

Digitopressione contro la nausea e il vomito

La digitopressione (detta anche «agopressione» o «acupressione») è strettamente imparentata con l'agopuntura e deriva dalla medicina cinese. Attraverso la digitopressione vengono massaggiati determinati punti del corpo per attenuare i disturbi.

La digitopressione di un punto vicino al polso può essere impiegata per il trattamento della nausea, del vomito e per ottenere sollievo.

Essa viene praticata con il polpastrello del pollice, dell'indice o del dito medio. Il polpastrello viene posto sul centro del punto e poi deve essere esercitata una pressione circolare in senso orario. Il dito effettua 2-3 movimenti circolari al secondo.

Così facendo, il polpastrello deve rimanere in stretto contatto con la pelle che circonda il punto, evitando di usare le unghie.

Questo punto può essere massaggiato con le dita prima della chemioterapia e prima di ogni pasto per 5 minuti. Il trattamento può essere effettuato anche non appena ci si accorge che si sta manifestando la nausea.

Portare un braccialetto antinausea sostituisce la digitopressione.



VFSM

Schulungszentrum vornehm
zur Verbesserung
des Selbstmanagements

