



CONGRESSO
INFERMIERISTICO **AIEOP**

La Yoga terapia durante il trattamento del cancro: un progetto pilota nel percorso di umanizzazione delle cure

Francesca Giglioli

Jessica Paganelli

AOU MEYER

Bologna, 1/10/24



Il sottoscritto Francesca Giglioli

*ai sensi dell'art. 3.3 sul Conflitto di Interessi, pag. 17 del Reg. Applicativo dell'Accordo
Stato-Regione del 5 novembre 2009,*

dichiara

*che negli ultimi due anni NON ha avuto rapporti diretti di finanziamento con soggetti
portatori di interessi commerciali in campo sanitario*

Assistenza sanitaria incentrata su

SALUTE

RELAZIONE
TERAPEUTICA

SOGGETTO



YOGA TERAPIA

Applicata nel contesto dell'oncoematologia pediatrica per migliorare il benessere psicofisico del paziente riducendo ansia e stress e per ristabilire un rapporto sereno con il proprio corpo.



►►► Revisione letteratura

Applicazione Yoga terapia

Sebbene negli ultimi 30 anni i progressi nei protocolli per il trattamento dei tumori in età pediatrica abbiano portato ad un miglioramento dei tassi di sopravvivenza sono emersi molti effetti collaterali psicosociali e fisici.



1

PAZIENTI

Le famiglie riferiscono come sintomi quali anoressia, nausea, vomito e dolore non vengano adeguatamente trattati dalla medicina convenzionale. Anche le ripetute procedure mediche spesso invasive portano allo sviluppo di angoscia, depressione e disturbi del sonno. Questi effetti collaterali influiscono sulla qualità della vita e possono durare mesi, anni e perfino decenni.

2

PAZIENTI GUARITI E CAREGIVER

Infatti anche nei bambini/giovani adulti sottoposti ai trattamenti contro il cancro e guariti si riportano sintomi cronici come la fatigue (estrema stanchezza fisica, emotiva e cognitiva), disturbi del sonno, diminuzione dell'attività fisica, aumento dei livelli di obesità e rischio cardiovascolare. È emerso anche un disturbo da stress post traumatico in molti caregiver.

3

STRESS

Sebbene lo stress non possa causare direttamente il cancro può altresì promuoverne l'accrescimento e la progressione. È noto come lo stress abbia numerosi effetti fisiologici come ad esempio l'accorciamento dei telomeri, il rilascio delle citochine infiammatorie e la diminuzione dell'immunità cellulare mediata.

4

MEDICINA INTEGRATIVA

Le terapie mente-corpo comprendono tecniche che si basano sull'esercizio fisico del corpo e sul rilassamento, questo per rafforzare la capacità della mente di influenzare il funzionamento fisico. Vengono ad oggi impiegate a supporto della medicina convenzionale, in un'ottica olistica dell'assistenza volta a instaurare relazioni terapeutiche che rispondono a bisogni di mente, corpo e anche a quelli spirituali.



Studi clinici

Adulti

tredici studi randomizzati su pazienti adulti che durante il trattamento contro il cancro hanno usufruito della Yoga terapia

miglioramento :

- salute mentale e fisica,
- aumento dell'autostima.

attenuazione di:

- fatigue
- disturbi del sonno
- Inappetenza
- nausea

Adulti

Pazienti sottoposti a chirurgia migliori outcomes

i drenaggi venivano rimossi precocemente così come i punti di sutura e il ricovero post operatorio risultava più breve.

Pediatria

In Canada ad Alberta studio condotto su 8 pazienti pediatrici. per dodici settimane hanno effettuato in regime ambulatoriale 2 volte a settimana lezioni di Yoga per 60 min/circa

- miglioramento della qualità di vita
- aumento della flessibilità
- aumento del tempo dedicato all'attività fisica



MEDICINA INTEGRATIVA

COMBINAZIONE TECNICHE DI MEDICINA
OCCIDENTALE CON PRATICHE CAM

terapie
mente -
corpo

Yoga
thai chi
meditazione

pratiche
basate sulla
biologia

vitamine
prodotti
botanici

Terapia
manipolativa

chiropratica
massoterapia
riflessologia

Guarigione
energetica

reiki

Sistem
i
medici

Medicina
Ayurvedica
Medicina
tradizionale
cinese



Scopo ♥♥

creare armonia e
unione tra corpo e
mente

Yoga

Mente, corpo e anima

ottica olistica dell'assistenza
volta a instaurare relazioni
terapeutiche che rispondono
a bisogni della mente, del
corpo e anche a quelli
spirituali

