

A EFICÁCIA DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA

Daniele Andrade Guimarães¹

Andréa Cristiane Fischborn²

RESUMO: A acupuntura é uma medicina milenar que visa o tratamento e a cura de desequilíbrios do corpo através de canais chamados meridianos, os quais tem acesso direto ao sistema nervoso central liberando substâncias químicas com efeitos analgésico e/ou inflamatório. Dentre as inúmeras afeções que a acupuntura trata com excelência temos a lombalgia. A lombalgia é uma das patologias que mais acometem o sistema locomotor, seja por fraqueza muscular ou por desequilíbrio energético. No ocidente estima-se que aproximadamente 50 milhões de pessoas por ano só atendidas nos serviços de saúde com quadro de lombalgia, se tornando uma das principais causas do absenteísmo nos países industrializados, repercutindo na vida socioeconômica do indivíduo. O objetivo desse artigo foi reunir evidências científicas que comprovem a eficácia da acupuntura no tratamento da dor lombar com ponto de vista de autores diferentes. Para este estudo a metodologia adotada foi a pesquisa de artigos científicos publicados em sites de internet, além de livros específicos e revistas especializadas.

2005

Palavras-chaves: Patologia. Tratamento. Meridianos.

1. INTRODUÇÃO

A acupuntura foi desenvolvida na China há mais de cinco mil anos, com o intuito de prevenir e tratar doenças através do equilíbrio das energias circulares do corpo, pois acreditava-se que um organismo equilibrado não fica doente. A medicina tradicional chinesa possui um conceito básico, que atribui o Qi energia fundamental presente em todo o corpo, equilíbrio e harmonia ou desequilíbrio e doença. Essa energia se manifesta na pele, órgãos e fluí, principalmente nos canais chamados de meridianos, os quais tem a função importantes de defesa e proteção do corpo, pois a base de tudo é o Qi¹⁻².

A acupuntura é uma terapêutica alternativa ou até mesmo complementar aos tratamentos convencionais e sua eficácia começa a ser respaldada por evidências científicas, mudando não só a forma como era praticada, como o perfil dos profissionais que a praticam.

¹ Pós-graduanda em Acupuntura pelo Instituto de Ensino Superior Blauro Cardoso de Mattos-FASERRA.

² Orientadora: Bióloga. Mestre e Doutora em Biotecnologia. Pós-graduação em acupuntura – Faculdade FASERRA.

Uma das mudanças mais notáveis dessa terapia foi ela ter deixado de ser considerada algo esotérico e ter ganhado o status de prática médica reconhecida pela comunidade científica, o que representa um avanço qualitativo bastante considerável³.

A aplicação de técnicas tradicionais ocidentais associadas às técnicas orientais como a acupuntura é uma tendência que tem se mostrado bastante usual entre os profissionais acupunturistas, durante o tratamento de diversas patologias. Isto ocorre à viabilidade e eficácia apresentadas na obtenção de resultados, além de ausência de efeitos colaterais, diferentes no que ocorre com o tratamento convencional⁴.

A dor lombar é uma das patologias posturais mais encontradas nos trabalhadores. Essas lesões podem ter origem ocupacional e atingem diversas partes do corpo como músculos, tendões, articulações e nervos, elas são provocadas pelas posturas incorretas adotadas ao longo da vida e também decorrentes de adaptações incorretas ao ambiente de trabalho. Além disso, há fatores pessoais a serem considerados, como: a idade, sexo, gravidez, obesidade, tabagismo e fatores psicológicos⁵. Pode promover causa frequente de morbidade e incapacidade, sendo reprimida apenas pela cefaleia na escala dos distúrbios dolorosos que afetam a humanidade⁶.

2006

A acupuntura é uma prática milenar que faz parte da chamada Medicina Tradicional Chinesa e vem apresentando um aumento expressivo de simpatizantes, que praticam e se submetem ao seu tratamento³.

Nos últimos anos a utilização da acupuntura tem se tornado mais frequente para tratamentos de doenças agudas e crônicas, gerando a necessidade de conhecimento dos mecanismos envolvidos na melhora adequada por esse tipo de tratamento. A partir do estímulo de pontos específicos, baseado na teoria da Medicina Tradicional Chinesa, o presente estudo pretende avaliar o efeito da estimulação de tais pontos no controle da dor lombar.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Lombalgia

A lombalgia pode ser apresentada como um processo doloroso da coluna lombar de origens variadas como distensão muscular, pontos-gatilhos miofasciais, alterações nas articulações ou discos intervertebrais, além de disfunções das articulações sacrilíacas⁷.

