

## O EFICIENTE CONTRIBUTO DA ACUPUNTURA NA REDUÇÃO DA DOR SENTIDA

# Artrose e artrite



João Aguiar  
Especialista em  
Medicina Chinesa  
Consultas no Villa  
Prana-Portimão  
[www.villaprana.pt](http://www.villaprana.pt)  
282 484 256

Dor constante numa ou mais articulações? De manhã, a sua mobilidade parece cada vez mais limitada, sente as suas articulações mais rígidas ou até deformadas? Sente dificuldades em realizar as tarefas diárias, os seus joelhos ficam doridos ao descer escadas e alcançar algo que está mais acima do seu ombro provoca desconforto? Sente mais dor quando o tempo muda, piora com o frio e a humidade? A zona da articulação está inchada, vermelha e sente calor? Se apresenta alguns destes sintomas, é provável que sofra de artrite ou artrose.

Primeiro é importante entender do que se trata. A artrose e a artrite são consideradas doenças crónicas degenerativas e são diagnosticadas quando a cartilagem entre as extremidades dos ossos de uma articulação perde espessura e superfície. A cartilagem funciona como uma espécie de amortecedor que evita o impacto e atrito entre os ossos e, quando se desgasta, os ossos tocam-se, provocando inflama-

ção. Com o tempo, a deformação torna-se evidente pela formação de osteófitos, os comuns bicos de papagaio, aumentando a dor e a limitação da amplitude do movimento. Podem também ocorrer as uncartroses, que são as calcificações dos tendões na zona onde se ligam aos ossos, diminuindo a flexibilidade da articulação. A artrite ou artrose surgem a partir dos 40 anos de idade, sendo muito comum acima dos 65 anos. 🍷

### Artrose e artrite: qual a diferença?

Em geral, quando existe uma inflamação pronunciada com inchaço, calor e rubor na zona da articulação chama-se artrite, sendo que na artrose são menos evidentes os sinais de inflamação. Por outro lado, se sente mais dor em dias frios e húmidos, então trata-se de um caso de artrose.

As artrites e artroses mais comuns são diagnosticadas nos joelhos, ombros, coluna vertebral, anca, dedos das mãos e pés.

## O que provoca a degeneração articular?

O envelhecimento é o processo natural de desgaste da cartilagem, mas o excesso de peso leva ao seu desgaste precoce, um traumatismo por impacto forte pode levar à rutura da sua forma e função, movimentos de carga repetitiva ocasionada por desporto ou profissão, devido a doença autoimune por predisposição genética ou ambiental no caso de artrite reumatoide, lúpus, espondilite anquilosante, entre outras. Pode ainda ocorrer devido a fungos, bactérias ou vírus, que se instalam através da corrente sanguínea na articulação, e geram inflamação.

Quando não é tratada, esta doença inicia uma degeneração, que pode levar à completa destruição da articulação, pelo que é importante um tratamento que alivie os sintomas, melhore a sua mobilidade e evite a degeneração articular.



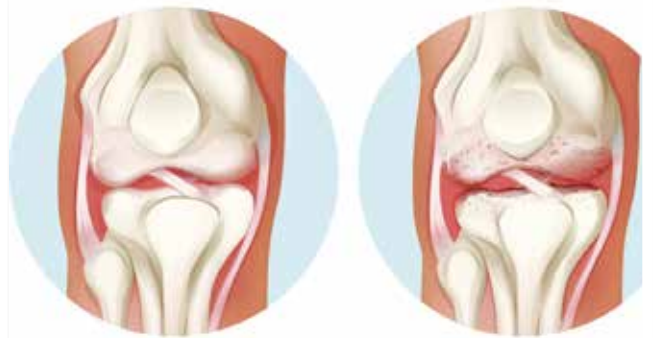
## Tratamento com Acupuntura

A Acupuntura é hoje reconhecida em todo o mundo e é recomendada desde 1979 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), devido à eficácia no alívio da dor e da inflamação, e por reforçar as defesas do organismo.

A Acupuntura é utilizada há milhares de anos no tratamento da artrite (tipo *Yang*) e artrose (tipo *Yin*), denominadas síndromes BI (articulações doridas) com tratamentos específicos para cada tipo, selecionando pontos de Acupuntura que eliminam a dor e a inflamação.



**“COM O TEMPO,**  
a deformação torna-se evidente pela formação de osteófitos, os comuns bicos de papagaio, aumentando a dor e a limitação da amplitude do movimento.”



## Acupuntura alivia a dor. Porquê?

Pela indução no sistema nervoso central (SNC), através da estimulação das fibras nervosas tipo (I e II), que são fibras de transmissão rápida (Propriocetivas e cutâneo sensitivas) em comparação às fibras mais lentas tipo (III e IV) que transmitem a dor, funcionando como uma barreira, segundo a teoria do portão de controlo da dor.

Sequencialmente, a Acupuntura estimula o SNC a produzir endorfinas, substâncias que inibem a dor e causam bem-estar, e também pelo efeito sinérgico das monoaminas, serotoninas e norepinefrinas para o relaxamento muscular, vasodilatação e ação anti-inflamatória.

Assim, a Acupuntura atua na artrite/artrose de uma forma integral, aliviando a dor e estimulando o organismo a reagir, através do aumento da circulação sanguínea na zona, ação anti-inflamatória e equilíbrio do sistema imunitário, e beneficiando, consequentemente, os mecanismos de recuperação da articulação.

## Quantas sessões são necessárias?

Sendo uma doença crónica que pode levar anos de evolução até manifestar dor e limitação acentuada é compreensível que para um correto tratamento da artrose sejam necessárias algumas sessões. O aumento da mobilidade é progressivo, mas com uma ou duas sessões já se sente redução da dor.

Durante o tratamento serão dados conselhos dietéticos, exercícios e procedimentos adequados, prescrição de fórmulas suplementares específicas para a recuperação funcional articular, pois é importante a colaboração do paciente para resultados ainda mais satisfatórios e sobretudo duradouros.