

# L'agopuntura nella medicina sportiva

Cecilia Lucenti\*

L'Agopuntura è un sistema medico millenario, le sue origini affondano nella preistoria e da allora in modo continuativo è stata utilizzata per il trattamento di numerose patologie acute e croniche. Già dagli anni 70 l'OMS ne ha riconosciuto il beneficio terapeutico da allora le prove della sua efficacia si susseguono. Necessariamente una pratica millenaria risente di numerose stratificazioni culturali che ne rendono meno chiaro il messaggio diagnostico e terapeutico ma in questi anni il lavoro di sistematizzazione condotto a livello internazionale ne ha chiarito in gran parte i meccanismi centrali e periferici e ha individuato i principali campi di utilizzo nella clinica. I numerosi studi effettuati sia sull'uomo che sugli animali hanno verificato che l'effetto dell'agopuntura interessa tutte le strutture coinvolte nella patologia: le cellule immunitarie e di riparazione, le strutture somatiche e viscerali, le strutture neurologiche coinvolte a livello centrale e periferico, i livelli ormonali e lo stress. È ben noto che il principale utilizzo dell'Agopuntura è nel dolore osteoarticolare acuto e cronico. Nonostante che la letteratura internazionale si presenti ancora disomogenea nel valutarne gli effetti rispetto ai trattamenti tradizionali, con grosse limitazioni soprattutto metodologiche legate al tipo di placebo utilizzato, la pratica clinica dimostra una straordinaria efficacia e l'assenza totale di effetti collaterali ne incoraggia l'uso. Grazie ad un passaparola continuo che ha sempre accompagnato la storia dell'agopuntura, oggi amplificato dai social networks, e grazie ad un numero sempre crescente di medici che la

praticano, negli ultimi anni si è sviluppata fortemente l'applicazione dell'agopuntura a settori specifici come la procreazione assistita, la gastroenterologia e la medicina sportiva. In particolare per incontrare le esigenze che derivano dalla pratica sportiva agonistica si sta sviluppando, insieme ad una chirurgia ortopedica sempre più mirata che punta a ridurre l'invasività dei trattamenti, una pratica olistica che consenta di ottenere prestazioni fisiche ottimali. Insieme alla dietetica, all'utilizzo di omeopatia e omeopatia anche l'agopuntura sta cominciando ad avere un ruolo sempre maggiore dopo che il suo uso si è ampiamente consolidato in molte nazioni. Oltre all'oriente, dove la grande tradizione sportiva addirittura si mischia con quella medica dando vita a numerose discipline di cui si riconosce a livello internazionale il valore terapeutico come il Qi Gong e il Tai Qi Chuan, l'Agopuntura è molto utilizzata nelle nazioni dell'Est Europeo che l'hanno conosciuta attraverso la Cina. In Occidente da alcuni anni si è diffusa a partire dagli Stati Uniti dove molte squadre di football americano, di Basket e di calcio la utilizzano a vari gradi nella gestione degli sportivi. In Europa si sta diffondendo, è presente in alcuni grandi team calcistici e molti sportivi la utilizzano per migliorare le loro performance. I principali settori di utilizzo sono la traumatologia, il sovraccarico cronico distrettuale, il recupero, il potenziamento muscolare e il trattamento di alcune condizioni di medicina generale che influiscono sul rendimento sportivo in gara o sulla capacità di allenamento come l'insonnia, la nausea, i disturbi gastrointestinali.

La gestione multifattoriale della traumatologia sportiva è un campo di notevole interesse, l'agopuntura è infatti l'unica tecnica che consente di agire in modo selettivo sulla componente neurologica di un disturbo e su tutti i parametri dell'infiammazione tissutale. Numerosi studi clinici dimostrano che è possibile favorire una fisiologica riparazione della lesione tramite l'incremento di popolazioni cellulari

specifiche che evitano il sovrapporsi di stati cicatriziali o infiammatori cronici. È molto importante nel traumatismo cronico legato alla ripetitività dei movimenti specifici di ciascuno sport (fasciti plantari, epicondilite o epitrocleite, sindrome patello femorale o traumatologia ripetuta di alcuni distretti articolari). L'agopuntura consente infatti, oltre al trattamento del dolore e dello stato infiammatorio, l'attivazione di meccanismi di correzione posturale che ottimizzano il gesto atletico. Laddove infatti si produca un sovraccarico cronico di alcuni distretti è spesso sufficiente diminuire la tensione muscolare a livello di zone già sollecitate al massimo dall'attività sportiva per migliorare il sintomo e il recupero. È il caso, ad esempio, della gonalgia cronica dello schermidore o del pallavolista.