Applicazione

esercizi di respirazione,
meditazione e tecniche di
rilassamento

Definizione 🔍

deriva dal sanscrito "yuj"
che significa "tenere
insieme" "legare"

Therapy

Benefici

migliora tono dell'umore
funzionalità muscolare, qualità del
sonno
riduce stress, dolore e nausea
regola ormoni dello stress e rafforza
sistema immunitario

AOU MEYER reparto oncoematologia



INIZIO

Dal 7 di giugno
programmati
incontri
bisettimanali di 2
ore ciascuno



RECLUTAMENTO

Valutazione pazienti
cl clinicamente stabili
da parte degli
operatori sanitari e
dell'insegnante di
Yoga



ATTUAZIONE

coinvolti paziente e
caregiver
assegnazione di un
tappetino personale
lezione in stanza o
in ludoteca



DIFFICOLTÀ

- clinica instabile
- età
- barriera linguistica
- religione



VALUTAZIONE

Al termine
consegna e
compilazione
questionario

JESSICA PAGANELLI

insegnante di Yoga specializzata in: Yoga gravidanza, Yoga Bambini e Yoga Ayurvedico.

Formazione in Trauma Sensitive Yoga, percorso di studi nato nel 2003 al Trauma Center di Brookline da David Emerson (insegnante di Yoga) e Jenn Turner (psicologa-psicoterapeuta) in collaborazione con Bessel van der Kolk.

Il **TSY** è un trattamento basato sul corpo che entra in supporto in caso di disturbo post-traumatico da stress e nel trauma complesso dello sviluppo.



KOSHI campane tubolari artigianali collegate agli elementi Acqua, Terra, Fuoco ed Aria, utilizzati a seconda dell'umore del paziente



CAMPANA TIBETANA utilizzata da insegnante e paziente direttamente sulla mano sinistra. il suo suono genera una frequenza vibrazionale che lavora sia a livello muscolare sia a livello fisico per quanto riguarda mal di testa, cattiva digestione, stimolazione circolazione sanguigna etc.

STRUMENTI MUSICALI

DIAPASON a frequenza alta per armonizzare il viso, a frequenza bassa invece portandolo in appoggio sulle parti del corpo in modo tale da avvertire una vibrazione interna che crea rilassamento e scioglie le tensioni muscolari



PRANAYAMA

- respirazione quadrata
- respirazione 3-6

regola battito cardiaco e pressione arteriosa

RECITAZIONE MANTRA:

Liberano la mente
stimolano tiroide e timo
sciolgono tensioni mandibolari

ASANA:

creare allineamenti corretti con il corpo
movimenti dolci
senza sforzo
garantendo comfort

YOGA POSES



RISULTATI



3 questionari compilati
2 Femmine e 1 maschio
età > 6

1. Avevi mai praticato Yoga prima ?
No - Si - Si, con un'altra maestra a scuola
2. Se si, quali erano le tue sensazioni?
Stavo bene - Mi sono sentita annoiata
3. Cosa ti è piaciuto maggiormente della pratica?
Mi è piaciuto tutto perchè non l'ho mai praticato prima - La parte delle posizioni Yoga - Il suono dei Koshi
4. Sei riuscito ad effettuare le visualizzazioni e/o meditazioni guidate?
Si - Si - A volte
5. Se si, descrivi l'esperienza che hai provato nel corpo, altrimenti prova a capire e spiegare perchè non ci sei riuscito
Mi sono sentito rilassato - Non lo so - Il corpo era rilassato
6. Ti sei sentito giudicato durante la pratica?
Si - No - No
7. Hai avvertito delle tensioni nel fisico durante la pratica?
Si - No - Si
8. Riesci a capire cosa e come hai avvertito nel corpo durante la pratica?
Si - Non riesco a capirlo - Addormentata, un po' pigra
9. Cosa ti ha lasciato a livello emozionale la pratica?
Mi sono sentito rilassato ma anche divertito - Non lo so - Stanchezza
10. Come hai avvertito il corpo a fine pratica?
Rilassato - Bene - Rilassato
11. Come hai avvertito la mente a fine pratica?
Rilassata tant'è che mi sono addormentato - Bene - Felice
12. Praticheresti nuovamente ? Se si, perchè? Se no, perchè?
Si, perchè mi sono sempre piaciute le lezioni - Si, perchè mi piace - Si, perchè mi voglio rilassare perchè sono agitata.

