



A ACUPUNCTURA E A REABILITAÇÃO PÓS CIRURGIA



Por Dr^a. Irene Pais
Acupuntura | CSB

A qualidade e a velocidade da recuperação pós-cirúrgica são influenciadas por múltiplos fatores, como a ocorrência de dor, náuseas e vômitos pós-operatórios, obstipação, fadiga e distúrbios do sono. Cerca de 75% dos pacientes experimentam dor moderada ou grave após a cirurgia. A base do tratamento da dor pós-operatória é o uso de analgésicos opiáceos como morfina, hidromorfina, meperidina ou fentanil. No entanto, estas drogas estão associadas a vários efeitos colaterais indesejáveis que podem retardar a recuperação do paciente, incluindo náuseas, vômitos, tontura, sedação e diminuição da motilidade intestinal.

Revisões recentes apoiam a eficácia da acupuntura na redução da dor pós-operatória, na redução do consumo cumulativo de opióides e seus efeitos colaterais.

O QUE A ACUPUNCTURA PODE FAZER POR SI NA RECUPERAÇÃO PÓS-CIRURGIA

Reduz o stress e a ansiedade

Cirurgia, não importa quão pequena, pode ser stressante e desencadear angústia emocional e ansiedade. Quando o nível de cortisol (hormona do stress) é elevado, o seu corpo está em modo de "luta ou fuga", o que pode afetar todos os sistemas do seu organismo. Já num estado de relaxamento, o seu sistema imunológico permanece forte e torna-o mais capaz de lidar com qualquer situação. A acupuntura tem um efeito surpreendente no sistema nervoso: é capaz de reduzir o estado de ansiedade em 50%.

Reduz a dor após a cirurgia

Cerca de 75% dos pacientes experimentam dor moderada ou grave após a cirurgia. A acupunctura reduz significativamente os níveis de dor pós-operatória, bem como o uso de analgésicos após a cirurgia e seus efeitos colaterais.

Acelera a cicatrização e reduz edema

Devido aos seus efeitos na promoção da circulação sanguínea e linfática assim como os seus efeitos anti-inflamatórios, é possível através da acupunctura promover o processo de cicatrização e reduzir o edema pós-cirúrgico.

Fortalece o sistema imunológico

Melhora sistema digestivo e Qualidade de sono. O sistema imune dos indivíduos submetidos a cirurgia é afectado tanto pelo trauma cirúrgico quanto pela anestesia. A acção imunomoduladora da acupunctura permite reduzir alguns dos factores que condicionam a recuperação pós-cirúrgica, tais como as náuseas e vômitos, a fadiga, a obstipação e distúrbios do sono, além de melhorar a sua resistência à infecção.

Aumenta a força, a amplitude de movimento e a flexibilidade

Dependendo da cirurgia, a recuperação pode levar dias, semanas ou meses. A inactividade leva a uma atrofia muscular com perda de força, mobilidade e flexibilidade. Utilizando pontos de acupunctura específicos para fortalecimento muscular e promovendo o fluxo sanguíneo, é possível readquirir rapidamente a sua força, mobilidade e flexibilidade.

A reabilitação pós-cirúrgica combinando acupunctura com fisioterapia e/ou massagem é uma excelente opção.

Fonte: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