### **L'agopuntura nel traumatismo acuto**

L'azione selettiva di alcuni punti sulla trasmissione neurologica consente un ripristino della propriocezione e che migliora l'esito della riabilitazione e ne accorcia i tempi in modo significativo e riduce l'edema che si forma in seguito al trauma che spesso impedisce una corretta riparazione del danno. La tradizione cinese in questi casi consiglia di intervenire al più presto, entro le 24-48 ore utilizzando i meridiani tendino muscolari per impedire la progressione della lesione e la sua cronicizzazione. Si tratta per primo il punto Jing del meridiano interessato dalla lesione per poi trattare i punti Ashi. È anche possibile utilizzare il meridiano tendino muscolare controlaterale soprattutto se la lesione è molto grave o estesa. Questa tecnica consente, tramite l'utilizzo del punto più funzionale dell'intero meridiano, di ristabilire una comunicazione corretta con la zona malata permettendo al nervo di trasmettere il suo segnale. In ogni trauma infatti è possibile osservare un' area dove al dolore si associa parestesia, iperestesia o disestesia.

### **Effetto antalgico**

L'agopuntura è molto utile soprattutto nella traumatologia sportiva di

lieve entità dove una piccola lesione può compromettere la prestazione atletica o l'allenamento. Rispetto ad una terapia antalgica o antidolorifica tradizionale non pone il problema del mascheramento del dolore, spesso unica spia della progressione della lesione tissutale, infatti è in grado di modulare il dolore in maniera fisiologica. Non essendo una tecnica anestetica favorisce il rilassamento muscolare, elimina la contrattura antalgica e migliora la perfusione tissutale. È in grado di agire sui meccanismi inibitori spinali come il gate control system e sulla modulazione centrale del dolore che deriva dai sistemi discendenti a provenienza dal nucleo del rafe e dal grigio periacqueduttale. Nel controllo a cancello l'azione della stimolazione con l'agopuntura agisce sulle fibre della sensibilità non dolorifica che modulano la trasmissione dello stimolo algogeno a livello del corno posteriore del midollo spinale. Ovviamente se lo stimolo supera un valore di soglia viene comunque trasmesso ai centri superiori e il dolore viene percepito. Nelle lesioni ossee ad esempio l'effetto antidolorifico ha una latenza molto breve data la ricca innervazione del periostio e l'importanza che la stabilità ossea ha per l'omeostasi corporea in genere. L'effetto di modulazione a livello segmentario consente di riequilibrare anche i meccanismi posturali consci e inconsci preposti alla gestione del dolore che intervengono nella cronicizzazione e nella sensibilizzazione di zona. Nella traumatologia sportiva maggiore invece l'agopuntura consente un miglior decorso post operatorio e del percorso di recupero fisioterapico. È necessario distinguere il paziente sportivo professionista dal paziente sportivo amatoriale infatti, indipendentemente dai carichi di lavoro, nel primo è necessario lavorare in equipe con numerose figure della riabilitazione (fisioterapista, osteopata, preparatore atletico) e con numerose tecniche riabilitative (laser, ultrasuoni, manipolazioni) che si sovrappongono per velocizzare il decorso clinico. Attualmente non esistono dati in letteratura sul ruolo dell'overlapping terapeutico ma l'agopuntura, inserita in questo percorso,

mantiene intatte e sue caratteristiche peculiari e, se risponde a principi terapeutici coerenti ed efficaci, è comunque in grado di aggiungere un contributo soggettivamente percepibile. Nel caso dello sportivo professionista, che durante il periodo di infortunio è sottoposto ad un lavoro riabilitativo che lo impegna per molte ore della sua giornata, la percezione soggettiva del beneficio terapeutico è di vitale importanza per la compliance al trattamento.

## **Modulazione**

### **posturale**

Ci sono condizioni infiammatorie croniche che pongono numerosi problemi nel percorso riabilitativo specialmente se derivano dal sovraccarico di alcuni segmenti scheletrici legato alla pratica agonistica. Interessano in particolare le strutture tendinee come la sindrome patello femorale, la fascite plantare, la tendinite della cuffia dei rotatori. Tutte traggono beneficio dall'uso dell'agopuntura che in molti casi è determinante per ristabilire l'equilibrio statico e dinamico del segmento interessato e aggiunge un prezioso contributo anche per le difficoltà che si riscontrano con il trattamento medico convenzionale. Nel primo studio pubblicato sulla fascite plantare (Vrchota 1991) si evidenzia una diminuzione sostanziosa dei tempi di recupero sia rispetto all'agopuntura sham che rispetto al trattamento convenzionale di medicina sportiva. Se lo studio ha alcuni limiti metodologici dimostra una grande efficacia, quella che è possibile constatare ogni giorno sul piano clinico. Se infatti la fisioterapia e la corretta preparazione atletica consentono di ripristinare un tono muscolare armonico che non penalizzi alcuni distretti muscolari è indispensabile aggiungere tecniche che consentano un armonico reclutamento muscolare da parte del cervello anche nelle zone malate. In questo caso l'agopuntura consente di effettuare un riallineamento posturale che evita il ripetersi del sovraccarico e che, nel breve e medio termine, ottimizza il rendimento muscolare. In questo caso è necessario in particolare l'utilizzo dei meridiani curiosi che sono in grado

di attivare una profonda riprogrammazione della persona sia in ambito fisico che psichico. Anche nell'atleta la postura è largamente determinata da attitudini e inclinazioni inconsce che sono strutturate fin dai primi stadi dell'apprendimento, che sono apprese dai genitori e che influenzano in maniera sincronica l'atteggiamento psichico verso la realtà e le sue difficoltà. È possibile inoltre migliorare lo stato di attivazione del corpo e l'attenzione, migliorare i parametri ematici e l'assetto immunitario. In un atleta professionista anche lieve miglioramento di questi parametri migliora significativamente il rendimento sportivo e consente il recupero della condizione fisica ottimale alla prestazione.

