

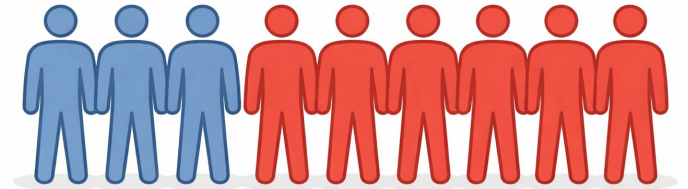
Acupressure: An Integrative Therapeutic Approach in the Management of Spinal Pain

Autori: Dr. Botoș Francesca,
Dr. Neagu Alessandra,
Dr. Teoibas-Serban Doroteea,
Dr. Firan-Costea Carmen,
Conf. Univ. Dr. Blendea Dan



Sindromul dureros spinal

- Conform WHO, durerea lombară are cea mai mare prevalență la nivel global între afecțiunile musculoscheletale și este principala cauză de dizabilitate la nivel mondial. Este afecțiunea pentru care se prezintă cel mai mare număr de pacienți la medicul de recuperare.
- Impact major socio-economic.

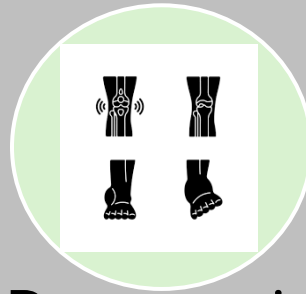


Sindromul dureros spinal

Etiologie multifactorială:



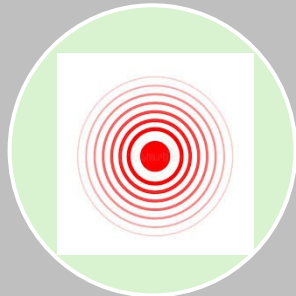
Mecanic



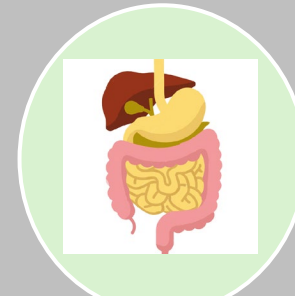
Degenerativ



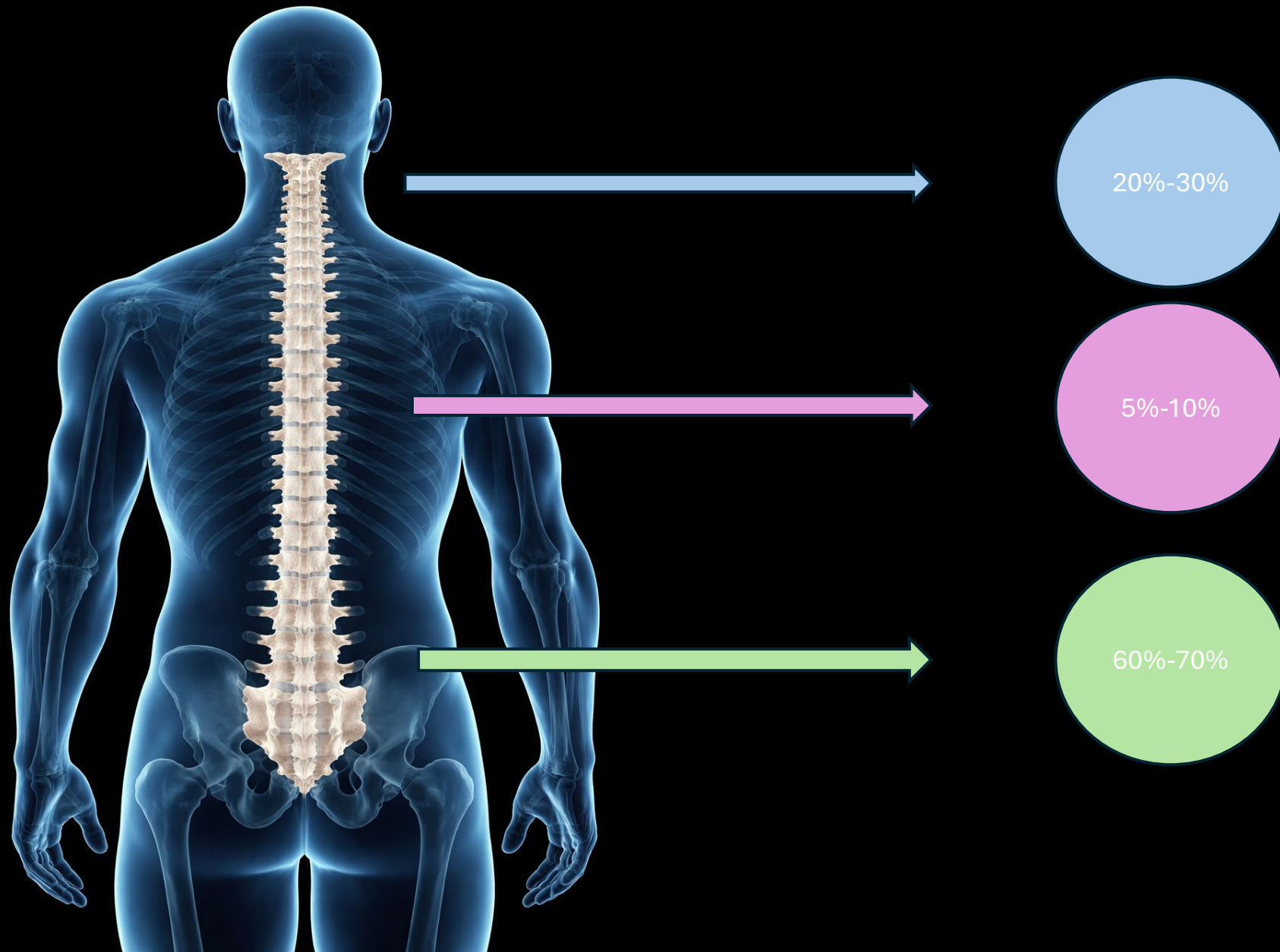
Neurologic



Inflamator



Viscerale reflectate



Cadru general

Trendul actual în preferințele pacienților se concentrează din ce în ce mai mult asupra terapiilor non-invazive, cu efect imediat și pe termen lung, cu efecte adverse minime, în defavoarea tratamentelor farmacologice sau chirurgicale. Înțelegem astfel, o cerere reală pentru profesioniști în domeniile terapiilor conexe, ce pot ameliora atât durerea, cât și anxietatea pacienților.

Tablou clinic

Simptome principale

- durere localizată (cervicală, toracală sau lombară)
- durere cu iradiere (ex: sciatică)
- rigiditate și limitarea mobilității
- contractură musculară



Semne asociate

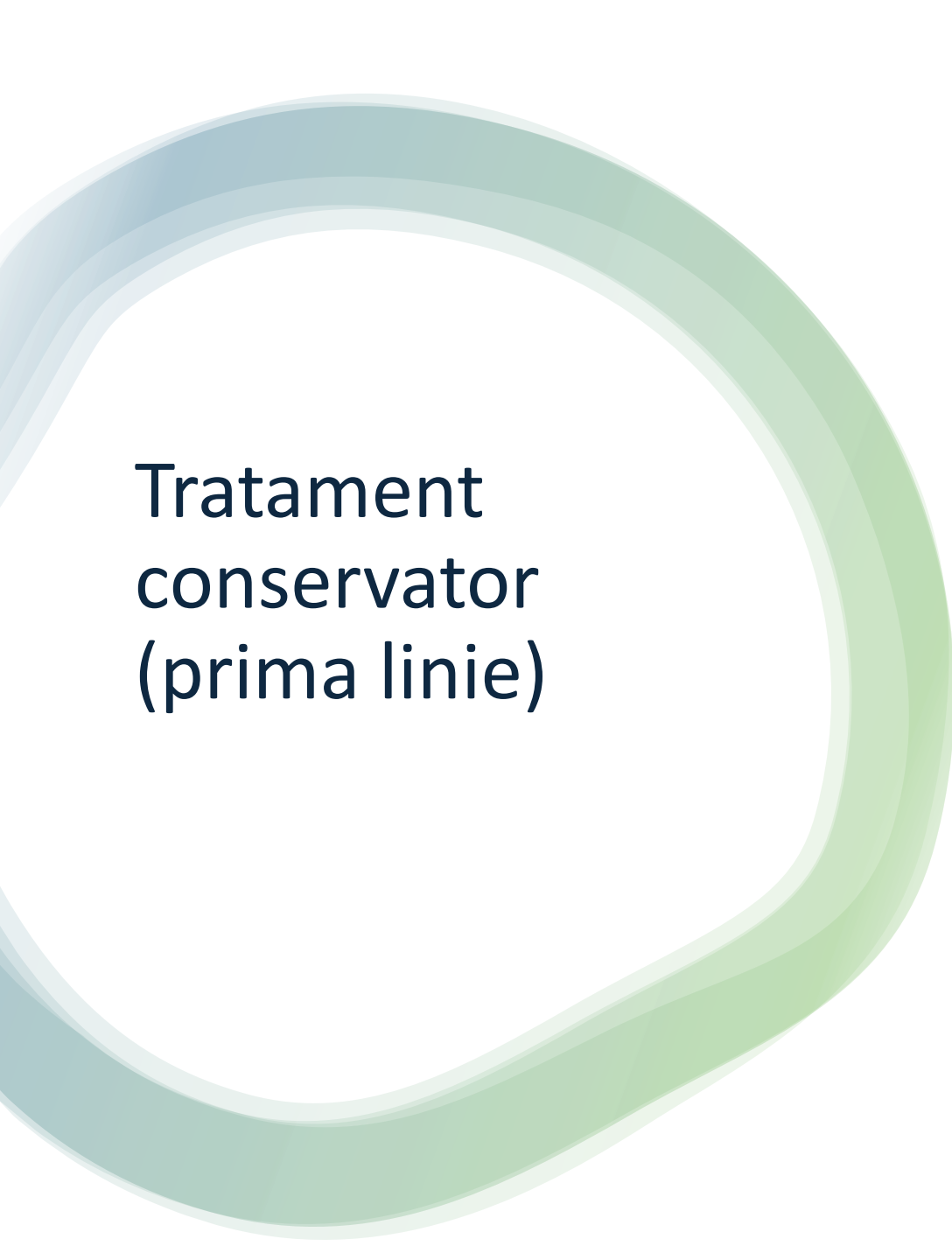
- paretezii
- hipoestezii
- deficit motor (în cazuri neurologice)
- agravare la efort sau anumite poziții



