



L'ipnosi entra in ospedale

40

Nuovi esperti ipnologi formati ogni anno dall'Istituto romando d'ipnosi, tra medici, psicologi, infermieri, dentisti. Una formazione complementare riconosciuta dalla Federazione dei medici svizzeri (Fmh).

Cos'è

Una tecnica che favorisce uno stato naturale di trance, come quando si è sulle nuvole. Ipnosi è concentrazione, potenzia il controllo del paziente sul dolore. Si può uscire quando si vuole.

Cosa non è

Non è magia. Non è sonno. Non è perdita di controllo. Non permette all'ipnologo di manipolarli. Non trasforma le persone in zombie senza volontà.

Lo studio del Chuv di Losanna

Ustionati guariscono prima

Al Chuv di Losanna monitorati per un anno 46 pazienti al servizio grandi ustionati: ipnosi e autoipnosi accelerano la cicatrizzazione, placano l'ansia, riducono l'uso di farmaci e semplificano le cure. Si risparmiano 19'000 franchi a paziente.

L'ipnosi in corsia

Al centro grandi ustionati del Chuv di Losanna, si usa ogni giorno l'ipnosi. Uno studio ha dimostrato che riduce il tempo di degenza in cure intensive e fa risparmiare 19mila franchi a paziente. Il nosocomio vuole estenderla ad altri reparti. 'Se l'ipnosi fosse un farmaco sarebbe già in tutti gli ospedali, ma è un approccio e deve superare barriere culturali', dice il dottor Rodondi del Chuv. La parola agli esperti.

di **Simonetta Caratti**

Losanna - L'ipnosi entra sempre di più in corsia e gli ospedali romandi fanno da apripista. All'ospedale Hug di Ginevra, negli anni Settanta la si usava per sedare gli ustionati durante il cambio delle fasciature, oggi è di routine per interventi alla tiroide, al seno, per alcune operazioni ortopediche e ginecologiche. Da dieci anni al Chuv di Losanna, l'ipnosi viene utilizzata al centro grandi ustionati: «L'ipnosi è di routine al centro grandi ustionati, dove i pazienti soffrono dolori inimmaginabili: la proponiamo a tutti, perché sappiamo che funziona, inoltre fa risparmiare 19mila franchi a paziente perché accorcia la degenza in cure intensive. La proponiamo anche nei trapianti polmonari per aiutare i pazienti nella respirazione. E anche in pediatria quando si fanno interventi dolorosi come ad esempio la puntazione al midollo», ci spiega il dottor **Pierre-Yves Rodondi**, me-

dico all'Istituto universitario di medicina sociale e preventiva all'ospedale Chuv. Al medico, la direzione ha appena affidato il mandato di studiare come usare l'ipnosi: «Stiamo valutando in quali settori offrirla, la richiesta dentro l'ospedale non manca», spiega il responsabile del centro medicina integrativa e complementare.

Al Chuv l'ipnosi non evoca fantasmi di persone ridotte a zombie e manipolate da illusionisti in camice bianco. Niente di tutto ciò. Il pragmatismo ha vinto le paure. «Ci sono studi scientifici, purtroppo ignorati da gran parte della classe medica, che dimostrano l'efficacia dell'ipnosi nella gestione del dolore: è uno strumento da integrare nelle cure. Funziona quasi con tutti, anche con chi è scettico. Al Chuv il primo passo non è stato facile, ma ora abbiamo un'esperienza molto positiva che ha convinto pazienti e medici», dice. E conclude: «Se l'ipnosi fosse un farmaco sarebbe in tutti gli ospedali, perché pubblicizzato da una ditta farmaceutica. Purtroppo è un approccio che fatica a superare le barriere culturali, anche se l'efficacia è dimostrata da studi scientifici», conclude.

Cura low cost contro le ustioni

Infatti secondo uno studio scientifico - fatto al Centro ospedaliero universitario vodese (Chuv) e pubblicato sulla rivista 'Burns' - l'ipnosi aiuta i pazienti con gravi ustioni a recuperare più in fretta e abbatta i costi della terapia: riduce l'ansia, il ricorso ai farmaci, la necessità di anestesie totali e la durata del ricovero di 5

giorni in media a paziente in cure intensive. Risultato: un risparmio medio di 19mila franchi. Basta curare con l'ipnosi 9 ustionati all'anno per coprire il salario di uno specialista in materia. Lo studio - condotto su 23 persone gravemente ustionate sottoposte a ipnosi e un gruppo trattato in modo tradizionale - ha avuto risultati molto positivi: nel gruppo addestrato all'ipnosi dolore e ansia sono diminuiti in modo significativo; si è ridotto il numero di sedute psichiatriche e sono state tagliate le dosi di oppiacei e sedativi somministrati per affrontare interventi medici o chirurgici molto dolorosi. La guarigione delle ferite è risultata più rapida, come dimostra la diminuzione dei trapianti di pelle praticati nel gruppo 'ipnotizzato'. «Potrebbe essere legato a un minore livello di stress, ma questa è una nostra deduzione», ci spiega **Maryse Davadant**. L'infermiera delle cure intensive è pioniera dell'ipnosi all'ospedale Chuv: «In media facciamo la prima seduta qualche giorno dopo il ricovero, quando il paziente non è più intubato e riesce a concentrarsi. Poi insegniamo loro a fare auto-ipnosi: è uno strumento che il paziente avrà sempre a disposizione, l'effetto analgesico dura anche dopo la terapia. Abbiamo due infermiere in terapia intensiva che fanno solo ipnosi», spiega Davadant.

