 7(4): 23–28.
9. Chang ST. *The complete book of acupuncture*. Berkeley: Celestial Arts; 1976.
10. Ernst E, Resch KL, Mills S, Hill R, Mitchell A, Willoughby M, White A. Complementary medicine – a definition. *Br J Gen Pract* 1995; 45: 506.
11. Franzen S. *Shiatsu: a fully illustrated guide to a safe, effective home treatment*. Leicester: Anness Publishing Limited, Lorenz Books; 1997.
12. Gach MR. *Acupressure – how to cure ailments the natural way*. Londyn: Judy Piatkus Publishers Ltd.; 1990.
13. Hunter C. Shiatsu therapy in labour. *Australian Nursing Journal* 1999; 6(8): 36.
14. *Imagining Chinese Medicine*. eds. Lo V, Barrett P. Lejda: Brill; 2018.
15. Ingram J, Domagala C, Yates S. The effects of shiatsu on post-term pregnancy. *Complement Ther Med* 2005; 13(1): 11–15.
16. Jarmey C, Mojay G. *Shiatsu: the complete guide*. Nowy Jork: Harper Collins Publishers; 1999.
17. Kobayashi D, Shimbo T, Hayashi H, Takahashi O. Shiatsu for chronic lower back pain: randomized controlled study. *Complement Ther Med* 2019; 45: 33–37.
18. Lanza G, Centonze SS, Destro G, Vella V, Bellomo M, Pennisi M, Bella R, Ciavardelli D. Shiatsu as an adjuvant therapy for depression in patients with alzheimer's disease: a pilot study. *Complement Ther Med* 2018; 38: 74–78.
19. Lichtenberg P, Vass A, Ptaya H, Edelman S, Heresco-Levy U. Shiatsu as an adjuvant therapy for schizophrenia: an open-label pilot study. *Altern Ther Health Med* 2009; 15(5): 44–46.
20. Mirtajadini H, Kalroozi F, Pishgooei A. Shiatsu massage and the pain intensity of venipuncture in patients undergoing hemodialysis. *Journal of Military Caring Sciences* 2016; 3(1): 27–33.
21. Masunaga S. *Masunaga Shiatsu Manuals*. Milano: Shiatsumilano.it; 2019.
22. Ota S. *Anpuku zukai*. Osaka; 1827.
23. Sharma U. *Complementary medicine today: practitioners and patients*. Londyn: Routledge; 1992.
24. Stevensen C. Shiatsu. *Complementary Therapies In Nursing & Midwifery* 1997; 3: 168–170.

Ewaluacja oraz perspektywy zastosowania masażu Shiatsu w wybranych jednostkach chorobowych

25. Sundberg T, Hussain-Alkhateeb L, Falkenberg T. Usage and cost of first-line drugs for patients referred to inpatient anthroposophic integrative care or inpatient conventional care for stress-related mental disorders – a register based study. *BMC Complement Altern Med* 2015; 15: 354–365.
26. Teimoori B, Rajabi S, Navvabi-Rigi SD, Arbabisarjou A. Evaluation effect of shiatsu technique on labor induction in post-term pregnancy. *Glob J Health Sci* 2014; 7(3): 177–183.
27. *The Encyclopedia of Chinese Medicine*. pod red. Duo Gao. Londyn: Carlton Books Ltd.; 1999.
28. Vega RH. Shiatsu, a pressure technique. *Physical Therapy* 1975; 55(4): 381–382.
29. Yates S. Shiatsu for midwives: a touch relaxing. *Pract Midwife* 2012; 15(5): 24–27.
30. Yuan SLK, Berssaneti AA, Marques AP. Effects of shiatsu in the management of fibromyalgia symptoms: a controlled pilot study. *J Manipulative Physiol Ther* 2013; 36(7): 436–443.