Red flags

- durere nocturnă persistentă
- scădere ponderală inexplicabilă
- deficit neurologic progresiv
- istoric oncologic





Tratament conservator (prima linie)

- repaus relativ (nu imobilizare completă)
- kinetoterapie
- fizioterapie (electroterapie, termoterapie)

Tratament medicamentos

- AINS (antiinflamatoare)
- analgezice
- relaxante musculare
- în cazuri selectate: opioide (pe termen scurt)



Terapii complementare

- acupunctură / presopunctura
- masaj terapeutic
- tehnici de relaxare

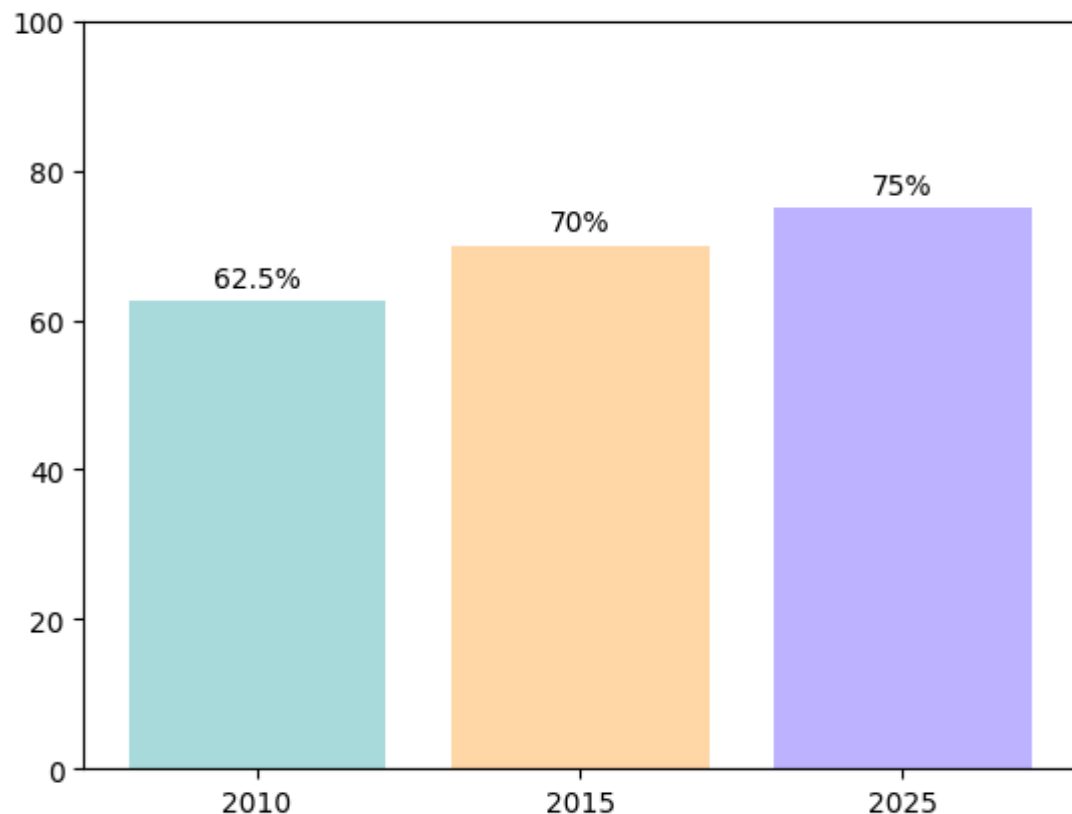
Tratament intervențional / chirurgical

- infiltrații
- blocaje nervoase
- chirurgie



Medicina Traditională Chineză

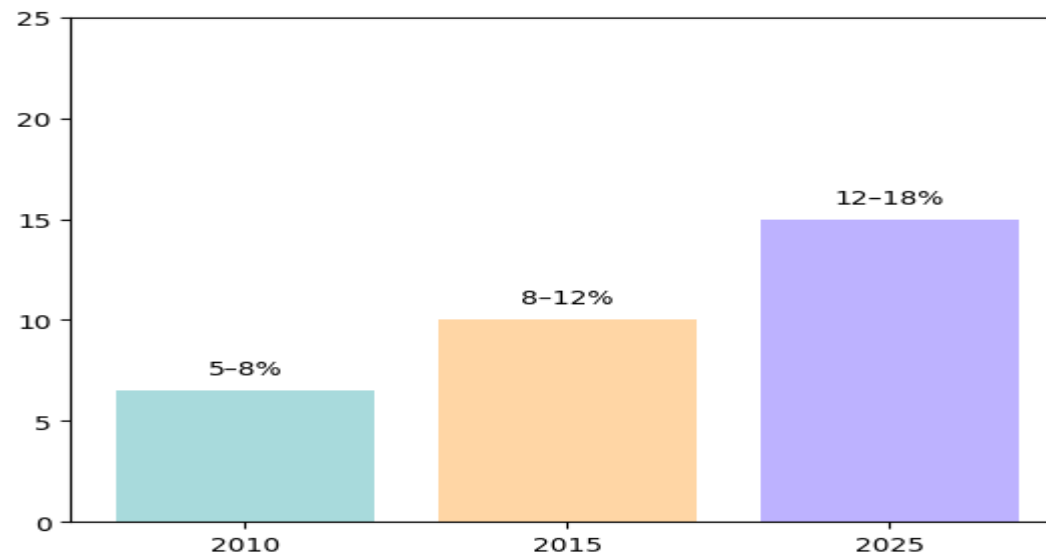
Prevalența globală:



Presopunctura

Datele sunt mai limitate (de obicei incluse în „acupunctură & tehnici asociate”), dar trendul este clar ascendent:

- **2010:** utilizare relativ redusă, mai ales în Asia și centre specializate
- **2015:** creștere în reabilitare și managementul durerii
- **2025:** utilizata ca:
 - terapie complementară
 - metodă de self-care



Presopunctura – Definiție

Author	Definition
Segen	A 4000-year-old Oriental technique that combines massage and features of acupuncture.
Jonas	A technique used to release blocked Qi by applying finger pressure to points on meridians.
Kayne	A form of acupuncture in which fingers, thumbs, and elbows are used to stimulate the body's acupuncture points.
Yuan et al.	A form of bodywork based on traditional Chinese meridian theory in which acupuncture points are pressed to stimulate the flow of energy or Qi.

Primordial qi	This qi is the activated development between puberty and adulthood.
Pectoral qi	This qi is acquired through breathing of fresh air into the lungs and nutritive qi from food.
Nutritive qi	This qi is acquired from food nutrition. It assists in the generation and production of blood.
Defensive qi	This qi is a yang action, also called anti-pathogenic qi. It is created from pectoral qi and nutritive qi.
Controlling qi	Controlling qi allows the opening and closure and dilation and contraction of various pores, sphincters and other orifices throughout the body.

