

Acupunctura no desporto

A prática regular de exercício físico é fundamental para a saúde física e mental, bem como para o bom funcionamento do organismo e bem-estar geral.



A Acupunctura, aplicada em atletas de alta competição ou amadores, visa melhorar a condição física para a prática do desporto e obedece ao biorritmo individual de cada atleta.

Segundo a visão da Medicina Chinesa, ao estimularmos certos pontos de acupunctura do corpo, podemos promover um aumento da resistência e aperfeiçoamento do desempenho do atleta, utilizando técnicas de potencialização, recuperação e tratamento das lesões, antes, durante e após a prática desportiva.

O objectivo da Acupunctura como técnica de tratamento das lesões sofridas no meio desportivo, cria condições para que o atleta volte o mais rápido possível à sua prática desportiva, tratando a dor, aumentando a amplitude de movimento, diminuindo o tempo de recuperação, fortalecendo as partes enfraquecidas do corpo, tratando os processos inflamatórios de ligamentos, músculos, tendões e sensação de fadiga. Estes efeitos são conseguidos durante os tratamentos de acupunctura porque existe uma diminuição da inflamação, redução do inchaço, relaxamento muscular, alívio dos espasmos, diminuição de hematomas, diminuição da resposta à dor e uma melhoria da circulação sanguínea local, aumentando a oxigenação dos tecidos, a produção de ATP, a cicatrização,

as funções da área afectada, o fornecimento de nutrientes e remoção de desperdícios nocivos.

A Acupunctura e o exercício físico produzem ambos efeitos fisiológicos no organismo, através da estimulação de fibras nervosas, efeitos no sistema cardiovascular, pulmonar e produção de respostas neuroendócrinas, como a libertação de beta-endorfinas, opióides que têm sido identificados na inibição da dor, inibição da transmissão nociceptiva em todos os níveis do sistema nervoso. Concentrações aumentadas de beta-endorfinas têm sido encontradas após o exercício físico e após um tratamento de acupunctura. A acupunctura vai estimular o corpo a produzir esteroides para ajudar na diminuição da inflamação e endorfinas na diminuição da dor, funcionando como um analgésico, um método natural e seguro.

À luz da Medicina Chinesa a dor é causada pela presença de estagnação de Qi e sangue no canal tendino-muscular chamado síndrome Bi, que evolui gradualmente com edema da região afectada. Esta reabilitação tem como objectivo a circulação de Qi e de sangue regulando o yin e yang, eliminando a dor, removendo a estase e relaxando o espasmo muscular.

Texto: Milene Caridade
Especialista em Medicina Tradicional Chinesa - www.trevo.pt