

Febbre: come trattarla

Nel caso il vostro bimbo sviluppi febbre, il massaggio pediatrico *Tuina* offre un valido aiuto per ridurre i sintomi e i disturbi associati al rialzo della temperatura corporea, per alleviare la sintomatologia da Calore, consentendo di ridurre o addirittura in alcuni casi di evitare la somministrazione dei comuni antipiretici quali il paracetamolo, di cui spesso si abusa.

La febbre può essere il risultato di un'aggressione da patogeni esterni, che, approfondendosi, producono Calore.

Le principali manovre utilizzabili sono le seguenti:

□- **TIANMEN** (Porta del cielo): spingere (*TUI FA*) dal punto che sta tra le due sopracciglia lungo la linea mediana verso l'alto, verso l'attaccatura dei capelli; ripetere per almeno 1-2 minuti



□- **KANGONG** (palazzo dell'acqua): spingere dividendo (*FEN TUI FA*) dal punto che sta tra le due sopracciglia verso l'esterno, verso la tempia; ripetere per almeno 1-2 minuti



- **XINMEN (Porta del Cuore)**: spingere (*TUI FA*) con il pollice lungo la linea mediana, dall'attaccatura dei capelli al vertice della testa, cioè dal basso verso l'alto



Queste tre manovre a livello della testa servono per sedare lo stato di agitazione febbrile.

- **TAIYANG (grande yang)**: premere e impastare (*AN ROU FA*) con il polpastrello del medio supportato dall'indice il punto al centro delle tempie bilateralmente, ripetere per almeno 1-2 minuti. Questa manovra è utile in caso di cefalea associata a febbre.



- **RENZHONG (Centro dell'Uomo)**: pinzettare (*NIE FA*) o premere con l'unghia (*QIA FA*) il punto che si trova tra naso e labbro superiore; questa manovra è particolarmente utile in caso di febbre moto alta con perdita di coscienza e crisi convulsive.



- **LIUFU (Sei Visceri):** spingere (TUI FA) con l'indice e il medio della mano accostati sulla linea mediana dell'avambraccio dalla piega del gomito alla piega del polso; ripetere per almeno 1-2 minuti. Questa manipolazione serve per purificare il Calore.



- **NEI LAOGONG (Palazzo interno del lavoro):** premere e impastare (AN ROU FA) con il pollice il punto che si trova al centro del palmo della mano. Questa manipolazione serve a purificare il calore e a calmare il bambino



- **XIAOTIANXIN (Piccolo Cuore Celeste):** battere con la punta del dito (KOU FA), utilizzando il medio come fosse un piccolo martelletto, mantenendo il polso morbido con un movimento regolare,

sul punto che si trova sul palmo della mano, nella zona vicino al polso, tra eminenza tenar e ipotenar. Questa manovra è utile in caso di agitazione e irrequietezza che possono accompagnare la febbre.



- **SHUIDI LAOYUE (Pescare la luna nell'acqua):** spingere (TUI FA) con il margine radiale del pollice lungo un percorso ad arco che va dalla base del dito mignolo lungo l'eminenza ipotenar fino al centro del palmo della mano; questa manovra serve a eliminare il calore "portando l'acqua al fuoco".



-**WUJING (Cinque canali):** spingere (TUI FA) con il palmo della mano bagnato di acqua fredda dalla base del palmo alla punta delle dita del bimbo.





- **SHIXUAN (Dieci drenaggi):** premere con l'unghia (QIA FA) o pinzettare (NIE FA) la punta dei dieci polpastrelli; questa manipolazione è particolarmente utile in caso di febbre alta con perdita di coscienza, delirio e crisi convulsive.

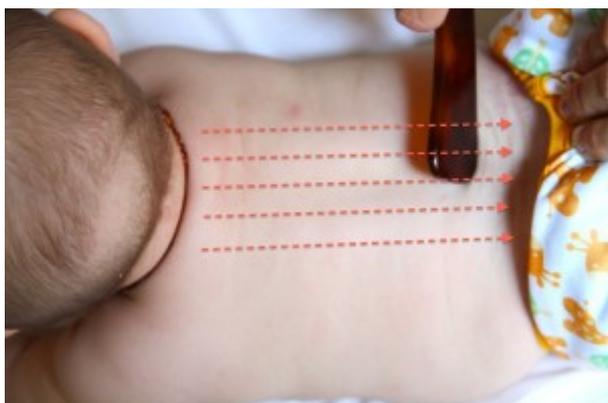


- **HEGU (riunione della valle):** premere-impastare (AN ROU FA) con il pollice sul dorso della mano, a metà del margine radiale del secondo metacarpo (il punto si trova facilmente, accostando pollice e indice, sulla prominenza del muscolo alla fine della piega). Questa manovra è particolarmente indicata in caso di febbre associata alla dentizione.