Bazele teoretice

Qi = energia vitală

- Qi este considerată energia fundamentală care susține viața și circulă prin organism.
- Sănătatea = flux liber și echilibrat de Qi
- Boala = blocaj sau dezechilibru al Qi

Meridiane (JING-LUO)

The Body Meridians

Two Centerline Meridians:

Conception Vessel
Governing Vessel

Twelve Principal Meridians:

Stomach Meridian
Spleen Meridian

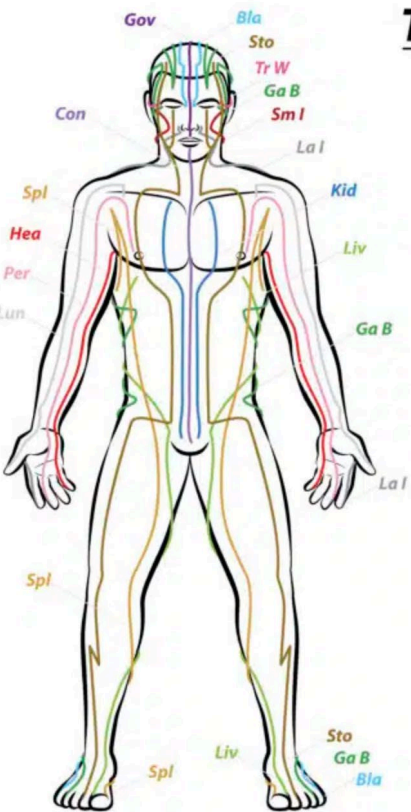
Small Intestine Meridian
Heart Meridian

Bladder Meridian
Kidney Meridian

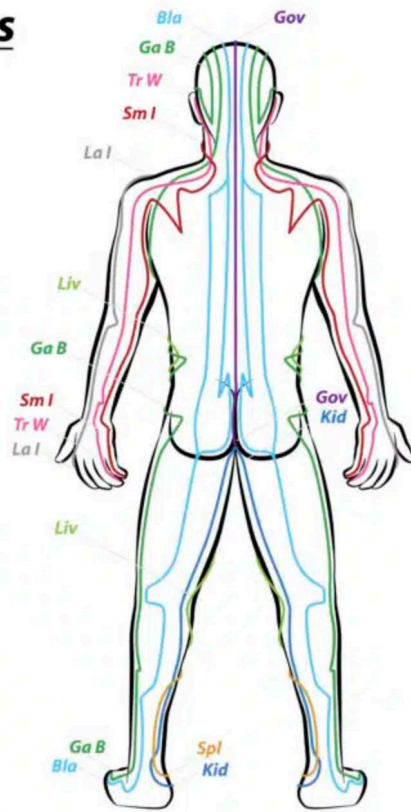
Pericardium Meridian
Triple Warmer Meridian

Gall Bladder Meridian
Liver Meridian

Lung Meridian
Large Intestine Meridian



anterior view



posterior view

Meridiane (jing-luo)

- Rețea de canale energetice prin care circulă Qi
- Fiecare meridian este asociat unui organ (ex: ficat, inimă, plămâni)
- Există mai multe tipuri de meridiane:

1. Meridiane principale

- Cele douăsprezece căi majore
- Fiecare este conectată cu un organ zang-fu (de exemplu: Plămân, Ficat, Inimă, Rinichi, Splină)
- Reprezintă traseele principale prin care circulă Qi și sângele în organism

2. Meridiane extraordinare

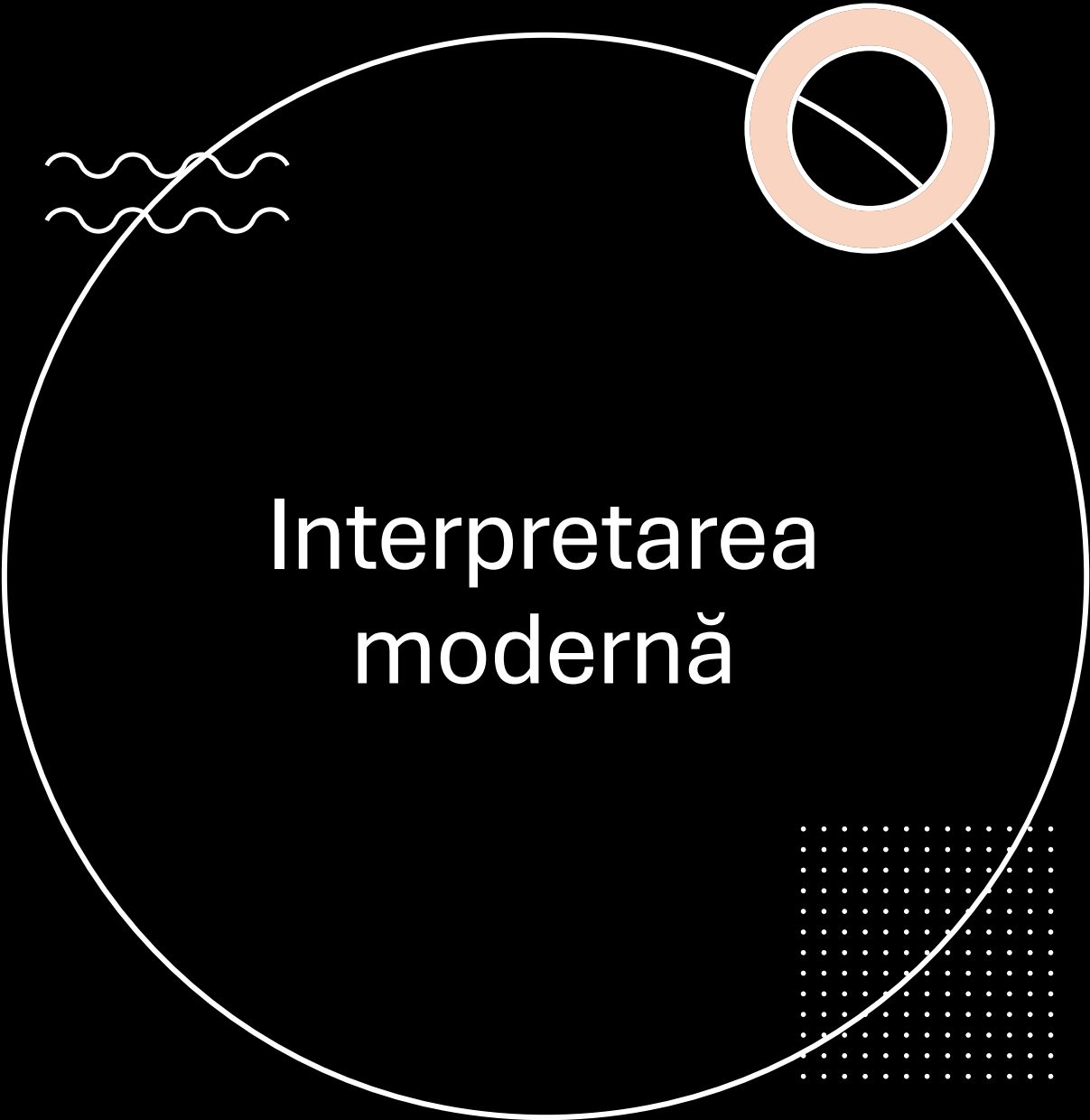
- Cele opt canale extraordinare
- Au rol de rezervor și regulator pentru Qi și sânge
- Contribuie la integrarea și coordonarea întregului sistem energetic

3. Meridiane colaterale (vase Luo)

- Ramificații ale meridianelor principale
- Fac legătura între:
 - meridiane între ele
 - meridiane și țesuturile învecinate
- Permit distribuția mai fină a energiei în organism

4. Meridiane tendino-musculare și divergente

- Explică modul în care:
 - durerea
 - rigiditatea
 - afecțiunile cronice
- Sunt implicate în conexiunile dintre mușchi, tendoane și meridiane



Interpretarea modernă

- Presiunea aplicată pe punctele de acupresiune stimulează **fibrele nervoase tactile (A-beta)**
- Acestea „î închid poarta” la nivelul măduvei spinării
- Semnalele dureroase (transmise de fibrele C și A-delta) sunt inhibate

Eliberarea de endorfine

Stimularea punctelor
activează:

