



Fisioterapia

A utilização da acupunctura

na prevenção das lesões no atletismo

POR NUNO LEMOS, FISIOTERAPEUTA



Em Medicina Chinesa, não se faz a diferenciação entre prevenção primária, secundária e terciária. Existe somente prevenção e reabilitação. Elas diferem no seu objecto de estudo (atleta saudável versus atleta doente) e conseqüentemente na sua finalidade (prevenir lesão versus tratar lesão ou melhorar qualidade de vida). Existe entre elas uma grande semelhança: os métodos usados. No nosso caso específico vamos falar de acupunctura.

Por outras palavras, seja para prevenção ou para reabilitação, na medicina chinesa, recorre-se sempre aos mesmos métodos: dietética, matéria médica chinesa, acupunctura, ventosas, etc... Muitas vezes, em acupunctura, é impossível definir a fronteira entre um tratamento para tratar um problema e um tratamento para prevenir esse mesmo problema.

A forma mais fácil de pensar a acupunctura na prevenção de lesões no atletismo, está relacionada com a nossa capacidade de definir objectivos e levantar um determinado conjunto de questões relevantes para esse objectivo.

Por exemplo, sendo o meu objetivo a prevenção de lesões num atleta de atletismo, o acupunctur tem obrigatoriamente de se perguntar qual o tipo de lesões mais frequente. No atletismo, usam-se grupos musculares diferentes dos usados em artes de luta como ju-jitsu ou em exercícios de força como halterofilismo.

A diferença relativamente ao tipo de treinos, aos grupos musculares usados, à intensidade

e tipo de esforço colocado sobre os mesmos, condiciona os atletas a diferentes tipos de lesão.

A prevenção também é pensada em termos do historial clínico do atleta, passado e actual: que doenças teve que sejam relevantes para a actividade em causa? Que lesões sofreu? Quantas cirurgias fez? Tem alguma tendência especial para um determinado tipo de lesão? Por outro lado, pode pensar-se a prevenção em termos temporais. Neste caso, para facilitar, vou designar a prevenção em prevenção imediata e prevenção tardia.

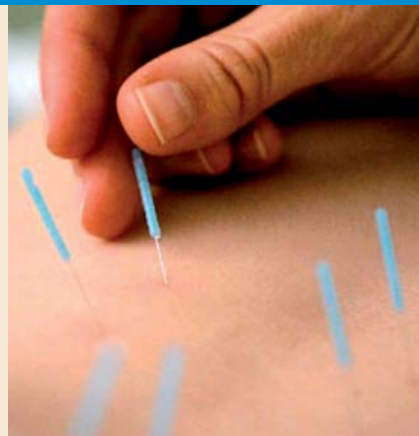
A prevenção imediata está relacionada com impedir o surgimento de um determinado tipo de lesões no imediato. Por exemplo, faz-se acupunctura para relaxar um determinado conjunto de músculos que tem tendência para desenvolver pontos gatilho (pontos de tensão muscular com zonas de dor reflexas). Esta intervenção é baseada numa prevenção pensada em termos de historial clínico passado.

A prevenção tardia está pensada para ajudar o atleta a recuperar rápido de um problema, de forma a impedir que estas se tornem condicionantes futuras na vida do atleta. Recentemente, tratei um professor de atletismo com uma tendinite do tendão de Aquiles cuja actividade atlética tinha sido bastante diminuída devido ao facto de não se ter tratado o problema com maior celeridade e eficácia.

Uma lesão mal tratada vai afectar a performance atlética, os seus resultados finais e a auto estima do atleta.

A prevenção também pode ser pensada em termos mais holísticos e não tão reducionistas. Na realidade, as duas abordagens podem ser associadas. Ao contrário do paciente normal, o atleta não procura somente o alívio da dor mas também voltar à forma que tinha antes e ganhar um determinado nível de saúde que minimize o aparecimento de lesões futuras.

Pensada nesta perspetiva, a acupunctura pode ser uma mais-valia pela sua capacidade de gerar estados de relaxamento, alívio do stress



físico e psicológico, regular as funções homeostáticas do corpo oferecendo uma sensação de bem-estar geral.

A acupunctura pode servir de mais-valia ao atleta: (1) no alívio da dor, auxiliando a uma recuperação mais rápida (bursite e tendinites, por exemplo); (2) no relaxamento ou fortalecimento muscular evitando o surgimento de lesões ou dor e (3) relaxamento psicológico do atleta oferecendo uma sensação de bem-estar geral importante.



Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Especialistas no tratamento de lesões desportivas

21 491 26 25
www.gfd.pt

Amadora - Algés



Gabinete de Fisioterapia
no DESPORTO