A lombalgia é o principal problema de saúde entre os países ocidentais industrializados, e uma das principais causas de despesas médicas, ausência e incapacidade⁸⁻².

A etiologia da dor lombar não está claramente definida, devido a múltiplos fatores de risco. Citam-se, entre eles o trabalho repetitivo, ações de puxar e empurrar, quedas, posturas de trabalho estática e sentada, tarefas onde a vibração em todo o corpo, trabalhos que envolvem o agachamento e torção ou levantamento repetitivo de objetos pesados, principalmente quando as cargas sobrecarregam a força do trabalhador².

A lombalgia é uma dor que ocorre nas regiões lombares, lombossacrais ou sacroílicas da coluna lombar. Ela pode ser classificada em dois tipos: aguda e crônica. É considerada lombalgia aguda aquela que apresenta dor súbita e possui até três meses de persistência dos sintomas. Esse tipo de doença é causado, geralmente, por lesões nos ligamentos ou músculos da coluna, as quais ocorrem devido a movimentos bruscos, queda ou por lesões nos discos vertebrais⁹.

Já a lombalgia crônica persiste mais de três meses, apresentando períodos de melhora e piora em relação a dor e pode ser causada por doenças infecciosas, metabólicas, tumores, enfraquecimento da musculatura e por problema de postura. Os dois tipos de lombalgia podem provocar dor intensa, resultando no afastamento do indivíduo enfermo de suas atividades diárias como no trabalho. Assim, quem sofre dessa doença pode se sentir realmente debilitado, o que acaba por gerar, em alguns casos, um período de depressão⁹.

2.2 Acupuntura

A acupuntura foi o primeiro método analgésico eficaz no tratamento da dor na história da medicina. Utilizada há mais de 5 mil anos na medicina tradicional chinesa para tratamento de várias doenças, surgiu da observação serendípica (o ato da criatividade ocidental, cuja necessidade inicial e resultado é casual e não intencional) de que os ferimentos à flecha nos guerreiros cicatrizavam mais rápido do que os de espadas ou porretes. Hoje é uma técnica terapêutica que vem demonstrando ser eficiente para tratamento de dores em geral, ganhando espaço e aceitação no meio científico.

A medicina chinesa como um todo, sua fisiologia, patologia, diagnóstico e tratamento, pode ser reduzida à teoria básica e fundamental do Yin e Yang. Todo o processo fisiológico e

todo o sintoma ou sinal pode ser analisado sob a ótica da teoria yin e yang. O conceito Yin-Yang tem permeado a filosofia chinesa há séculos, Yin e Yang representam qualidades opostas, mas complementares¹⁰.

Cada parte do corpo humano apresenta-se predominantemente Yin e Yang, sendo tal fato importante na prática clínica.

As costas são o local em que todos os canais *Yang* fluem, eles carregam a energia *Yang* e apresentam a função de proteger o organismo de fatores patogênicos exteriores. A natureza do *Yang* é exterior e protege, a natureza do Yin é interior e nutre. Assim, os canais localizados as costas pertencem ao *Yang* e podem ser utilizados tanto para revigorá-los como para fortalecer a resistência, a fatores patogênicos exteriores, e também para eliminar os fatores patogênicos que invadem o organismo¹⁰.

2.3 Acupuntura no Controle da Dor Lombar

A dor é fator de grande importância para o diagnóstico na medicina tradicional chinesa. Geralmente é abordada de forma mais completa, sendo abordado: a localização, a natureza, o tempo e a resposta à pressão¹⁰.

Uma das manifestações mais frequentes quando somos atingidos por um fator perverso é a dor. Na concepção da medicina chinesa, nosso sistema energético sofre concentração maior de polaridade positiva (*yang*) ou negativa (*yin*) gerando estímulos nos diferentes receptores de dor, presentes principalmente, nas camadas superficiais, bem como, em tecidos mais internos tais como: periósteo, ligamentos articulares, cápsulas e paredes arteriais¹¹.