hipotalamusul

glanda hipofiză

Se eliberează **endorfine** și
encefaline

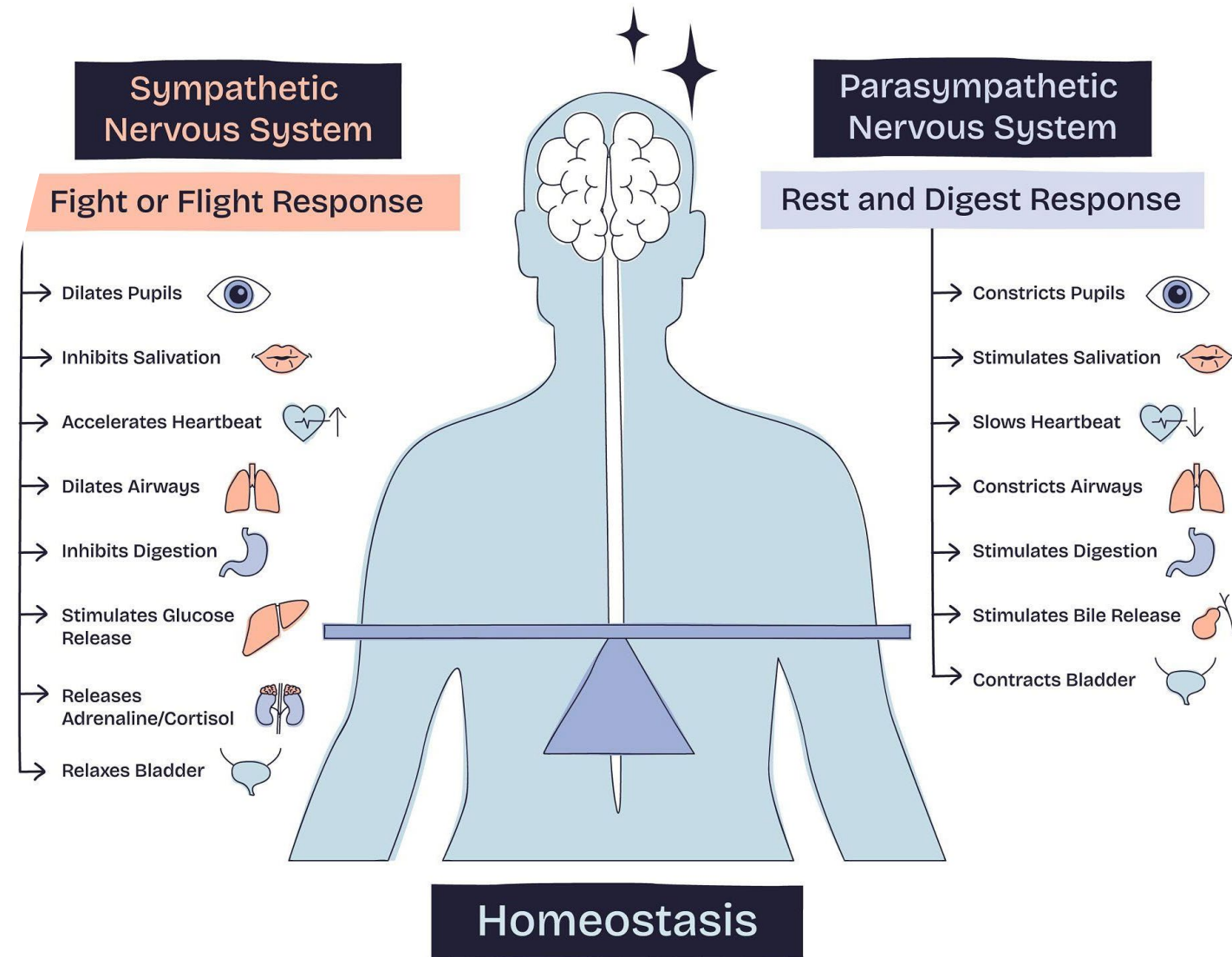
Acestea sunt opioide
naturale ale organismului

→ Rezultat: **efect
analgezic și stare de bine**

Activarea sistemului nervos autonom

- Acupresiunea stimulează sistemul parasimpatic („rest & digest”)
- Reduce activitatea sistemului simpatic (stres)
- Efecte:
 - scade ritmul cardiac
 - scade tensiunea arterială
 - induce relaxare
- Rezultat: echilibru **neurovegetativ**

Autonomic Nervous System Balance





Îmbunătățirea circulației și relaxarea musculară

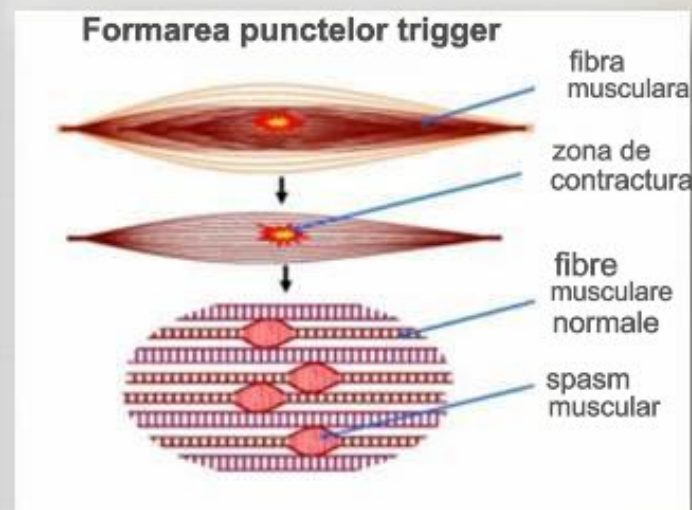
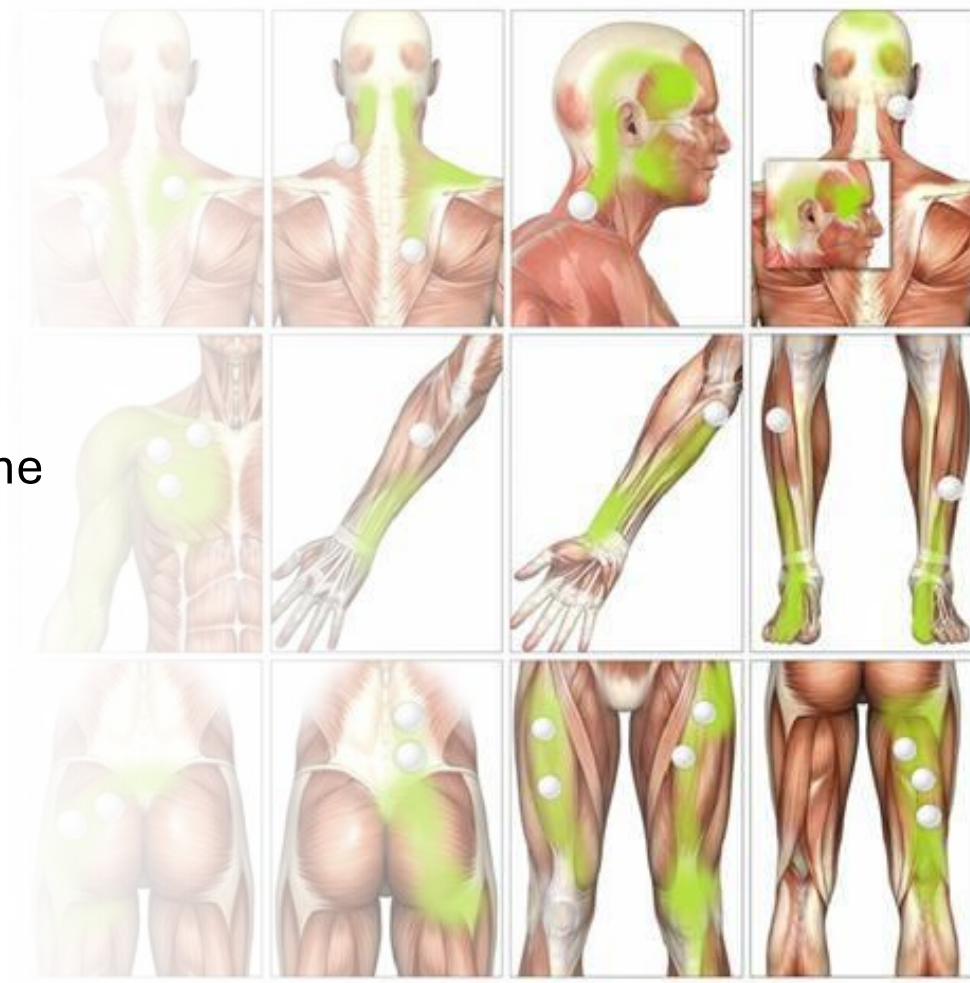
- Presiunea:
 - crește fluxul sanguin local
 - reduce ischemia tisulară
- Relaxarea fibrelor musculare contractate
- Reducerea punctelor trigger

Rezultat: **scăderea durerii și mobilitate crescută**

Corelația cu punctele trigger miofasciale

- Multe puncte de acupresiune coincid cu trigger points
- Presiunea:
 - ✓ dezactivează nodulii musculari
 - ✓ reduce durerea referită
- Rezultat: efect terapeutic local și sistemic

Puncte trigger și iradierea durerii



Indicații

1. Afecțiuni musculo-scheletale

- dureri lombare, cervicale, toracale
- contracturi musculare
- sindroame miofasciale
- recuperare post-traumatică

