



Homeopatia

PARA DESPORTISTAS

Umhas gotas... e pronto para o treino seguinte! Já são muitos os desportistas que tomam grãos de arnica para prevenir e acalmar a dor e a inflamação mas a homeopatia é muito mais do que isso e pode ajudar-te a prevenir e a curar lesões de uma forma natural sem contraindicações.

Por: Sport Life

A homeopatia está a abrir um novo rumo no tratamento de lesões em medicina desportiva. Posiciona-se como uma terapia muito interessante e devemos tê-la em linha de conta como mais uma ferramenta no momento de tratar e recuperar os nossos desportistas.

O mecanismo de ação da homeopatia baseia-se em regular e controlar a própria resposta reparadora do nosso organismo. Nos tratamentos de fisioterapia através de laser ou ultrasons procura-se aumentar a temperatura na zona lesionada, com o objetivo de aumentar a irrigação e acelerar a cura ou seja geramos uma inflamação pequena controlada. A Homeopatia baseia-se na filosofia: não se trata de tratar sintomas mas sim reparar e curar.

Como funciona a Homeopatia?

Vamos pensar em algo que todos fazemos para podermos perceber melhor como funciona a Homeopatia. Para melhorar o rendimento costumamos descansar, certo? Ao treinar cansamos o corpo para que se canse menos nos treinos seguintes e nas provas. Se é verdade que no final do treino estamos mais cansados do que quando começamos e por isso menos fortes do que no início, também é verdade que quando este recupera da fadiga depois de 24-48 horas estamos mais fortes do que antes de treinar e vamos nos cansar menos quando enfrentarmos uma nova atividade física. É este o mecanismo de funcionamento da Homeopatia.

Além disso, a utilização de Homeopatia não exclui o tratamento de outras terapias com fármacos convencionais que podem ser complementares mas será o teu médico a decidir as diferentes pautas e tratamentos. No desporto profissional, uma das características a destacar dos fármacos homeopáticos é que não representam qualquer risco no controlo anti-doping.

