

LESÕES DAS ARTICULAÇÕES

Eficácia da acupuntura para tratar dor no joelho

A dor no joelho é extremamente frequente havendo dezenas de causas. O joelho é uma das articulações que mais sofre com lesões frequentes e pode atingir qualquer faixa etária, principalmente durante actividades físicas. O joelho é uma articulação complexa e responsável por suportar e carregar boa parte do peso do corpo, por isso, ele precisa de atenção e cuidados para não apresentar problemas. Para além de lesões causadas por trauma, as causas mais comuns de dor e incapacidade crónicas no joelho são: artrite reumatóide, artrite pós-traumática e artrose da articulação do joelho, também conhecida como gonartrose.

A artrite reumatóide é uma inflamação crónica que pode danificar a cartilagem articular e eventualmente causa perda de cartilagem, dor e rigidez articular. A artrite traumática pode advir de um traumatismo grave sobre o joelho. Uma fractura do joelho ou uma lesão grave dos ligamentos do joelho pode danificar a cartilagem articular e causar dor, limitando a função do joelho. A artrose habitualmente ocorre após os 50 anos, devido ao desgaste da cartilagem que cobre as superfícies articulares e, como consequência, os ossos entram em contacto directo, causando dor e inchaço. No entanto, a gonartrose, pode ocorrer em qualquer idade, em resultado, por exemplo de excesso de peso ou de joelhos com deformidades.

Na Medicina Tradicional Chinesa o joelho é regido pelo fígado juntamente com os meridianos que passam por esta região. Sendo três meridianos Yang: estômago, vesícula Biliar, bexiga e três meridianos Yin: fígado, rim e baço-pâncreas. Na Medicina Tradicional Chinesa estes são os meridianos responsáveis pelas actividades da articulação do joelho, dos nervos, assim como são responsáveis no processo de adoecimento não traumático do joelho.

O uso da acupuntura como um método de alívio da dor no joelho, decorrente de diversas patologias, está baseado num grande número de ensaios clínicos e não há dúvida de que a acupuntura tem um efeito potente e confirmado. No Ocidente, a acupuntura ganhou credibi-



lidade principalmente por seu efeito no alívio da dor, seja ela de várias origens. Na prática, a inserção adequada das agulhas ajuda a localizar e dissolver os pontos sensíveis por meio do relaxamento dos músculos, da remoção das tensões mecânicas e químicas das estruturas do joelho e da promoção de um ambiente fisiológico de cura, que aumenta a nutrição e o suprimento de oxigénio para promover uma melhor circulação. Ao realizarmos o tratamento vamos usar não só pontos no local da dor, mas também, pontos do trajecto dos meridianos afectados e electroacupuntura nos casos mais intensos de dor. Durante o tratamento de acupuntura os pacientes podem ter uma resposta dife-

rente, já que existe uma diferença fisiológica em cada paciente. O objectivo é que a inserção de agulhas proporcione uma melhora tanto local como sistémica, com a libertação de endorfinas, e agindo como um anti-inflamatório no local da dor. Em alguns casos a acupuntura poderá ser uma alternativa eficaz às cirurgias para tratamento da artrose do joelho. Sessões de acupuntura uma vez por semana mostraram melhorias significativas na dor, na flexibilidade e na capacidade funcional, mostrando-se assim uma alternativa muito interessante para quem sofre deste tipo de patologias.

Terapeuta Júlia Conceição
Colaboradora Clínica Trevo - www.trevo.pt