2. Tulburări neurologice funcționale

- cefalee, migrenă
- nevralgii
- parestezii ușoare

3. Tulburări psiho-emoționale

- stres
- anxietate
- insomnie

4. Afecțiuni digestive

- greață (inclusiv postoperator sau chimioterapie)
- constipație
- dispepsie

5. Alte indicații

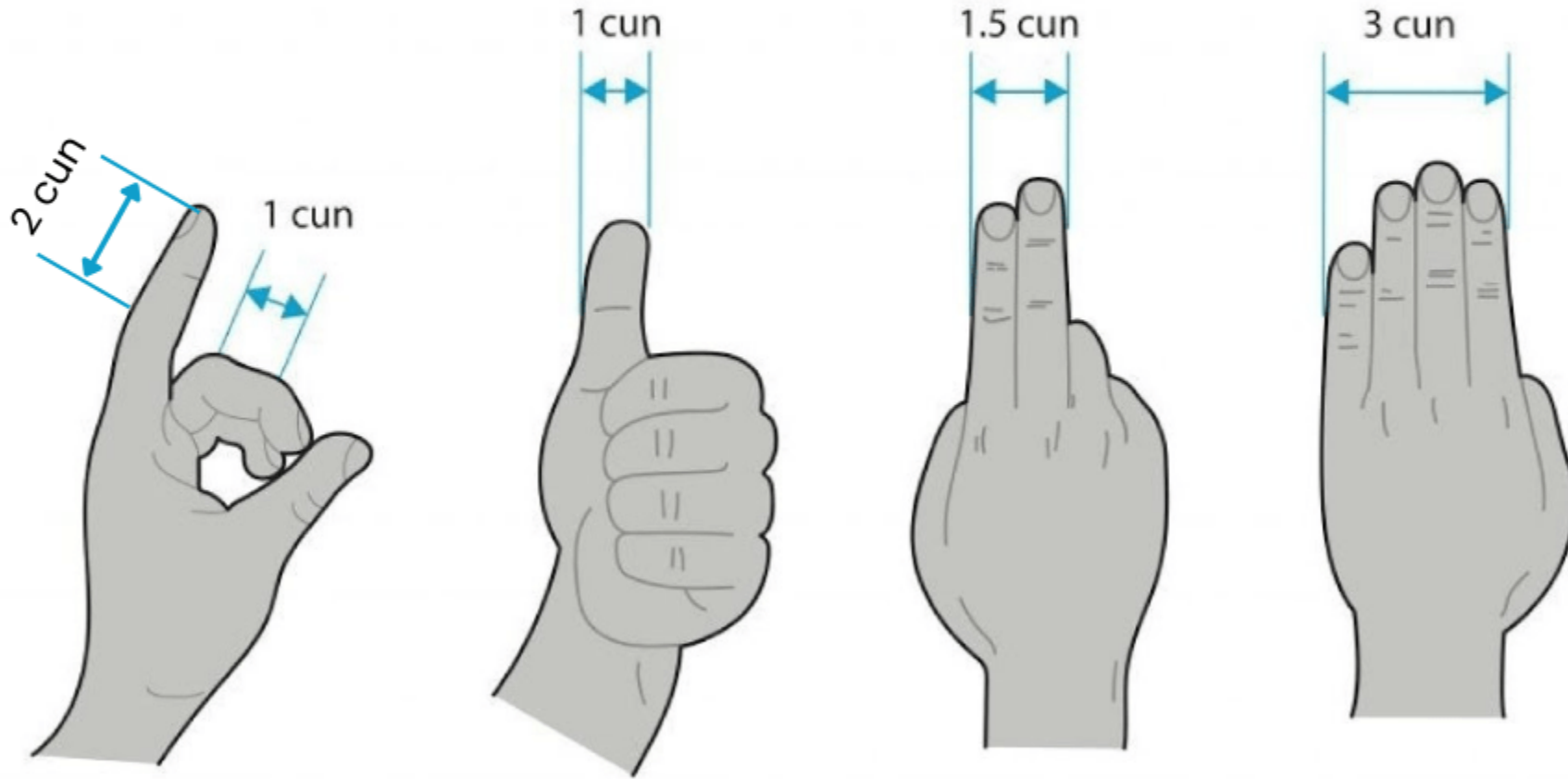
- oboseală cronică
- suport în reabilitare
- îmbunătățirea stării generale

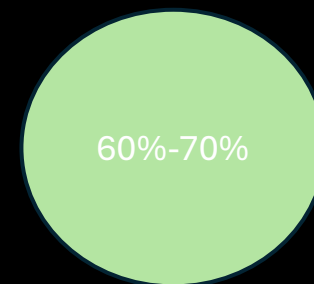
Contraindicații

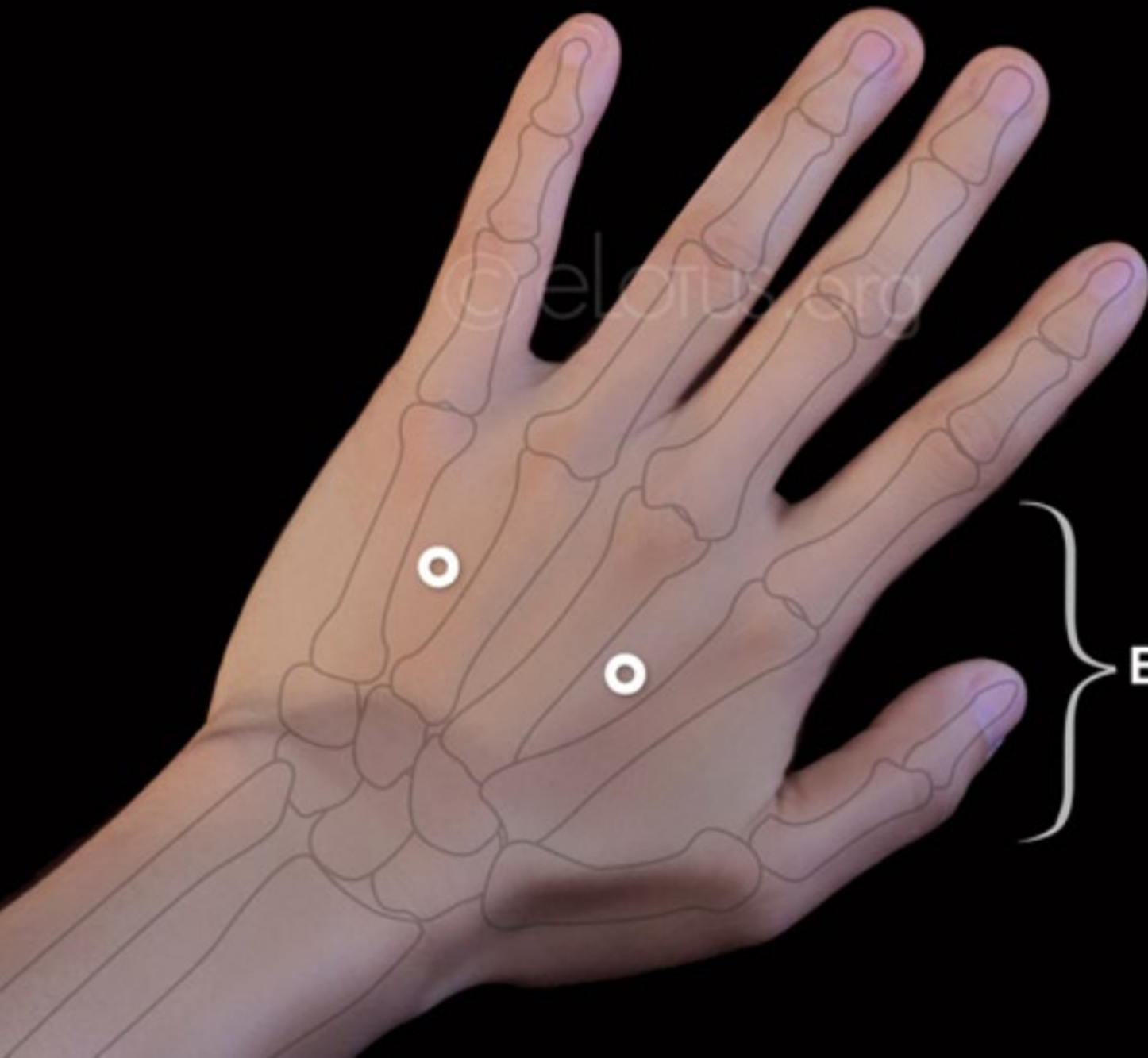
- Fracturi
- Instabilitate spinală severă
- Sarcina