Le chiediamo quali sono le reazioni dei pazienti: «La proponiamo a tutti, alcuni la conoscono e sono interessati, altri sono più scettici, ma quasi tutti provano e ne sono soddisfatti». Non tutti gli ustionati sono ipnotizzabili, in particolare i pazienti anziani in stato confusionale o sotto l'effetto di farmaci.

L'ESPERTO

'Nel cervello agisce come la morfina e spegne il dolore'

«Più ho dolore, più salgono ansia e paura, che a loro volta, potenziano il dolore. Un circolo vizioso che i medicinali non riescono a spezzare, mentre l'ipnosi è una buona soluzione», spiega il professor **Eric Bonvin**, psichiatra, esperto di ipnosi e direttore dell'ospedale del Vallesse a Sion: «Stiamo introducendo l'ipnosi». Da un reparto all'altro, l'ipnosi è di casa negli ospedali romandi, mentre è totalmente assente o quasi in quelli svizzero-tedeschi e ticinesi. Come mai, un paziente con dolori acuti a Losanna o Lugano trova cure diverse? «Molto dipende dalle persone, in Svizzera francese abbiamo formato un gruppo di esperti che ora lavora anche negli ospedali, inoltre le direzioni dei nosocomi hanno capito i vantaggi dell'ipnosi: velocizza la guarigione, aumenta la soddisfazione dei pazienti, accorcia i soggiorni e quindi fa risparmiare. Molto dipende dai vertici degli ospedali. In Ticino ci sono medici e psicologi formati in ipnosi, ma non lavorano nei nosocomi», dice il professore al dipartimento di psichiatria dell'Università di Losanna.

È un gioco di illusioni per togliere il dolore

Visto che la medicina è sempre più tecnologica, diventa più difficile creare un'alleanza terapeutica che metta il paziente al centro dell'attenzione: «L'ipnosi rende la medicina più umana», spiega. Approfittiamo dell'esperto per capire cosa succede nel cervello: «L'ipnosi attiva le aree dell'immaginazione. Tutto viene vissuto come fosse vero. L'immaginazione è una potente alleata contro la paura e quindi contro il dolore. L'ipnosi ha un effetto simile alla morfina, agisce sulle zone della percezione intima del dolore che può modulare fino a spegnere. Sono effetti di illusione: a un bambino che teme le iniezioni, disegniamo un elefante sulla pelle, gli diciamo che l'ago pungerà l'animale e il bambino giocando con questa immagine, non sentirà la puntura: l'immaginazione toglie il segnale d'allarme del dolore». Studiando l'attenzione, si capisce la potenzialità dell'ipnosi: «Spostando la focalizzazione si dimentica il dolore. Come il ferito di un incidente che aiuta gli altri, senza sentire il proprio dolore», conclude.

LO PSICOTERAPEUTA

Dietro al dolore cronico c'è spesso una sofferenza emotiva

L'ipnosi può risolvere dolori cronici perché va a sciogliere la vera causa, che spesso è una sofferenza emotiva. Lo sa il dottor **Alessandro Lizio-Li**, che ogni giorno nel suo studio a Varese, come uno 007 della psiche, indaga sui sintomi dei suoi pazienti per svelare che cosa celano. Chi arriva da lui ha già provato, invano, di tutto. Tanti sanno che il dolore è soggettivo, ma molti ignorano che il circolo del dolore, dalla corteccia alla periferia, può essere attivato dall'immaginazione. «Il dolore si associa spesso a situazioni. Se sbatto il ginocchio contro lo spigolo del tavolo, mentre sto litigando con mia moglie, il dolore continuerà se i problemi sentimentali perdurano, anche

in assenza di uno stimolo esterno», spiega lo psicoterapeuta. Ecco che cosa può fare l'ipnosi: «Va a smontare l'associazione tra evento e stimolo dolorifico». Funziona con tante patologie - dice - ad esempio la fibromialgia: «L'ipnosi allevia i sintomi in modo rapido, crea un legame con il paziente, poi si esplora, ad esempio con un'ipnosi regressiva infantile, quali traumi generano queste infiammazioni della mente». Dietro i sintomi dunque c'è un messaggio: «Ad esempio in letteratura si parla di possibili abusi sessuali rimossi legati alle lombo-sciatalgie croniche». Ma non sempre si tratta di traumi gravi: «Anche piccoli gesti fatti contro voglia, come l'abituale pran-

zo domenicale dalla suocera: tutti dicono che cosa ti costa farlo, ma diventa una violenza se non mi va e l'organismo di ribella». Anche per i disturbi alimentari c'è una mappa: «L'obeso ha deciso che la sua vita è privilegiare il cibo, all'inizio è un piacere, poi un'abitudine, infine resta solo il danno. L'ipnosi va a scardinare l'abitudine. Sia nell'anoressico, sia nell'obeso spesso ho trovato problemi con una figura genitoriale importante». Arduo è decodificare il messaggio che il corpo invia. «In realtà siamo macchine perfette, se ci manteniamo in fisiologia, e non cerchiamo sempre cause esterne, ma sappiamo guardarci dentro con onestà», conclude l'esperto.