

AUTO-STIMOLAZIONE AURICOLARE
TATTILE PRESSORIA ALTERNATA BILATERALE

AZIONE ANSIOLITICA ANTISTRESS

Durata: **2** minuti sull'area **A** e poi
altri **2** minuti sull'area **B**

Stimolo pressorio effettuato con la punta dell'indice
30 stimoli pressori al minuto (ogni 2 secondi)

L'auto - stimolazione deve essere praticata
almeno **tre** volte al giorno, ma anche al bisogno,
quando l'ansia e la percezione dello stress
diventano più invasivi

ABLAST

AURICULAR BILATERAL ALTERNATE STIMULATION TACTILE

Area A FOSSA TRIANGOLARE → TF Shen Men A (1p) + TF Anxiolytic A (TF *Relaxation point*) (2p)

Area B AREA ANSIOLITICA DEL TRAGO → TG Anxiolytic A (TG *Tranquilizer point*) (3p)

CENNI BIBLIOGRAFICI

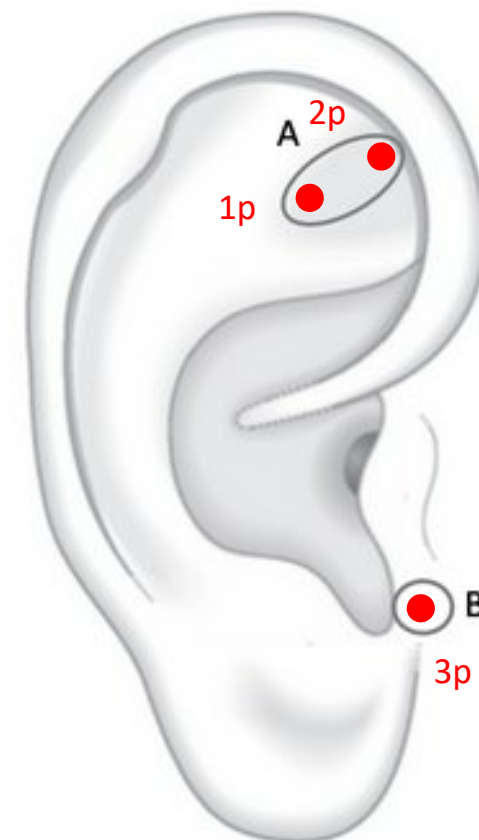
Mercante B, Deriu F (2018) Anatomico-physiologic basis for Auricular Stimulation.

Wang SM et al. (2001) The use of auricular acupuncture to reduce preoperative anxiety.

Kurebayashi LF et al. (2017) Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial.

Olshan-Perlmutter M et al. (2019) Auricular acupressure reduces anxiety and burnout in behavioral healthcare.

Serin A et al. (2018). The Therapeutic effect of Bilateral Alternating Stimulation Tactile form technology on the stress response.





SCHEMA TERAPEUTICO DI AUTO-STIMOLAZIONE AURICOLARE (NEUROMODULAZIONE AURICOLARE) AD AZIONE ANSIOLITICA E ANTISTRESS

Come sostenuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, in questo periodo è normale sentirsi tristi, confusi e spaventati. Lo stress e l'ansia non colpiscono solo gli adulti, ma anche i bambini, che possono diventare più agitati e inquieti. Anche al di fuori del gruppo dei nostri pazienti, di oggi e di ieri, è emersa una richiesta di un aiuto per arginare gli effetti di queste emozioni negative, che, come ormai è scientificamente dimostrato, possono influire sulle difese immunitarie nei confronti del virus.

Nel contingente, la difficoltà/impossibilità di utilizzare i nostri ambulatori, ci ha spinto a creare un semplice protocollo terapeutico di autostimolazione auricolare, applicabile non solo da chi conosce già questa disciplina, ma anche da tutti coloro che vogliono utilizzarlo.

Lo schema terapeutico che abbiamo proposto, doveva avere queste caratteristiche: 1) Basarsi su un modello scientifico 2) Essersi precedentemente dimostrato efficace 3) Poter essere applicato con facilità dallo stesso paziente o da un'altra persona non esperta in questa disciplina).3) Non essere invasivo. 4) Non necessitare di strumenti. 5) Non avere effetti collaterali.

Razionale terapeutico

1. Il padiglione auricolare possiede una triplice innervazione: 1) vagale (ABVN), trigeminale (nervo auricolo-temporale), spinale - cervicale (C2-C3)
Esistono due distinti sistemi terapeutici auricolari che corrispondono ai territori di innervazione: 1) Sistema vagale-trigemineale, 2) Sistema spino cervicale.
Differiscono tra loro per i meccanismi neurobiologici che stanno alla base dell'azione terapeutica, modalità di stimolazione e ricerca dei punti.
2. La stimolazione terapeutica del sistema vago - trigeminale:
 - ha un'azione antidepressiva e ansiolitica
 - innalza il tono parasimpatico vagale e riduce il tono simpatico (Heart Rate Variability, HRV : RMSSD  - LF/HF 
 - modula l'iperarousal e i meccanismi di stress cronico
 - modula l'attività dei sistemi: neo-vagale mielinico (sistema delle relazioni sociali) e paleo-vagale amielinico (sistema viscerale e della risposta di stress), come previsto dalla *Teoria Polivagale di S. Porges*.
3. La stimolazione terapeutica del sistema vago-trigemineale avviene quasi esclusivamente attraverso le fibre mieliniche A-beta ($A\beta$)
4. La stimolazione dei meccanocettori cutanei auricolari attiva le fibre $A\beta$
5. La stimolazione pressoria applicata sui punti auricolari (diametro 1-2 mm) o sulle micro-aree auricolari (di forma oblunga, con una superficie significativamente maggiore a quella del punto) determina l'attivazione delle le fibre $A\beta$.
6. L'automassaggio manuale con l'indice di specifiche micro-aree auricolari è dunque capace di attivare le fibre $A\beta$ delle vie auricolo-vagale e auricolo-trigemineale.
7. Secondo la letteratura scientifica internazionale consultata e l'esperienza clinica del nostro gruppo di studio, la stimolazione pressoria delle micro-aree: TF Shen Men A, TF Anxiolytic A, TG Anxiolytic A ha un'azione ansiolitica ed è capace di contrastare i meccanismi d'insorgenza e di mantenimento dello stress cronico.
8. Integrando i dati della letteratura scientifica internazionale con la nostra esperienza clinica abbiamo inserito nel protocollo la Stimolazione Auricolare Tattile Bilaterale Alternata (ABLAST) che nasce dall'integrazione della *Bilateral Alternating Stimulation Tactile* (BLAST) con la tecnica di stimolazione pressoria auricolare, in quanto abbiamo trovato che questa modalità di applicazione migliora l'azione ansiolitica della terapia.