



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.1100](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1100)

Pagina 1/1

---

### **L'acupressione contro la fatigue**

mariagrazia, venerdì 02 settembre 2016 - 13:20:00

Questa tecnica della medicina tradizionale cinese può ridurre la stanchezza e migliorare la qualità del sonno nelle donne con tumore al seno. A dirlo è uno studio dell'Università del Michigan (Usa) pubblicato sulla rivista *Jama Oncology*

Tiziana Moriconi

L'acupressione contro la fatigue

L'acupressione, la tecnica della medicina tradizionale cinese che applica una lieve pressione su alcuni specifici punti, potrebbe rivelarsi un metodo facile ed economico per ridurre almeno in parte la fatigue, quel profondo senso di stanchezza persistente dovuto a un tumore e alle sue cure.

L'agopuntura senza aghi. Il principio e i punti sono gli stessi dell'agopuntura, solo che in questo caso non si usano aghi, ma basta usare le dita o specifici braccialetti e fasce con piccoli bottoni. La tecnica è già utilizzata per alleviare la nausea e l'insonnia. Ora, un gruppo di ricercatori dell'Università del Michigan (Usa) ha condotto uno studio per verificare se l'acupressione possa essere efficace anche per alleviare la fatigue delle donne che hanno avuto un tumore al seno, e che spesso riportano i sintomi della stanchezza e problemi di sonno anche a distanza di dieci anni dalle cure. I risultati dello studio sono stati pubblicati su un'importante e seria rivista medica, *Jama Oncology*: l'acupressione sembra in grado di ridurre l'intensità della fatigue del 27-34% in sei settimane.

Continua a leggere l'articolo [qui](#)