

Moxabustão para relaxar e aliviar as dores

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

O nosso corpo reflete cansaço e sinais incômodos de dor após uma rotina exaustiva de trabalho, que podem evidenciar uma sobrecarga e desarmonia da nossa qualidade de vida e bem-estar. Essas dores podem ser de origem muscular, tensional e, até mesmo, advindas de cervicalgias, osteoartrite, reumatismo, depressão, entre outros. Diante de uma síndrome dolorosa proveniente do nosso cotidiano hostil, diversas terapias alternativas têm sido utilizadas para se obter alívio e tratamento, tais como: técnicas shiatsu, acupuntura, homeopatia, pilates e psicoterapias. Vale destacar que essas modalidades de tratamento somente terão resultados quando são individualizadas, visando a necessidade de cada um e intervindo na origem do problema, além de associar os usuais analgésicos e AINES, que contribuem no alívio da dor. O objetivo é restabelecer um padrão de saúde adequado, devolvendo aspectos positivos ao paciente. Evidências clínicas de qualidade variável têm demonstrado que o emprego de terapias orientais tem sido muito aceitas e vem ganhando mérito no que diz respeito a melhorias das condições dolorosas. A moxabustão é uma técnica terapêutica da medicina tradicional chinesa, a qual utiliza o princípio do calor, pela queima de um bastão (moxa) contendo extrato de artemísia (*artemisia vulgaris* ou *artemisia sinensis*). Essa técnica milenar - também conhecida como Jiú (pinyin), que significa literalmente, “longo tempo de aplicação do fogo” - vem sendo considerada nos dias de hoje uma espécie de acupuntura térmica. Acredita-se que a moxabustão possa ter efeitos imunomoduladores e anti-inflamatórios contra síndromes dolorosas de caráter crônico. Além disso, o tratamento pelo calor da moxa promove penetração térmica profunda, melhorando a vascularização da região

submetida à aplicação. Vale destacar que esses achados são evidências empíricas clínicas utilizadas de forma terapêutica visando uma nova possibilidade de tratamentos, associado à terapia medicamentosa. Essa alternativa vem para somar aos tratamentos primários, não excluindo a indicação correta do tratamento acompanhado de um especialista. Referência: Chen R, Chen M, Kang M, Xiong J, Chi Z, Zhang B, Fu Y. The design and protocol of heat-sensitive moxibustion for knee osteoarthritis: a multicenter randomized controlled trial on the rules of selecting moxibustion location. BMC Complement Altern Med. 2010;10:32. Fontes

<http://oglobo.globo.com/vivermelhor/mulher/mat/2011/04/15/nos-testamos-moxabustao-para-relaxar-aliviar-as-dores-924248336.asp>

<http://www.nugabest.dk/en/principles/74-moxibustion.html>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/moxabustao-para-relaxar-e-aliviar-as-dores · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.