



Homeopatia & Esportes

Diminuição das dores musculares relacionadas a treinos desgastantes, com alta taxa de adesão ao tratamento é possível com a administração de remédios homeopáticos¹⁻³.



Pacientes lesionados conseguem retornar à atividade física com mais facilidade após o tratamento homeopático⁴.

Dores persistentes em lesões pós-exercício como fraturas, ossos quebrados, entorses e luxações podem ser aliviadas seguindo o algoritmo e os remédios indicados⁵.

Estudo avalia os efeitos da administração de *Arnica* D30 sobre a dor muscular em atletas maratonistas¹.

Neste estudo 82 maratonistas receberam os seguintes tratamentos na noite anterior à corrida, no dia da corrida e nos três dias seguintes à competição:

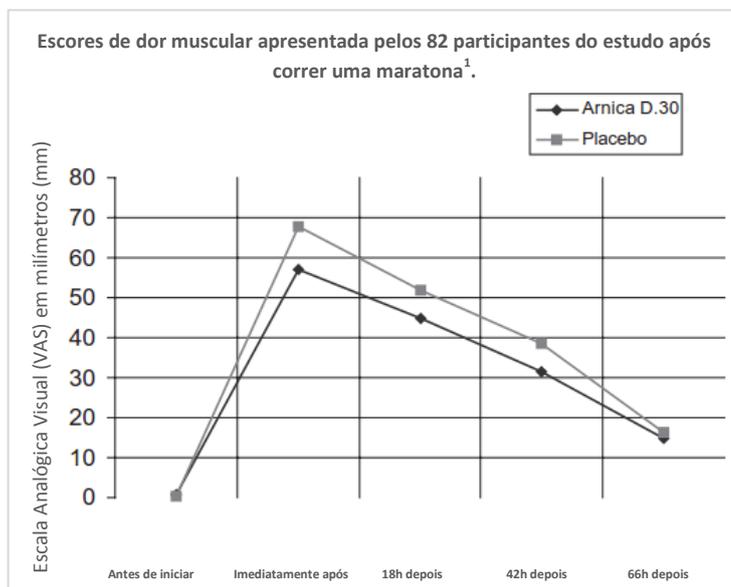
Grupo I

Arnica D30

Grupo II

Placebo

Os participantes foram instruídos a ingerir cinco unidades de cada medicamento nos períodos pré-determinados. Foram coletadas amostras de sangue a fim de determinar as concentrações séricas de CK, AST, ALT, LDH, sódio, potássio, magnésio e creatinina. A dor muscular foi medida em uma escala analógica visual (VAS) onde 0mm = sem dor e 100mm dor extrema.



Resultados:

- As dores musculares relatadas pelos pacientes imediatamente após o término da maratona foram significativamente menores no grupo que recebeu *Arnica* D30 em comparação ao grupo placebo.



Em estudo realizado com 20 voluntários adultos, seguindo um protocolo de exercícios, foram designados a dois grupos de tratamento, recebendo doses de *Arnica* CH200 ou placebo nas 24 e 72 horas após os exercícios. Os pacientes que receberam *Arnica* CH200 relataram menos dores musculares que os pacientes do grupo placebo e menor perda da força muscular relacionada aos exercícios isométricos².



Como terapia adicional, podem ser utilizadas pomadas à base de *Calendula* D2, *Symphytum* D4, *Hypericum* D6, *Aconitum* D1, *Belladonna* D1, *Mercurius solubilis* D6 e *Hepar sulphuris* D6³.

A administração de remédios homeopáticos é eficaz para a diminuição das dores musculares relacionadas ao esporte, e sua aplicação tópica após o esforço físico é muito bem tolerada e apresenta alta taxa de aderência do paciente¹⁻³.



O emprego do tratamento homeopático na medicina esportiva é um grande exemplo da eficácia real destes remédios, derrubando as teorias que tentam atribuir-lhes o efeito placebo⁴.

Numa abordagem inicial podemos dizer que os remédios homeopáticos curam de forma até rápida vários casos agudos relacionados a traumas, torceduras, dores musculares, lesões nos tecidos, hematomas, distensões e tendência a câimbras⁴.