Estudos realizados sobre o efeito da acupuntura na lombalgia vêm sendo desenvolvido há alguns anos Bosh¹² obteve alívio a dor imediato em 50,77% e 49,23% de melhora durante a primeira semana realizando aplicações de eletro acupuntura duas vezes por semana por 20 minutos. Yamamura¹¹, fez um tratamento de lombalgia causada por hérnia de disco e houve uma melhora significativa no teste e elevação da perna retificada, intensidade da dor, manobra de valsava e dificuldade de andar, independente do tamanho da hérnia de disco lombar. Fernández¹³ tem como objetivo comparar a efetividade da acupuntura e o bloqueio através de uma substância química onde foi constatado que em mulheres os resultados da acupuntura só melhores que em homens.

Antigos estudos mostram que a acupuntura no ocidente era trabalhada apenas com a utilização de pontos *Ashi* para tratamentos de dores musculoesqueléticas. Apesar dessa prática apresentar bons resultados, hoje sabemos que a dor não é necessariamente sentida em seu local de origem. Mas que é referida para aquele local através do sistema nervoso central.

Entretanto essa é a gênese fundamental da prática da medicina tradicional chinesa¹⁴.

3. Metodologia

Este trabalho foi desenvolvido com busca informatizada para localização dos artigos, nos bancos de dados confiáveis e bibliotecas virtuais como *Scielo*, *Lilacs*, *Medline*, referente às publicações dos anos de 2010 progredindo até 2020, empregando termos como: lombalgia; acupuntura e medicina tradicional chinesa.

Foram selecionados cerca de 20 artigos que se correlacionavam com a aplicação da acupuntura a respeito do assunto lombalgia.

4. Resultados e Discussões

A acupuntura trata o paciente através do seu equilíbrio energético, propiciando o retorno a normalidade de todo o organismo, não apenas energeticamente, mas também químico- biológico, pois esta energia do corpo que manipulamos, através dos estímulos de pontos específicos, comanda toda a fisiologia do nosso organismo¹⁰.

Buscou-se através a acupuntura uma alternativa para o tratamento da dor lombar, a qual valoriza não apenas os sintomas, mas, principalmente a origem da mesma, podendo constituir em um tratamento mais efetivo¹⁰.

O uso da acupuntura como tratamento auxiliar nos casos de lombalgia agudas e crônicas, apresentaram excelentes resultados, de acordo com os pesquisadores Kurebayashi, Freitas e Oguisso, que coletaram os dados sobre esse tratamento através de questionários realizados com pacientes acometidos por essa patologia.

Estudos realizados por Cintra e Figueiredo, através de entrevistas com profissionais e usuários de tratamento com acupuntura em uma unidade de saúde, mostraram a eficácia da acupuntura no tratamento das crises álgicas, viabilizando a eliminação ou a diminuição das condições dolorosas.

Para se realizar o tratamento da lombalgia através da acupuntura o paciente deve ser analisado pelo terapeuta por meio de observação, interrogatório, palpação, verificação de pulso e língua, para posterior elaboração da conduta de tratamento¹⁰.

Segundo Maciocia nos quadros agudos provenientes de frio e umidade ou estagnação de Qi e Sangue, os pontos distais seriam importantes, e seriam usados dependendo do local da dor, inserir a agulha e manipular por um tempo antes de inserir nos pontos locais. Indicação de pontos distais, B40, DU26, B10, ID3, Yaotongxue (ponto extra), B58, B62, B59; pontos locais, B26, B25, B54, B36, B37, DU3, DU4, DU8, Shiqizhuixia (ponto extra), B32.

Maciocia que quadros crônicos, que são sempre por deficiência de Rim, podendo ser combinados com retenção de Umidade-Frio e ou estagnação de Qi e Sangue, os pontos locais são mais importantes que os distais. Indicação de pontos distais, ID3, B62, B60, R4, BP3, DU20, C7; pontos locais, B26, Shiqizhuxia, B54, Tunzhong, yaoyan.

Yamamura para os quadros de hérnia de disco intervertebral da região lombar indica a utilização do ponto ID3 e B62 com estimulação moderada e forte, VG2, VG3, VG4, dispersar usando técnica de analgesia pontos dolorosos da região lombar do canal da Bexiga, Shiqizhuixia ou Ashi (ponto de dor) e dispersar VB30 se doloroso.

CONCLUSÃO

Concluiu-se através dessa revisão literária, que a lombalgia, é uma doença que está entre as maiores queixas em ambulatórios e consultórios médicos.