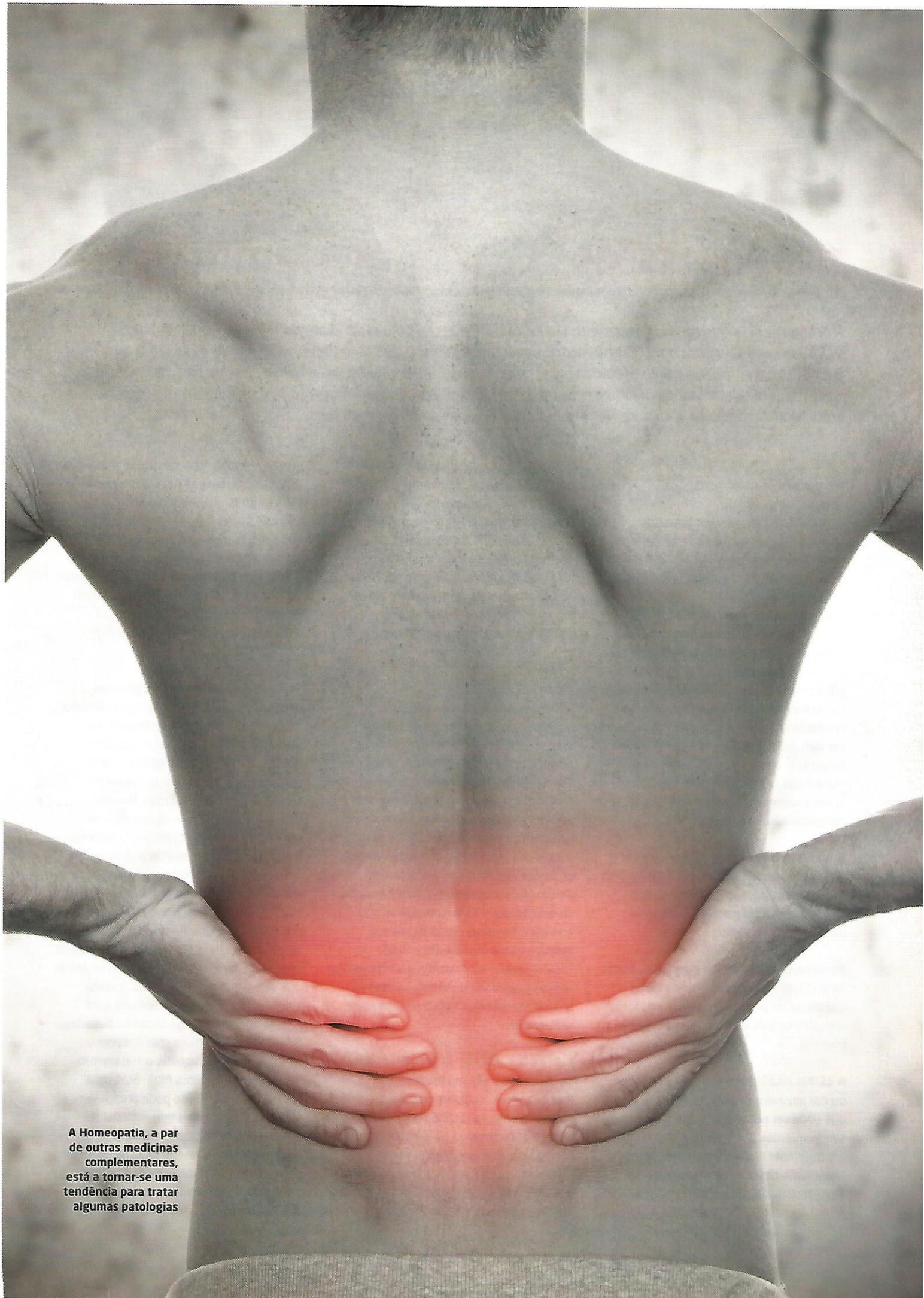
Porque me lesiono?

Na prática desportiva existem 3 situações que podem provocar uma lesão:

Um traumatismo por acidente: uma queda, uma pancada contra o chão, contra outra pessoa ou objeto (porta, poste, pedras, etc.)

Uma autolesão traumática gerada pela própria inércia do corpo com as mudanças de direção, acompanhada por um mau gesto desportivo. Pode provocar lesões nas articulações, nas ruturas de ligamentos... ou então gerada pela própria força do músculo que provoca ruturas musculares.

Lesões por sobrecarga por causa da repetição do gesto desportivo durante determinado tempo. Às vezes os gestos desportivos são executados em más condições ou com técnicas erradas ou materiais pouco apropriados ou defeituosos ou superfícies não adequadas.



**A Homeopatia, a par
de outras medicinas
complementares,
está a tornar-se uma
tendência para tratar
algumas patologias**



TIPOS DE LESÕES



A primeira coisa que se deve fazer quando se tem uma lesão ou melhor dizendo perante um desportista lesionado é realizar um bom diagnóstico. É importante saber o que aconteceu, qual o grau de lesão e que elementos anatómicos estão afetados para, no passo seguinte, fazer o tratamento correto. Não permitas que pessoas sem qualificações decidam o tratamento a fazer. A seguir referimos as lesões mais frequentes na prática de desportista, e como a Homeopatia pode ajudar na hora de as tratar.

Lesão muscular

*(distensão, contratura
rotura fibrilar)*

Costumam ser autolesões. Uma dor brusca no gesto muscular de potência ou velocidade que provoca a sensação de dor na zona afetada quando acontece. Essa dor pode fazer-te suspeitar de uma rutura muscular. A exploração clínica complementada com a ecografia e ressonância magnética determinam o grau de lesão. Em lesões importantes inicia-se o tratamento com gelo e anti-inflamatórios nas primeiras 42-78 horas. A utilização de relaxantes musculares também costuma ser uma indicação. Passado esse tempo ou período de ataque, o tratamento com fisioterapia acompanhado de homeopatia ajuda a regenerar o tecido danificado e a recuperar antes da lesão.