Os atletas que apresentam lesões por movimentos repetidos específicos de cada esporte (por exemplo: joelho de corredor, cotovelo de golfista e de tenista) podem se beneficiar muito dos remédios homeopáticos indicados especificamente para aquele tipo de trauma, considerando as características peculiares de cada lesão⁴.

Assim, há uma melhora considerável na disposição, no ânimo e no desempenho destes indivíduos. Os atletas em acompanhamento homeopático observam, em geral, a melhora de suas queixas físicas e também de ordem mental⁴.

Pacientes que praticavam esportes antes de apresentar alguma enfermidade que os impeça temporariamente de praticar tal atividade, conseguem retornar à atividade com mais facilidade após o tratamento homeopático⁴.

Em síntese, a homeopatia pode auxiliar o atleta como um todo, somando-se ao acompanhamento de um médico do esporte⁴.

Medicamentos recomendados para o tratamento de lesões esportivas⁵.

Aconitum: sintomas melhoram ao ar livre e pioram em ambientes quentes. Articulações inflamadas, problemas nos joelhos, medo e muita ansiedade.

Arnica: sintomas melhoram ao deitar-se, pioram ao menor toque. Lesões envolvem hematomas. Exaustão física e mental.

Bellis perennis: sintomas melhoram com temperaturas mais frias, pioram após um banho quente ou no calor da cama. Lesões no peito e trauma na área pélvica. Remédio muito indicado para entorses e contusões.

Bryonia: lesões melhoram quando pressionadas e com descanso, pioram no calor e ao movimentar-se. Joelhos rígidos e doloridos associados a dores no pescoço.

Hypericum: lesões melhoram após esfregar e ficar deitado em silêncio, piora no frio e quando pressionadas. Dedos dos pés e das mãos doloridos, especialmente nas pontas e podem vir acompanhadas de dores nos ombros.

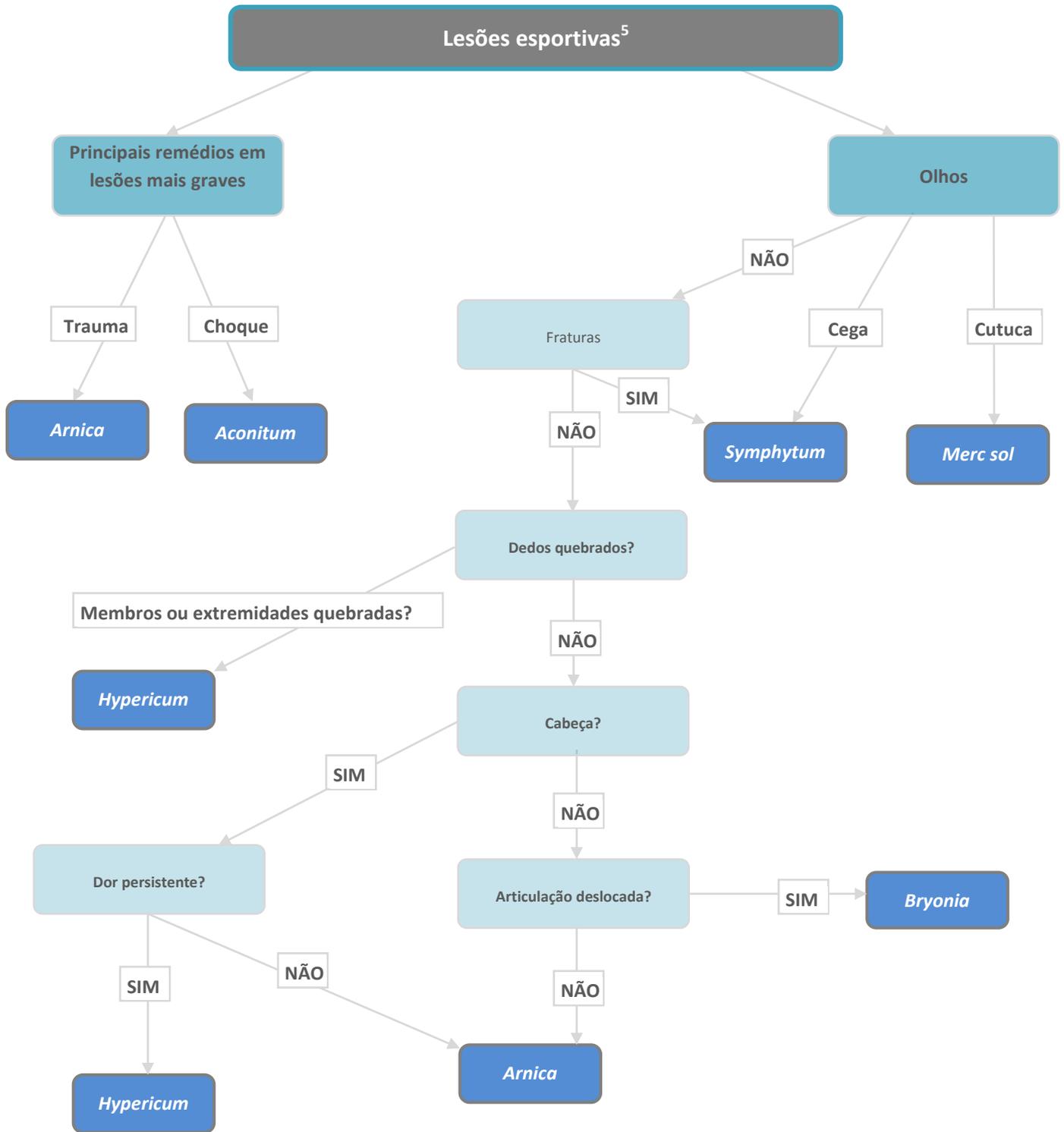
Ledum: lesões melhoram à noite e no calor da cama, pioram no frio. Entorse no tornozelo e lesões no ombro, especialmente do lado direito.