CUN Measurements in Acupuncture







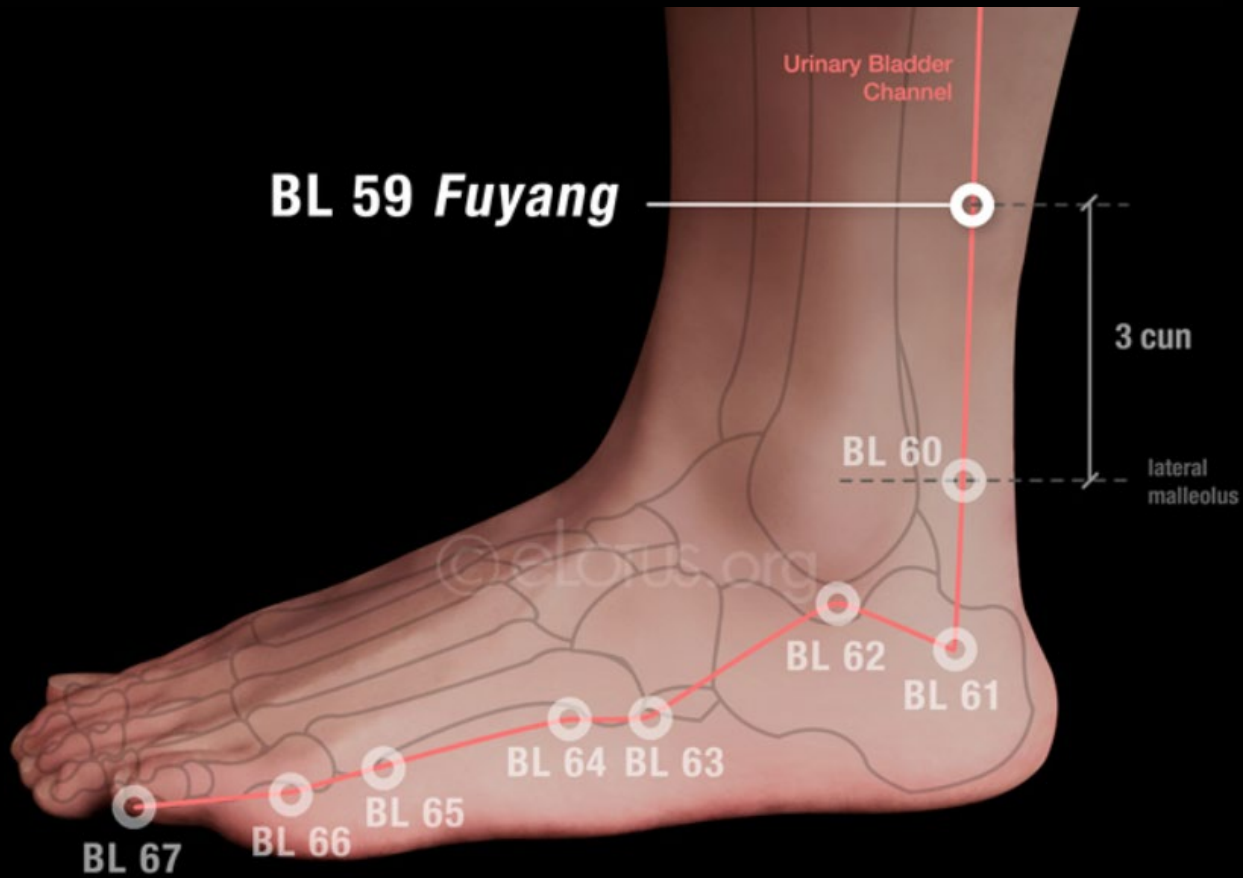
- Lombalgie acută
- Cel mai folosit acupunct

