

Qi Gong (imposição das mãos) pode ser uma terapia para a dor crônica

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

O Qi Gong (qìgōng - 氣功 - lê-se tchi kon) é um método chinês de condicionamento físico e mental que tem como um de seus objetivos a prevenção da saúde e o tratamento de doenças com mais de três mil anos de existência (junto com a acupuntura, a moxabustão, a massagem e a fitoterapia). Este método faz parte do arsenal terapêutico da medicina tradicional chinesa. Existem em quatro grandes escolas filosóficas desta prática: Qi Gong Confucionista, Qi Gong Religioso (Taoísta e Budista), Qi Gong Marcial e Qi Gong Terapêutico. Estas escolas são totalmente independentes uma da outra diferenciando claramente seus objetivos. Além disso, o Qi Gong é dividido em estático (jìng - 靜), dinâmico (動 - dòng), interno (nèi - 內) e externo (wài - 外). Qi Gong estático tem a aparência exterior de imobilidade, enquanto o dinâmico envolve movimentos contínuos. O interno objetiva a circulação do Qi dentro do corpo enquanto o externo provê a emissão do Qi pelas mãos. Foi através de Qi Gong externo que 50 indivíduos com mais de cinco anos de dores crônicas foram avaliados quanto à redução na intensidade de sua dor a cada tratamento. Eles foram separados em dois grupos de maneira aleatória, onde receberam o tratamento e um tempo equivalente de atenção especial (placebo). Esses grupos não apresentavam diferenças significativas quanto à linha basal, exceto pelo conhecimento prévio do Qi Gong. Os participantes do grupo que recebeu a terapia obtiveram uma diminuição significativa na intensidade da dor na quarta semana de tratamento, no entanto, na oitava semana essas diferenças na intensidade da dor diminuíram em ambos

os grupos, sendo iguais do ponto de vista estatístico. Nota da Redação: A análise crítica de ensaios clínicos deve sempre lembrar que cegar (blinding) os pacientes quanto às diferenças nos tratamentos pode corresponder em até 17% nas diferenças entre as respostas. A correta montagem dos grupos de experimentação, garantindo o caráter ALEATÓRIO, pode prevenir uma superestimação de até 60% nas diferenças entre as respostas dos grupos e que o efeito placebo na anestesia pode contribuir com diferenças de até 20% nas respostas de alívio doloroso. Referências: <http://www.prweb.com/releases/2010/09/prweb4477844.htm> Vincent A, Hill J, Kruk KM, Cha SS, Bauer BA. External qigong for chronic pain. Am J Chin Med. 2010;38(4):695-703; Goldacre B., Bad Science, chapter 4, 2009. Editora HarperCollins, Londres, UK.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/qi-gong-imposicao-das-maos-pode-ser-uma-terapia-para-a-dor-cronica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.