Nat sulph: lesões melhoram com o tempo seco e mudando a posição do corpo, pioram com o tempo úmido. Dores na articulação do quadril e rigidez dos joelhos, além de dores nas costas e no pescoço.

Phosphorus: lesões melhoram ao ingerir comidas frias e ao ar livre. Melhoram também em contato com água fria. Lesões pioram quando tocadas, com comidas ou bebidas quentes. Sensação de queimação nas costas, dores nos cotovelos e nas articulações dos ombros associadas à tosse seca.

Symphytum: lesões melhoram ao descansar e pioram com o retorno à atividade. Pode ser aplicado em qualquer lesão com envolvimento ósseo.

- ✓ *Gel de arnica 5% aplicado topicamente auxilia nos casos de contusões;*
- ✓ *Gel de Ruta/Rhus toxicodendron 5% usado topicamente para entorses e distensões.*



Literatura Consultada

Pesquisado em Novembro de 2014.

1. Tveiten D, Bruset S. Effect of Arnica D30 in marathon runners. Pooled results from two double-blind placebo controlled studies. Homeopathy. 2003 Oct;92(4):187-9.
2. Plezbert JA, Burke JR. Effects of the homeopathic remedy arnica on attenuating symptoms of exercise-induced muscle soreness. J Chiropr Med. 2005 Autumn;4(3):152-61.
3. Jawara N, Lewith GT, Vickers AJ, Mullee MA, Smith C. Homeopathic Arnica and Rhus toxicodendron for delayed onset muscle soreness: A pilot for a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. British Homeopathic Journal. 1997 January; 86(1):10-15.
4. Silva ASC. Homeopatia, uma aliada à medicina esportiva. Jornal da corrida. Acesso em: <http://www.jornalcorrida.com.br/runbrasil/2010/10/homeopatia-uma-aliada-a-medicina-esportiva-por-dra-ana-sylvia-cendoroglo/>
5. Kayne SB, Kayne IR Sports Injuries. Homeopathic Prescribing. Pocket Companion. London. Chicago: Pharmaceutical Press. 2007.