



*Lo rivela uno studio dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze, pubblicato su European Journal of Pediatrics*



Firenze, 31 maggio 2019 - Le tecniche di immaginazione guidata, nei bambini, aiutano a diminuire l'ansia preoperatoria e il dolore successivo agli interventi chirurgici. Lo hanno dimostrato con uno studio appena pubblicato su "European Journal of Pediatrics" le psicologhe del servizio di Psicologia dell'Ospedale pediatrico Meyer di Firenze in collaborazione con il Servizio di Terapia del dolore e Cure Palliative.

Lo studio ha messo a paragone le reazioni di 30 bambini di età compresa fra i 6 e i 12 anni che hanno utilizzato questa tecnica di rilassamento prima dell'anestesia generale per un intervento chirurgico non complesso, con quelle di altrettanti bambini di un gruppo di controllo per i quali è stato seguito il protocollo standard che non prevede questa tecnica.

Il risultato? L'ansia preoperatoria provata dai bambini, così come il dolore post-operatorio erano ridotti in modo statisticamente significativo di circa la metà.

L'ansia, in particolare, è risultata maggiormente ridotta nei piccoli che arrivavano all'intervento chirurgico dopo averne già subito un altro, per cui partivano con un livello maggiore di distress.

“L'immaginazione guidata (o “guided imagery”) è una tecnica non farmacologica di rilassamento che viene impiegata con bambini e adolescenti (ma anche con gli adulti) per coinvolgerli attivamente e farli sentire capaci di poter affrontare situazioni di distress che possono comportare ansia e dolore” spiega Laura Vagnoli, coordinatrice dello studio.

In particolare, al Meyer, da tempo, si utilizza l'imagery per ridurre ansia e dolore nei bambini in situazioni di particolare stress: “Utilizziamo spesso la tecnica della visualizzazione del “posto preferito”, appresa da Leora Kuttner, psicologa statunitense esperta in terapia del dolore. Il bambino viene fatto rilassare, a occhi chiusi, e concentrare sul respiro. Fatto questo lo si guida a immaginare un posto segreto, che può essere un luogo che conosce e dove desidererebbe essere oppure un posto inventato e lentamente

lo si porta ad esplorarlo”, spiega la psicologa del Meyer.

Quando i bambini riescono ad ‘entrarci’, questo percorso si trasforma in un’esperienza multisensoriale: “Toccano, assaggiano, sentono profumi e rumori. Quelle che riportano sono sensazioni concrete: nei bambini che immaginano di mangiare, ad esempio, si è osservato che aumenta la salivazione”.

Una volta raggiunto lo stato di rilassamento, vengono guidati a salutare e lasciare quello spazio, per tornare indietro, e quando riaprono gli occhi il benessere appare aumentato: “Il vantaggio è che potranno tornare in quel luogo ogni volta che vorranno. Infatti la tecnica, una volta appresa, può essere ripetuta dal paziente in autonomia”, spiega la psicologa.

Per misurare gli effetti di questa tecnica, le psicologhe hanno utilizzato strumenti di osservazione validati scientificamente: la riduzione dell’ansia è stata valutata usando la scheda di osservazione Modified Yale Preoperative Anxiety Scale che assegna un punteggio per quantificare lo stato ansioso valutando diverse manifestazioni del bambino (ad esempio il pianto e l’agitazione corporea). Il risultato è stato che i bambini che hanno usufruito della tecnica della guided imagery hanno riportato un punteggio di 39.6 rispetto all’83.7 del gruppo di controllo.

Per valutare il dolore post operatorio - che naturalmente era comunque stato controllato anche con i farmaci di routine dopo gli interventi - è stata utilizzata la scala Face Legs Activity Cry, scheda messa a punto per i pazienti che non possono esprimere verbalmente il dolore percepito. In una scala da 1 a 10 i bambini non trattati con la tecnica di immaginazione riportavano un dolore medio superiore a quello dei bambini trattati di oltre 2 punti.

“Distratti e rilassati, i bambini percepiscono meno dolore, che rimane pur sempre fortemente legato alla condizione di ansia sottostante che spesso nella mente dei bambini viene confusa con una sensazione dolorosa - spiega la dottoressa Vagnoli - Infatti paura e ansia sono i correlati psicologici del dolore e livelli maggiori di ansia possono portare a livelli sempre più alti di dolore percepito, nonostante il controllo farmacologico. Pertanto è necessario aiutare i bambini ad affrontare l’ansia, in modo che anche la percezione del dolore possa ridursi”, spiega la psicologa.

I vantaggi dell’imagery. “Il nostro studio ne ha confermato l’efficacia. Oltre a questo, si tratta di uno strumento duttile, che i bambini possono imparare a padroneggiare rapidamente e poi utilizzare anche in contesti extra-ospedalieri, come ad esempio nelle attività sportive o per rilassarsi prima di una ‘semplice’ interrogazione - spiega Laura Vagnoli - Non solo: tutti possono imparare questa tecnica, dopo una formazione specifica, e quindi anche il personale medico-infermieristico può metterla in pratica prima degli interventi chirurgici o procedure che possono provocare distress”.

Il Meyer è da sempre attento a questi temi e questa attenzione è diventata autentica cultura di “Ospedale senza dolore”. Lo studio porta le firme di Laura Vagnoli, Alessandra Bettini, Elena Amore, psicologhe, di Salvatore De Masi, epidemiologo e Andrea Messeri, responsabile del Servizio di Terapia del Dolore e Cure Palliative dell’ospedale.