Ex-UE7 Yaotongxue

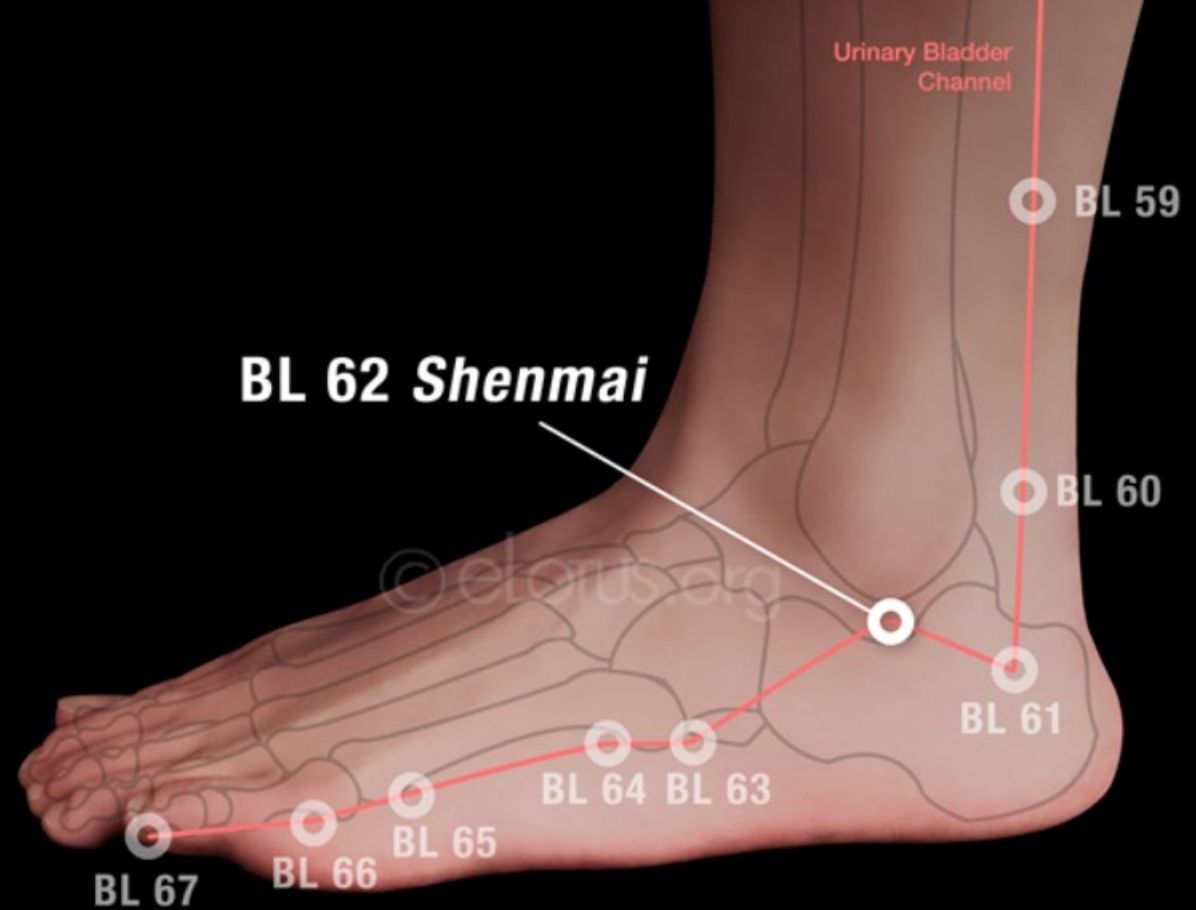


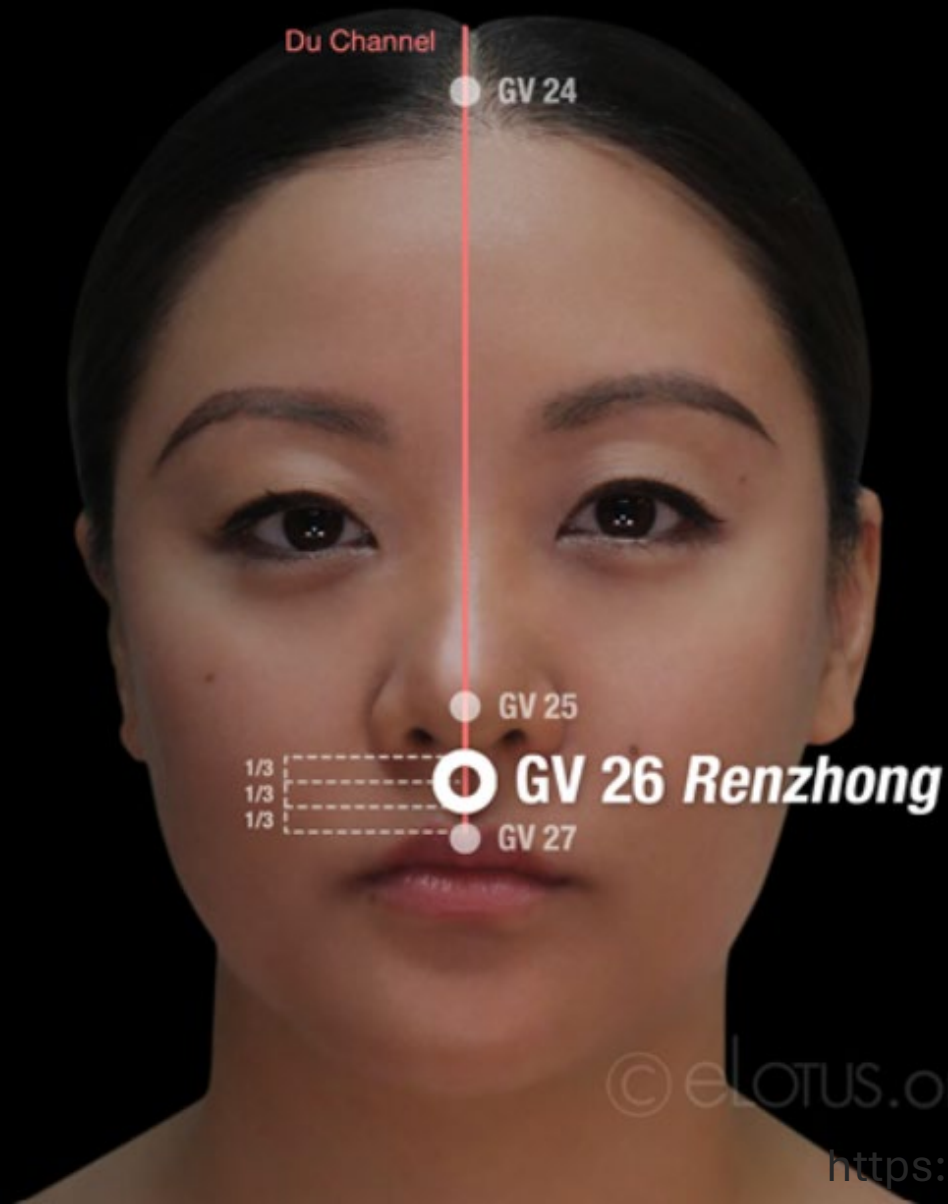


BL 59 Fuyang



BL 62 Shenmai





Du Channel

GV 24

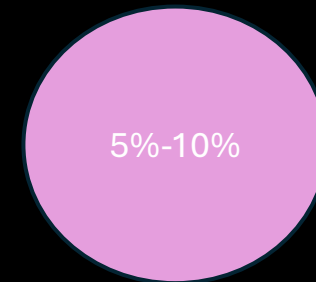
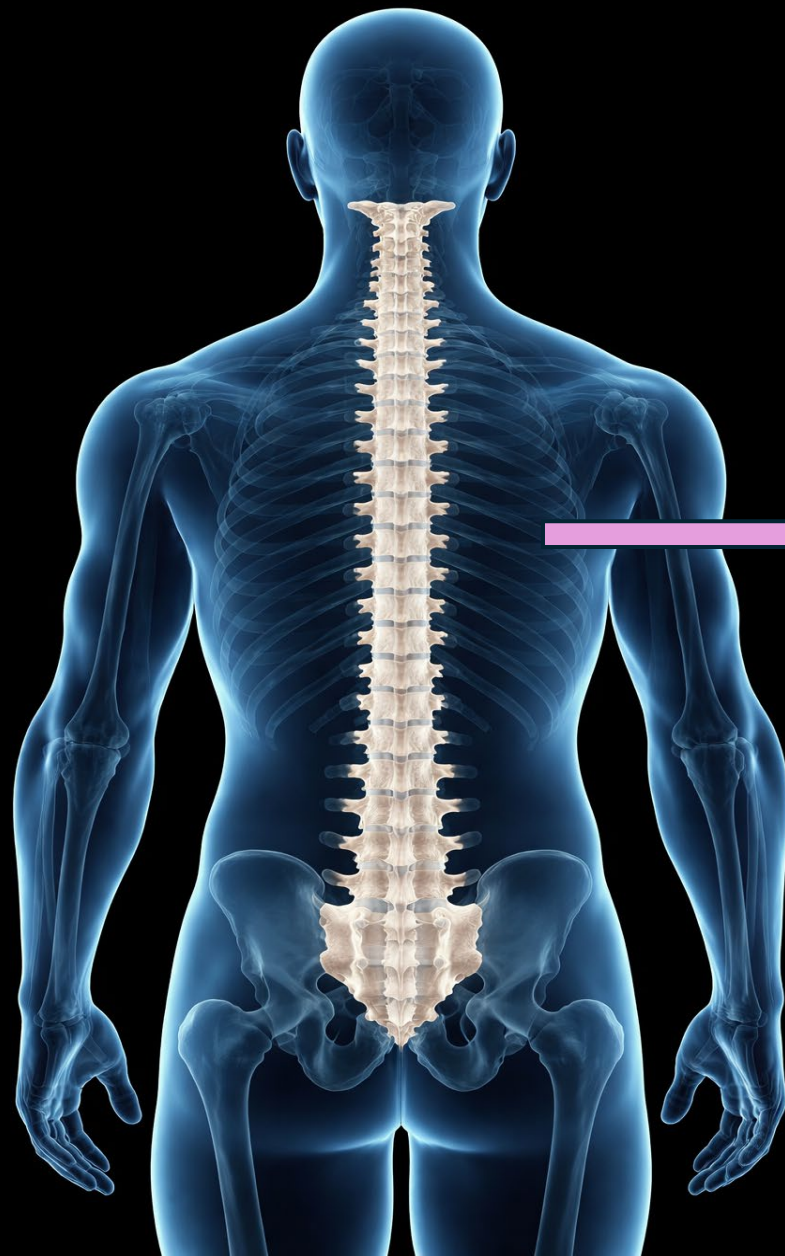
GV 25

