

Tai Chi Chuan pode aliviar dores da osteoartrite no joelho

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

A osteoartrite é caracterizada por certa perturbação das articulações através da degeneração da cartilagem e do osso adjacente, podendo acarretar dor articular e rigidez. Há muitos tipos de exercícios físicos que são recomendados para tal patologia, a maioria deles aeróbicos. O Tai Chi Chuan é uma prática milenar de arte marcial, com usos na medicina tradicional chinesa, sendo um tipo de exercício de corpo-mente que parece aumentar o equilíbrio, a força, a flexibilidade, além de reduzir a depressão, ansiedade e dor em populações em condições crônicas. Segundo o reumatologista Jamil Natour da UNIFESP, os exercícios são de baixo impacto, relaxam a musculatura e aumentam a força muscular de forma não agressiva, reduzindo a atrofia muscular e melhorando a amplitude dos movimentos. Os exercícios podem ser realizados facilmente, sem desconforto, permitindo a recuperação da função e a redução da dor (veja boletim 12, ano 2001). Os componentes físicos dessa técnica, tais como amplitude de movimento e a flexibilidade, o condicionamento muscular e o treinamento aeróbico, estão de acordo com as recomendações atuais de exercícios para osteoartrite. O estudo teve como principal condutor o médico Chenchen Wang, que reconhece a técnica do Tai Chi Chuan como um tratamento cabível a idosos com osteoartrite no joelho. A metodologia do estudo consistiu em uma gama de 40 pacientes com diagnósticos clínicos e sintomáticos, porém, em boas condições de saúde, onde a idade média foi de 65 anos e o índice de massa corporal (IMC) médio foi de 30kg/m². Estes foram distribuídos aleatoriamente no grupo controle (de atenção)

e o que recebeu Tai Chi Chuan. As sessões foram aplicadas duas vezes por semana e as avaliações foram feitas na 12ª, 24ª e 48ª semana. A intervenção por Tai Chi Chuan dura aproximadamente 60 minutos no estilo Yang, distribuídos da seguinte forma: 10 minutos de automassagem e revisão de princípios do Tai Chi Chuan, 30 minutos de movimentos, 10 minutos de técnicas de respiração e 10 minutos de relaxamento. No grupo controle, os 60 minutos eram distribuídos da seguinte maneira: 40 minutos de informações sobre osteoartrite, recomendações dietéticas e nutricionais e tratamentos adequados para a condição ou educação sobre saúde física e mental, 20 minutos de exercícios de alongamento da parte superior, do tronco e da parte inferior do corpo, com cada movimento sendo mantido por 10 a 15 segundos. Passadas 12 semanas de intervenção, a dor no joelho desses pacientes foi significativamente menor no grupo Tai Chi Chuan do que no grupo controle, o que demonstra eficácia da técnica nesse tipo de patologia, assim como desfechos secundários como melhora na função motora, auto-suficiência, depressão e estado de saúde. Como todo estudo, este teve suas limitações, tais como grupos de osteoartrite grave no grupo controle e espaço amostral pequeno. Referência: Wang C, Schmid CH, Hibberd PL, Kalish R, Roubenoff R, Rones R, McAlindon T. Tai Chi is effective in treating knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *Arthritis Rheum.* 2009 61(11):1545-53.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/tai-chi-chuan-pode-aliviar-dores-da-osteoartrite-no-joelho · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.