

Yoga e acupuntura podem aliviar a dor nas costas, diz estudo americano

Artigo publicado na revista científica Mayo Clinic Proceedings encontrou que terapias não farmacológicas como a acupuntura, yoga podem ser ferramentas eficazes para ajudar a gerenciar situações comuns de dor em adultos.

15/09/2016 16:47:05

Condições dolorosas são as razões mais comuns pelos quais se procuram terapias complementares de saúde. Só nos EUA é gasto mais de 30 bilhões de dólares anualmente, e aproximadamente 40 milhões de americanos adultos relatam sofrerem de dor severa anualmente.

Cientistas do National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) do National Institutes of Health (NIH) dos Estados Unidos analisaram mais de 100 estudos clínicos randomizados americanos, de 1966 a 2016.

Os pesquisadores procuraram provas sobre a eficácia e a segurança de sete abordagens: acupuntura, manipulação osteopática, massagem terapêutica, Tai chi, yoga, técnicas de relaxamento como a meditação, e suplementos naturais selecionais (como a glucosamina, condroitina, e ômega 3).

O estudo focou em sete abordagens usadas para um ou mais das cinco condições dolorosas: lombalgia, osteoartrite, dor cervical, fibromialgia e enxaqueca.

Os autores encontraram que a acupuntura e yoga ajudam no alívio de lombalgias, que a acupuntura e tai chi podem melhorar a funcionalidade na osteoartrite de joelho, e que técnicas de relaxamento (meditação) podem diminuir as crises de cefaleias e enxaquecas.

Um tratamento foi considerado eficaz caso resultasse em melhora na intensidade da dor, e também na incapacidade relacionados à dor e/ou função, que foram estatisticamente significativos, quando comparados com um grupo de controle.

Embora a evidência fosse mais fraca, os investigadores encontraram também que terapia de massagem, manipulação osteopática poderia fornecer alívio para dor nas costas, e que meditação e tai chi poderiam ajudar as pessoas com fibromialgia.

Nenhum dos estudos encontrou efeitos colaterais significativos com o emprego de terapias adjuvantes para pacientes com dores crônicas.

Para o Dr. Richard Nahin, coordenador do estudo, "o objetivo deste trabalho foi de fornecer informações relevantes e de alta qualidade para os prestadores de cuidados primários de saúde, e também para pacientes que sofrem de dor crônica".

"Para muitos americanos que sofrem de dor crônica, medicamentos podem não aliviar completamente a dor e podem produzir efeitos colaterais indesejados. Como resultado, muitas pessoas acabam recorrendo a abordagens não farmacológicas para ajudar a gerenciar sua dor" disse Richard.

Segundo o Dr. Marcus Yu Bin Pai, médico colaborador do Grupo de Dor do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, "os exercícios da ioga podem ajudar na flexibilidade e alongamento no tratamento de dores musculoesqueléticas, sendo uma opção a ser considerada como adjuvante do tratamento convencional".

Já a acupuntura, afirma o médico, "pode liberar endorfinas e outros neurotransmissores que ajudam a regular a percepção dolorosa, além de apresentar efeito analgésico e relaxante muscular. Um outro mecanismo possível de ação da acupuntura seria pelo controle inibitório nociceptivo difuso, mediado pelo cérebro, segundo novos estudos básicos de acupuntura."

Além disso, a dor crônica frequentemente é associada a comorbidades como stress, ansiedade e depressão. Com o tratamento global, relaxando ambos corpo e mente, os tratamentos complementares ajudam a diminuir os níveis de cortisol (hormônio do stress), ajudando assim a diminuir alguns dos sintomas da dor crônica.

Leia mais sobre o estudo no site da NIH: http://www.nccih.nih.gov/pain_review