Ela afeta principalmente pessoas adultas, em fase produtiva da vida, acarretando assim aos acometidos, danos pessoais e socioeconômicos. Os tratamentos convencionais são eficientes, porém para o controle da dor é largamente feito o uso de fármacos, e esses são responsáveis por possíveis e indesejáveis efeitos colaterais nos pacientes. A acupuntura é indicada como alternativa ou complemento no tratamento da lombalgia, por ser comprovada através de inúmeros estudos a sua eficácia no que se refere ao controle da dor, além de ter a vantagem de não causar os desagradáveis efeitos colaterais.

REFERÊNCIA

VECTORE C. **Psicologia e Acupuntura: primeiras aproximações**. Psicol Ciênci Profissão. V.25; n.2; p. 266-285, 2005.

SILVA AFG, BANDEIRA LPF, ROSSAFA P, BERALDO PC. **Tratamento Fisioterapêutico por Meio da Acupuntura nas Lombalgias.** Rubs. 1(2): 1-15; 2005.

LIN CA, HSINGWT, PAI HJ. **Acupuntura: prática baseada em evidências.** Rev Med. 87(3):162-5; 2008.

CIGNOLINI, A. Problems of teaching and diffusion of Chinese acupuncture in Europe

Journal of Traditional Chinese Medicine, v.10, n.1, p.9-12, 2010.

SANTOS I, RODRIGUES AA, MARTINS AB, FARIA WC. **Avaliação da efetividade do tens e da eletroacupuntura na lombalgia.** Com Scientie Saúde. 7(4):519-24; 2008.

BURIGO FL, LOPES SS. **Lombalgia crônica mecânica: estudo comparativo entre acupuntura sistêmica e pastilhas de óxido de silício.** Rev Bras Terap Saúde, 1(1)27-36; 2010.

HOOKER D; PRENTICE W E. **Reabilitação das Lesões da Coluna.** In: PRENTICE, W. E. Técnicas de Reabilitação em Medicina Esportiva. Barueri: Manole, 3ª ed, p. 557-591, 2002.

MORAES E; SILVA M, PEREIRA J. A prevalência de lombalgia em capoeiristas do Rio de Janeiro. **Revista de Fisioterapia Brasileira**, v.4, n.3, p.11-19; 2003.

TEXEIRA LTS. **Acupuntura: revisão teórica sobre as aplicações terapêuticas da Acupuntura em pacientes acometidos por lombalgia (monografia).** João Pessoa: Centro Integrado de Terapia Energética; 2007.

MACIOCIA G. Os Fundamentos da Medicina Chinesa. 2. ed. São Paulo: Roca, 2007.
YAMAMURA Y. Acupuntura tradicional - A arte de inserir. 2. ed. São Paulo: Roca, 2004

BOWSER D, **Mechanisms of acupuncture.** In: Filshie J, White A, editors. **Medical acupuncture: a western scientific approach.** New York:Churchill Livingstone; p. 69-82, 2001.

FERNANDEZ, FERNANDO AC. **Acupuntura estética e no pós operatório de cirurgia plástica.** São Paulo. Ícone, 2008.

BALDRY PE, Acupuntura, Pontos-gatilho e dor musculoesquelética: enfoque científico da acupuntura para ser usado por médicos e fisioterapeutas no diagnóstico e controle da dor de ponto-gatilho miofascial. São Paulo, Ed. Roca, 2007.

WEN, T. S. Acupuntura Clássica Chinesa. 1. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

OLIVEIRA PD, FACCI LM, BLANCO PE. **Hidrocinesioterapia comparada aos exercícios no solo em pacientes com dor lombar crônica.** [Internet] Disponível em: <http://www.cesumar.br/epcc2009/anais/prisciladanieleoliveira.pdf>

RIGO JC; PIRES AMP; OLIVEIRA LA; HARRES SS; DALACORTE RR. **Evidências da acupuntura no tratamento da dor lombar.** Geriatria & Gerontologia. 5(3):175-9, 2011.

GODOY, José Roberto Pimenta et al. Efeito da acupuntura na dor lombar: revisão de literatura. **Universitas. Ciências da Saúde**, v. 12, n. 1, 2014.

MASCARENHAS, MEIRA CH; SANTOS S. Avaliação da dor e da capacidade funcional em indivíduos com lombalgia crônica. **J Health Sci Inst**, v. 29, n. 3, p. 205-8, 2011.

OLIVEIRA, GONÇALVEZ J. et al. Lombalgia e estilo de vida. **Journal of Health Sciences** v. 16, n. 4, 2015.