O tratamento homeopático de eleição é Arnica Montana 9CH e Rhus Toxicodendron 7CH. As pautas e a decisão de quando começar com a Homeopatia devem ser orientadas pelo médico.

Perante contraturas ou pequenas dores musculares que aparecem umas horas depois de ter praticado exercício, ou lesões menores costuma recomendar-se Arnica pomada.

A câibra muscular é um tipo de lesão ou dor muscular de pouca gravidade mas que pode ser penosa, principalmente se são frequentes e, mais ainda, se te força a interromper a atividade desportiva. O tratamento nestes casos é repouso, os alongamentos suaves e a aplicação de Arnica pomada. O Cuprum Metallicum

9CH é uma das primeiras indicações perante esta situação. Perante câibras de repetição em pessoas com stress ou com um certo temperamento nervoso utiliza-se Coffea Cruda 9CH em conjunto com uma diminuição do consumo de café ou de produtos que contenham cafeína. Costuma-se prescrever Kalium Phosphorium 9CH se um dos sintomas que acompanha estas câibras for uma fadiga fora do normal.

Lesão tendinosa

(tendinite)

Costuma aparecer por sobrecarga, por repetição de um gesto desportivo inadequado. São dolorosas mas não são graves se forem tratadas corretamente. É importante procurar e tentar corrigir a causa que provoca e principalmente ter paciência, já que a sua cura é lenta. Se não dermos o descanso e o tratamento adequados pode gerar uma lesão crónica ou inclusivamente com o tempo uma rotura de tendão. Os tratamentos homeopáticos de eleição são a Ruta Graveolens 5CH quando a dor piora com o repouso e melhora com o movimento e Rhus Toxicodendron 7CH quando a dor se agrava com os primeiros movimentos e melhora com os movimentos seguintes suaves e controlados.

Lesão nos ligamentos

Os ligamentos são muito elásticos mas quando os submetemos a um sobreestiramento podem romper-se parcial ou totalmente ou simplesmente não recuperam o seu comprimento inicial, mantendo-se alongados. Precisam de uma avaliação médica, pois consoante o grau de lesão o tratamento é diferente. Não deixes

que te façam um diagnóstico e te indiquem tratamentos milagrosos de recuperação, cada lesão tem o seu tempo de cura e avançar prazos sem supervisão médica pode conduzir-te a recaídas frequentes e longas recuperações, atrasando o retorno à atividade desportiva. Aplica gelo durante 24-48 horas. O tratamento homeopático de eleição será a combinação de Arnica Montana 9CH e Ruta Graveolens 5CH.

Bursite

Trata-se de uma inflamação de umas pequenas bolsas cheias de líquido sinovial que em determinadas articulações serve para suavizar ou lubrificar os tendões. Quando inflama apresenta dor quando pressionado e um aumento visível de tamanho. A localização mais frequente são no joelho (debaixo da rótula) e no cotovelo. Trata-se com anti-inflamatórios e repouso como em muitas outras lesões. No caso de não melhorar, o médico pode extrair o líquido com o objetivo de diminuir a pressão e portanto a dor, e / ou infiltrar um anti-inflamatório dentro da bolsa. Para validar o tratamento homeopático o médico deve comprovar quais os sinais ou sintomas que se salientam, assim como quando a pele se apresenta avermelhada e há muitas dores costuma utilizar-se Belladonna 5 CH; se a dor melhora com o repouso e piora com o movimento, o tratamento de eleição e a Bryonia Alba 5CH, se a dor melhora com o frio pode prescrever-se Apis 15 CH. Há um tipo especial de Bursite muito frequente em corredores que acontece na zona lateral externa do joelho, principalmente no início da época, quando a carga de treino começa a ser importante. Este deve-se a uma roçadora do tendão de

IMPORTANTE

Convém lembrar que os medicamentos homeopáticos não são produtos naturais mas fármacos. O desportista quando tiver uma lesão ou qualquer outra patologia deve sempre consultar o médico antes de tomar qualquer tipo de medicamento para que este prescreva o melhor para a sua boa recuperação.

