

Massagem terapêutica alivia a dor

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

A massagem terapêutica é amplamente usada para a reabilitação física de atletas com a finalidade de promover a recuperação dos músculos machucados. Um trabalho publicado na revista Science Translational Medicine, realizado por cientistas do Canadá e Estados Unidos, demonstrou como a massagem terapêutica afeta a função celular. O objetivo do estudo foi avaliar o efeito da massagem em pessoas sem condicionamento físico que sofrem dor muscular. Participaram desse estudo 11 voluntários que realizaram exercícios físicos exaustivos e receberam a massagem por profissionais. Antes e após os exercícios, os músculos das pernas dos voluntários foram submetidos a biópsias. Os pesquisadores observaram que depois de dez minutos de massagem, vias de sinalização que respondem a estresse mecânico foram ativadas. A massagem reduziu sinais de inflamação e células musculares massageadas eram capazes de formar novas mitocôndrias (organelas relacionadas à produção de energia). Além disso, o resultado foi similar ao produzido por analgésicos. Em conclusão, a massagem terapêutica facilita a recuperação após danos musculares. Referência e fonte: Crane JD, Ogborn DI, Cupido C, Melov S, Hubbard A, Bourgeois JM, Tarnopolsky MA. Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage. Sci Transl Med. 2012, 4(119):119ra13; <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/1042888-efeito-da-massagem-contra-dor-e-similar-ao-de-analgesico.shtml>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/massagem-terapeutica-alivia-a-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.