

- clicMedicina come tua pagina iniziale
- Segnala clicMedicina ad un amico



Genova Anno XI - n. 55 - 06.09.2013 Pagine Nazionali

**AGGIORNAMENTI** del 31/10/2013

## L'ipnosi in bambini e adolescenti funziona per la gestione del dolore e degli stati emotivi

clicMedicina - [redazione@clicmedicina.it](mailto:redazione@clicmedicina.it)

La ricerca ha dimostrato che l'ipnosi può modulare i processi fisiologici considerati per lungo tempo inaccessibili al controllo volontario. Diversi studi sui bambini evidenziano i benefici dell'autoipnosi a largo spettro: negli interventi chirurgici, nel dolore acuto e cronico, negli stati emotivi e nei disturbi dell'apprendimento. La pediatra **Barbara Adinolfi** e la psicologa **Nicoletta Gava**, entrambe del Milton Erickson Institute di Torino, hanno redatto una review su studi condotti negli ultimi 20 anni. L'articolo pubblicato di recente da Acta Biomedica (2013; 84: 94-97) evidenzia le potenzialità della tecnica ipnotica sia come trattamento d'elezione che come trattamento aggiuntivo in patologie impegnative che vanno dalla fibrosi cistica ai casi di cefalea cronica, insonnia, dermatiti, insomma un ampio impiego e soprattutto molto economico.

L'America Pain Society raccomanda l'ipnosi come trattamento per i bambini che soffrono di dolore acuto. Infatti uno studio condotto in anestesia pediatrica dimostra che l'uso dell'ipnosi come trattamento aggiuntivo consente un maggior controllo del dolore, si riduce l'ansia preoperatorio, il decorso postoperatorio è meno doloroso e la ripresa più rapida con minor giorni di degenza.

L'ipnosi è stata utilizzata con successo nella riduzione delle fratture con bambini ai quali non potevano essere somministrati analgesici; nei casi di interventi invasivi e dolorosi post ustioni e nell'odontoiatria, evitando o riducendo l'anestesia dentale.

Nel caso del dolore cronico, uno studio su una coorte di 144 bambini ed adolescenti affetti da cefalea cronica hanno rilevato una riduzione statisticamente significativa nella frequenza, intensità e durata del dolore di testa. Un lungo periodo di follow up ha evidenziato che i ragazzi oltre a veder migliorare il mal di testa avevano avuto modo di applicare l'autoipnosi con successo anche in altri stati di dolore e stress.

Un recente studio randomizzato su 52 pazienti pediatrici affetti da dolore addominale e sindrome dell'intestino irritabile ha evidenziato una significativa differenza rispetto a quelli seguiti con trattamento medico standard, con remissione a 5 anni dal trattamento.

Oltre al dolore acuto e cronico, i vantaggi nelle problematiche pediatriche più frequenti sono ampiamente documentate e testimoniate da un significativo aumento della qualità di vita dei piccoli pazienti. Ad esempio in un interessante studio è stato condotto con un gruppo di bambini con fibrosi cistica addestrato in auto-ipnosi, mentre un altro era di controllo. I risultati hanno mostrato che, rispetto al gruppo di controllo, il gruppo in trattamento ha raggiunto miglioramenti significativamente maggiori nel picco di flusso espiratorio, così come nell'ansia, autostima e stato di salute.

Nel caso di insonnia si è visto che sole due sessioni di ipnosi erano sufficienti per il 68% di un gruppo di 84 ragazzi in età scolare.

*"I bambini sono intensamente coinvolti nella loro terapia ipnotica - sottolineano **Adinolfi** e **Gava** - perché si gestiscono da soli, utilizzando le loro attitudini e capacità attraverso l'auto-ipnosi che apprendono molto velocemente. Anche i bambini molto piccoli possono imparare queste tecniche, ottenendo notevoli miglioramenti nella loro salute, qualità della vita e soprattutto autostima".*