Periostite

É uma inflamação do tecido que cobre o osso; a mais frequente é a periostite tibial. O seu tratamento não é fácil, principalmente em casos que está muito avançada. É uma lesão por sobrecarga. Entre os fatores que predis põem está o aumento do peso corporal. O repouso é fundamental; na maioria dos casos vai necessitar-se de tratamento de fisioterapia. Uma vez superada a fase aguda, quando a dor tiver diminuído, deve fortalecer-se o músculo tibial anterior. Este é o músculo que ajuda a elevar a ponta do pé para cima, deixando no solo o calcanhar totalmente apoiado. Devem realizar-se 3 séries de 25 repetições, alternando uma série com uma perna e logo a seguir com a outra 3 vezes por semana, pelo menos durante um mês e meio. Ao terminar a sessão, uma massagem com um saco de gelo ajuda numa recuperação mais fácil e efetiva.

Quanto ao tratamento homeopático os fármacos indicados são *Symphytum Officinale 5 CH* e *Ruta Graveolens*.

molhes. Não deves colocá-lo diretamente sobre a pele, utiliza um pano fino ou uma T-shirt. Muito importante, as aplicações são de 15 minutos cada 4 horas durante 48-72 horas seguintes à pancada. A compressão suave através de um pano também ajuda a reduzir a inflamação (é importante que não esteja muito apertado); a elevação do membro afetado (por exemplo, sentado com o pé elevado) e, claro, em repouso. Os tratamentos homeopáticos variam em função da zona anatómica lesionada, se for sobre um músculo está indicada *Arnica Montana 9CH*, sobre um osso *Calcarea Phosphorica 7 CH* e *Symphytum Officinale 5 CH*, sobre um tendão *Ruta Graveolens 5 CH*, sobre um nervo *Hypericum Perforatum 5 CH* (acompanhado de um complexo com vitamina B1, B6 e B12).

A Homeopatia revela-se por isso como um complemento eficaz, em conjunto com a medicina desportiva, a traumatologia, a reabilitação e outras especialidades médicas, na prevenção no tratamento e na cura de lesões desportivas.

um músculo chamado tensor da fascia lata e da banda iliotibial sobre a zona externa da articulação do joelho; neste caso costuma recomendar-se *Bryonia Alba 9CH* complementado por um trabalho específico de flexibilidade do músculo tensor da fascia e uma pequena massagem com gelo na zona afetada depois de terminar a sessão de treino.

Lesões das articulações

Entre as mais frequentes destaca-se a luxação, quando um osso sai da articulação (do sítio). São muito dolorosas, necessitam de ser reduzidas, mas devem ser feitas por um profissional com experiência pois pode haver riscos importantes se não for realizada corretamente. Se não se completar o tempo de imobilização de maneira rigorosa os riscos de recaída são muito elevados. Uma vez reduzida a luxação, a dor não costuma ser importante mas pode dar-se um calmante. O tratamento homeopático que se prescreve é *Arnica Montana 9CH*.

Lesões nos ossos

Perante uma fratura, o tratamento imediato é ir ao médico com urgência. Deve realizar-se a transição com condições adequadas. Qualquer ato deve ser feito por um profissional qualificado. Uma vez já imobilizado e já em casa o tratamento homeopático que se utiliza é *Calcarea Phosphorica 9CH*, que ajuda a consolidação da fratura, e *Arnica Montana 9CH*, que reduz a inflamação e a dor.

Contusões ou pancadas

O tratamento inicial será a aplicação de gelo. Um truque: se juntares um pouco de água ao saco com gelo irá permitir uma maior adaptação anatómica, facilitando o arrefecimento. É conveniente utilizar sacos de plástico e sem costuras para que não te