Oltre al massaggio, per trattare la febbre ed eliminare il calore, in particolare nei bambini, è possibile utilizzare una tecnica chiamata *guasha* (*gua* deriva da "raschiare, sfregare, grattare" e *sha* da "arrossamento"), che consiste nello sfregare la cute con uno strumento dai bordi smussati e dagli angoli arrotondati. Può essere pratico utilizzare il manico di un pettine, che va applicato perpendicolarmente alla superficie cutanea del dorso. La stimolazione va eseguita lungo la linea mediana della colonna vertebrale dall'alto verso il basso e lungo le linee parallele ad essa; va

prodotto un arrossamento senza provocare lesioni della pelle. Si raccomanda per questo di eseguire la manovra con l'interposizione di un indumento.



NOTA BENE: per i sintomi associati alla febbre (es. tosse, diarrea, ecc.) che vanno trattati con specifiche manovre, scriveremo presto un articolo integrativo.

[Notti tranquille per i vostri bimbi](#)

Il massaggio *Tuina* offre preziosi strumenti per calmare il bimbo in vista del riposo notturno e per sedare un eventuale stato di eccitazione o di agitazione. I bambini per la Medicina Tradizionale Cinese hanno naturalmente uno Yang molto vivace, cioè tendono a sviluppare con molta facilità calore che può eventualmente impedire il rilassamento e il riposo. Ad esempio i periodi caratterizzati dalla crescita dei denti tipicamente si esprimono con un aumento del Calore che può disturbare il sonno e agitare il bambino; per natura il Calore, lo Yang in eccesso, tende a dirigersi verso l'alto, cioè verso la testa; infatti spesso riscontriamo in questa circostanza nei bambini un colore acceso del volto.

Le manovre di massaggio che sono utili per calmare i bimbi sono le seguenti:

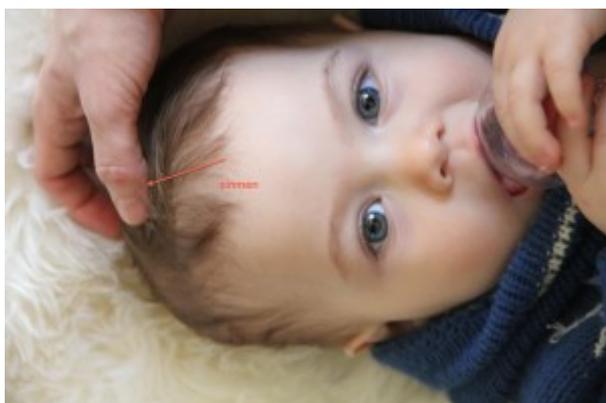
- **TIANMEN (porta del cielo):** spingere (*TUI FA*) con il pollice lungo la linea mediana della fronte, dal punto che si trova tra le sopracciglia verso l'attaccatura dei capelli, cioè dal basso verso l'alto



- **KANGONG (palazzo dell'acqua):** spingere dividendo (*FEN TUI FA*) con i due pollici poco sopra la linea delle sopracciglia dal punto che si trova tra le sopracciglia verso l'esterno, cioè verso le tempie



- **XINMEN (Porta del Cuore):** spingere (*TUI FA*) con il pollice lungo la linea mediana, dall'attaccatura dei capelli al vertice della testa, cioè dal basso verso l'alto



- **TIANHESHUI** (acqua della pace celeste): spingere (*TUI FA*) con indice e dito medio accostati sulla linea mediana (centrale) dell'avambraccio dalla piega del polso alla piega del gomito; ripetere per almeno 1-2 minuti; questa manipolazione serve a rinfrescare l'organismo.



- **XIAOTIANXIN (Piccolo Cuore Celeste):** battere con la punta del dito (KOU FA), utilizzando il medio come fosse un piccolo martelletto, mantenendo il polso morbido con un movimento regolare, sul punto che si trova sul palmo della mano, nella zona vicino al polso, tra eminenza tenar e ipotenar



- **HEGU (riunione della valle):** premere-impastare (AN ROU FA) con il pollice sul dorso della mano, a metà del margine radiale del secondo metacarpo (il punto si trova facilmente, accostando pollice e indice, sulla prominenza del muscolo alla fine della piega)



- **YONGQUAN (sorgente zampillante):** premere e impastare (AN ROU FA) con il pollice bilateralmente il punto che si trova sulla pianta del piede verso la base delle dita



NOTA BENE: Care mamme e papà, non demoralizzatevi se all'inizio il massaggio calmante non sarà troppo gradito ai bimbi, che sono spesso agitati e irritati dalle manipolazioni, specie alla testa; munitevi di pazienza! Col passare dei giorni, se riuscirete a mantenere un rito quotidiano, sarà sempre più facile; in ogni caso, i risultati sul miglioramento della qualità del sonno sono evidenti e piuttosto rapidi.