## **Effetti sulla prestazione atletica**

L'agopuntura consente di migliorare molte fasi dell'allenamento e di migliorare la resistenza alla fatica e allo stress ossidativo. Interviene anche bilanciando l'attività del sistema nervoso autonomo migliorando la risposta psicologica e fisica allo stress. I numerosi viaggi, il cambio delle condizioni climatiche, la fatica e lo stress legato alla competizione possono influire sul rendimento in gara. Numerosi studi condotti su atleti confermano che è possibile influire sulla resistenza alla fatica e sulle capacità di sforzo massimale utilizzando delle semplici stimolazioni auricolari o transdermiche. Le analisi effettuate permettono di osservare delle variazioni nella risposta dell'atleta con una diminuzione del battito cardiaco, dell'acido lattico ematico e un aumento dell'ossigenazione. Vengono influenzati i livelli di immunoglobuline e la metabolizzazione dei radicali liberi. È possibile inoltre migliorare lo stato di attivazione del corpo e l'attenzione. In uno sportivo professionista anche una lieve variazione di questi parametri ha un impatto significativo sul rendimento sportivo e consente il recupero della condizione fisica ottimale alla prestazione. In una

competizione internazionale dove i migliori atleti si sfidano le condizioni mentali e fisiche con cui la gara viene affrontata diventano determinanti per il successo e il suo utilizzo può essere di grande impatto.

### **Una medicina sicura**

L'agopuntura è completamente priva di effetti collaterali e per questo è particolarmente gradita agli atleti che hanno la certezza che non avranno effetti indesiderati a breve o a lungo termine. Durante l'infortunio sono infatti sottoposti a molti trattamenti, riabilitativi, farmacologici, ortopedici. Sebbene gli effetti collaterali delle terapie siano da sempre considerati secondari al raggiungimento dell'obiettivo sportivo in primo luogo dall'atleta stesso che vuole esprimersi al massimo delle sue potenzialità tuttavia la longevità agonistica dipende in gran parte dalla capacità di guarire in modo ottimale e si vogliono percorrere tutte le strade che migliorino il recupero e la performance in modo fisiologico.

È quindi chiaro che l'utilizzo dell'agopuntura non può che diffondersi nella pratica sportiva agonistica ed è auspicabile che venga utilizzata anche nei settori giovanili, in età dove l'uso delle terapie farmacologiche ed ortopediche deve essere ridotto al minimo ma dove si determina il futuro dell'atleta. Dato che l'agonismo giovanile si sta diffondendo in modo esponenziale è necessario sviluppare trattamenti integrati che consentano di non avere esiti di disturbi osteoarticolari che si protraggano negli anni e influenzino il corso della vita.

Anche nella pratica sportiva non agonistica è importantissimo sviluppare modelli di trattamento che riducano l'uso di farmaci e migliorino il recupero. Nello sportivo non professionista infatti spesso i carichi di lavoro non sono studiati in modo sistematico rispetto alla dinamica posturale complessiva, alle possibilità fisiche, all'età del soggetto e

si corre il rischio di incorrere in infortuni gravi. Lo sforzo per affrontare le competizioni comporta anche un ricorso a farmaci stimolanti se non anabolizzanti che minano la salute e spesso anche la vita sociale. Offrire l'alternativa di trattamenti assolutamente innocui e molto funzionali può ridurre l'accesso a questo tipo di farmaci nella popolazione generale.

La medicina integrata nello Sport che punta a ridurre la tossicità dei trattamenti e a sviluppare le potenzialità agonistiche è ormai una realtà da vivere e sviluppare in ogni suo aspetto.

## **Bibliografia**

– International Journal of Clinical Acupuncture. 1991; 2(3): 247-53 Vrchota KD, Belgrade MJ, Johnson RJ, Potts JF True acupuncture vs sham acupuncture and conventional sports medicine therapy for plantar fasciitis pain: a controlled, doubleblind study.

– Journal of Alternative and Complementary Medicine Vol. 5(6): 521-7 Jensen R, Gothesen O, Liseth K and Baerheim A (1999) **Acupuncture treatment of patellofemoral pain syndrome.**

– Medical Acupuncture Online Journal Vol 11(2) Meleger A and Borg-Stein J (1999/2000) **Acupuncture and sports medicine. A review of published studies.**

– Journal of Traditional Chinese Medicine Vol. 7(1) : 71. Mou Z. (1987) **Treatment of 31 Cases of Acute Ankle Sprain by Puncturing Yangchi**

[Int J Sports Med.](#) 1992 Aug;13(6):486-91. [Ehrlich D](#), [Haber P](#). **Influence of acupuncture on physical performance capacity and haemodynamic parameters.**