

ACUPUNTURA

INVERNO X DORES

Com a chegada do inverno, a queixa de dores são mais frequentes, principalmente em articulações e ossos. No frio, a musculatura permanece em constante reação de defesa, realizando uma contração involuntária com o objetivo de aumentar a temperatura. Dessa forma, poderá ocorrer deficiência no suporte sanguíneo, causando diminuição do metabolismo, endurecimento das fibras musculares, diminuição da massa e da força muscular, limitação articular, alterações bioquímicas, ou seja, maior do corpo de fazer certos movimentos, além de alterações posturais.

A circulação de sangue no corpo é prejudicada com baixas temperaturas, que provocam constrição vascular. A necessidade de aquecimento da musculatura provoca contrações deixando algumas partes do corpo mais doloridas. Nas articulações, o líquido sinovial fica mais espesso, com o esfriamento do corpo pode limitar os movimentos e gerar incômodos, ressaltando que as dores provocadas pelo frio são mais intensas em pessoas sedentárias, que tem os músculos mais enfraquecidos e encurtados. Por isso a prática de exercícios regulares é muito importante e não deve ser interrompida no inverno.

Quando as dores são causadas por alterações estruturais já instaladas como artrite, artrose, hérnia de disco entre outras, as terapias alternativas como a acupuntura é uma ótima opção.

A técnica irá proporcionar ao paciente a redução do quadro de dor, relaxando a musculatura, melhorando o movimento articular além de causar um equilíbrio geral do organismo do paciente.

Everton Nestor

Fisioterapeuta especialista em Podoposturologia

Crefito 68786