OSSERVAZIONI

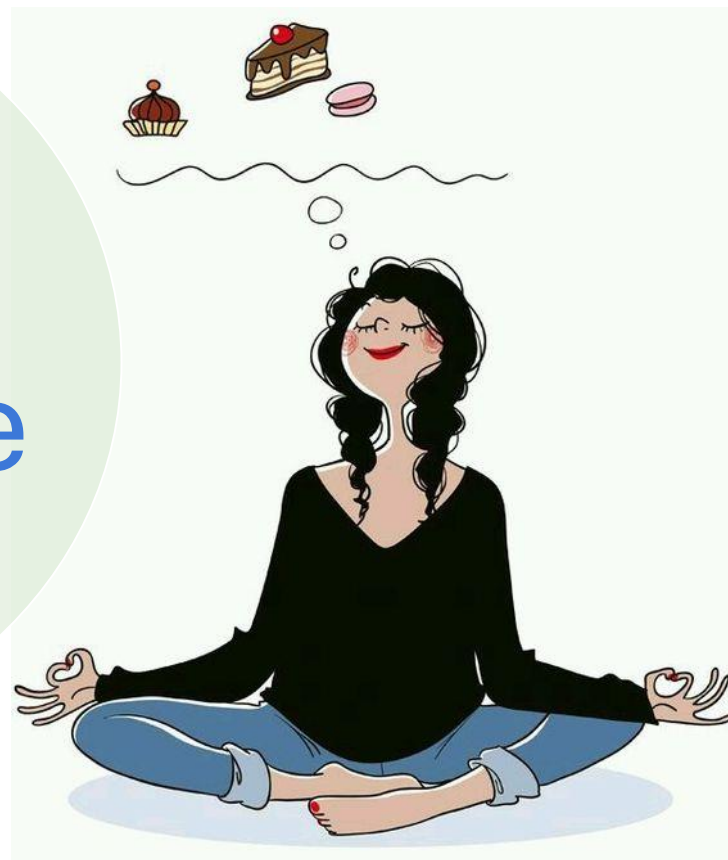
Rilassamento sia mentale
che fisico a fine pratica

interesse per lo Yoga che
tutti pazienti dichiarano di
voler nuovamente praticare

durante meditazione, canto
dei mantra e respirazioni
scendeva la frequenza
cardiaca

Aumento della frequenza
cardiaca durante gli ASANA

Grazie per
l'attenzione



Bibliografia

- 1) **Keeping the balance** — an overview of mind — body therapies in pediatric oncology - Jenny Lena Kanitza,¹ Maria Eugenia Moneta Camusa,^{b,1} Georg Seiferta,*
- 2 Yoga for Children and Adolescents After Completing Cancer Treatment - Mary C. Hooke, PhD, RN, PCNS, CPON^{1,2}, Laura Gilchrist, PhD, PT², Laurie Foster, MEd, CCLS, RYT 2002, Mary Langevin, CNP, RN, CPON, HN-BC², and Jill Lee, CPNP-AC, RN, CPON³
- 3) **Review of yoga therapy during cancer treatment** Suzanne C. Danhauer¹ & Elizabeth L. Addington^{1,2} & Stephanie J. Sohl¹ & Alejandro Chaoul³ & Lorenzo Cohen³
- 4) <https://www.msmanuals.com/it-it/casa/argomenti-speciali/medicina-integrativa-complementare-e-alternativa/panoramica-sulla-medicina-integrativa-complementare-e-alternativa>
- 5) <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam>.
- 6) **The Benefits of Integrative Medicine for Pain Management in Oncology:** A Narrative Review of the Current Evidence Victoria Carvalho ¹, Shahid B. Rangrej ², Rajni Rathore ³ ¹, Medical School, Saint James School of Medicine, Arnos Vale, VCT ². Anatomy/Research, Saint James School of Medicine, Arnos Vale, VCT ³. Pharmacology and Therapeutics, Saint James School of Medicine, Arnos Vale, VCT