1/3
1/3
1/3

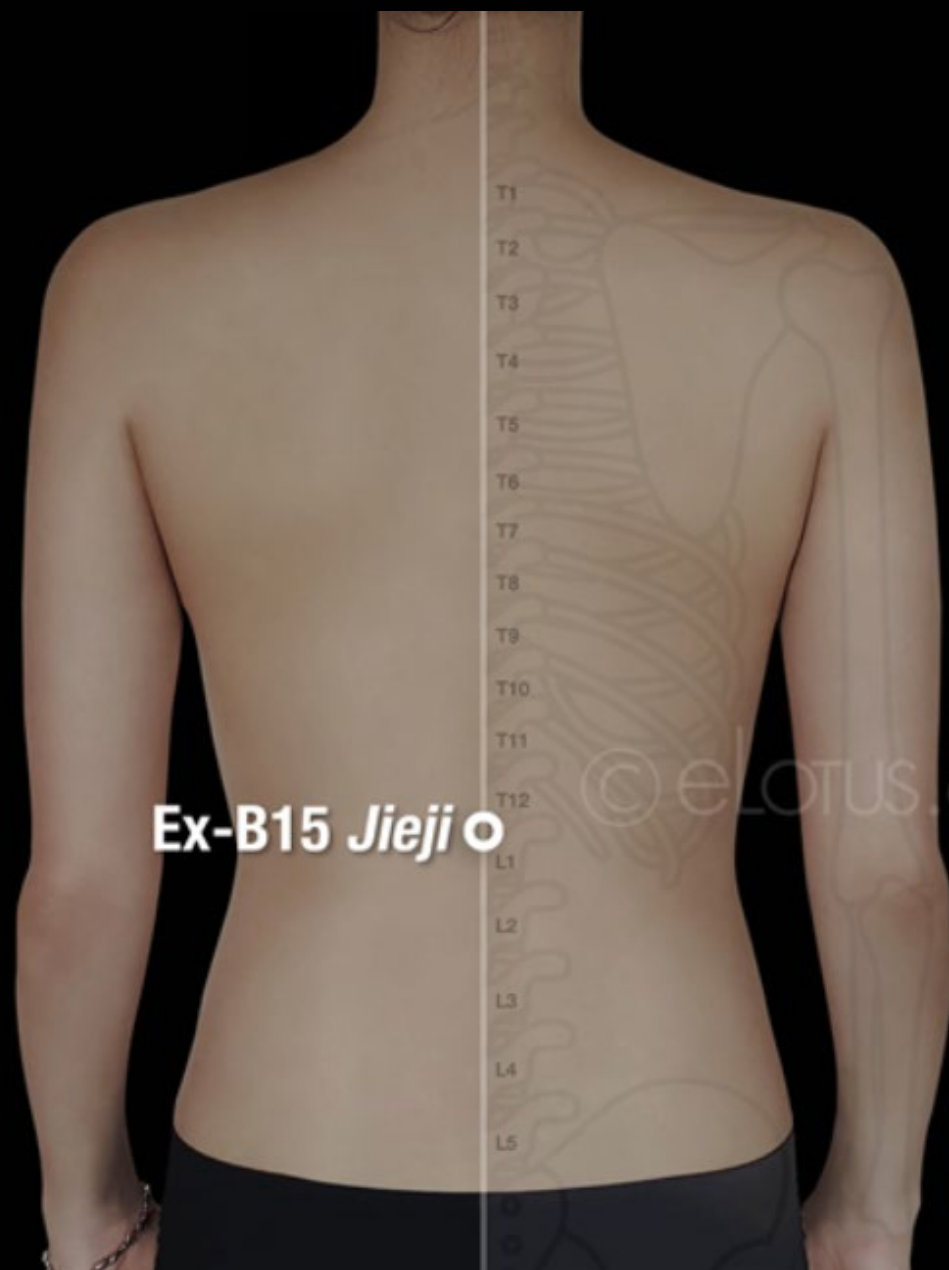


GV 26 *Renzhong*

GV 27

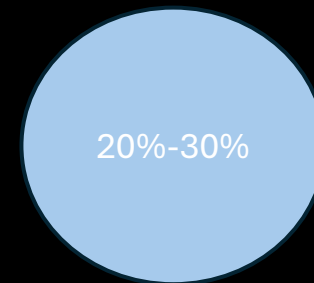


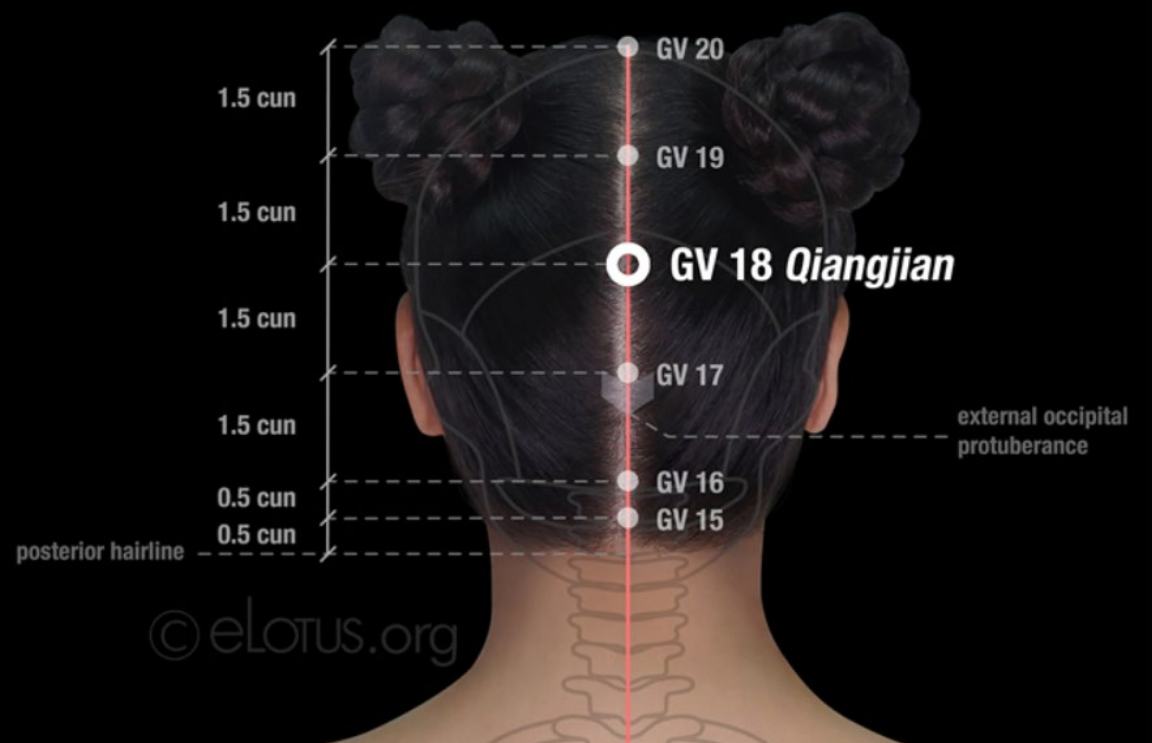
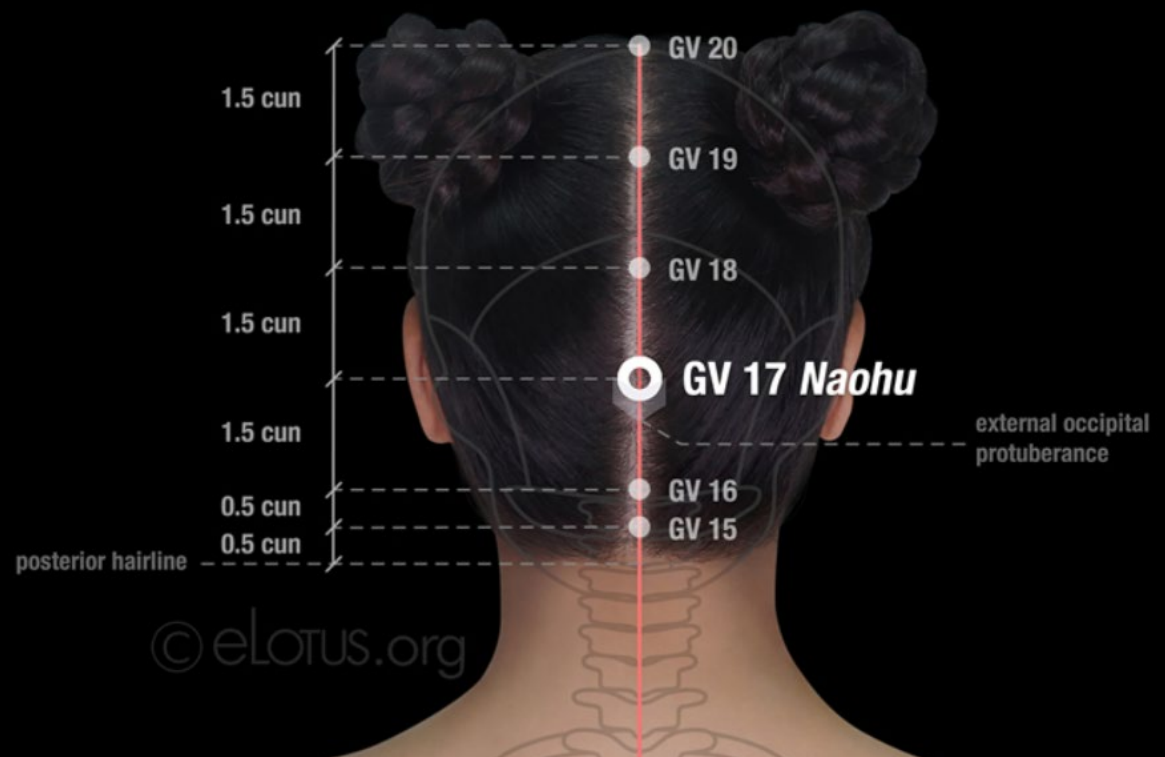
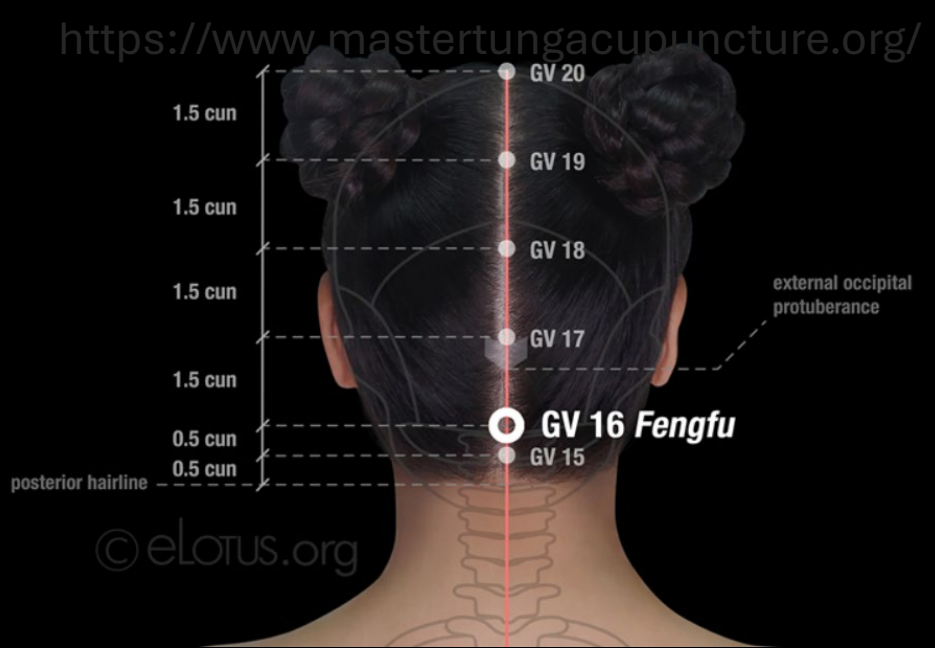
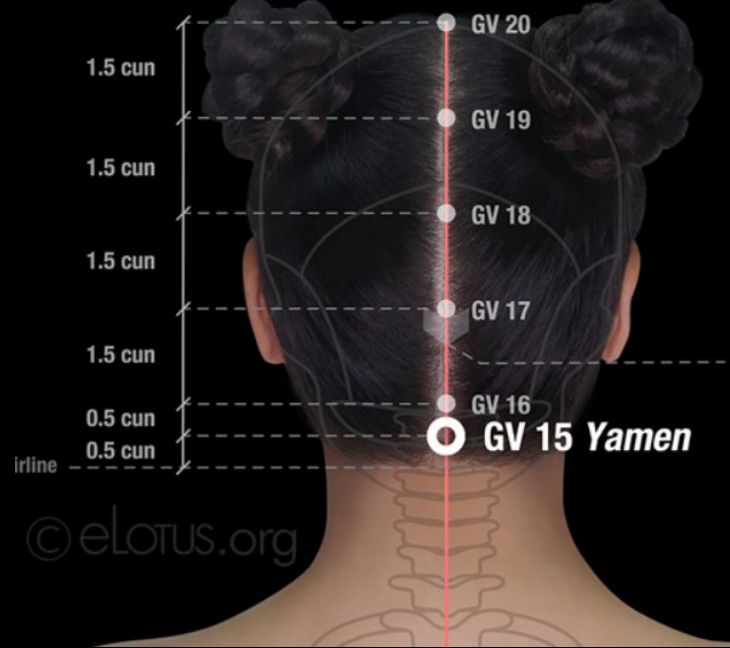
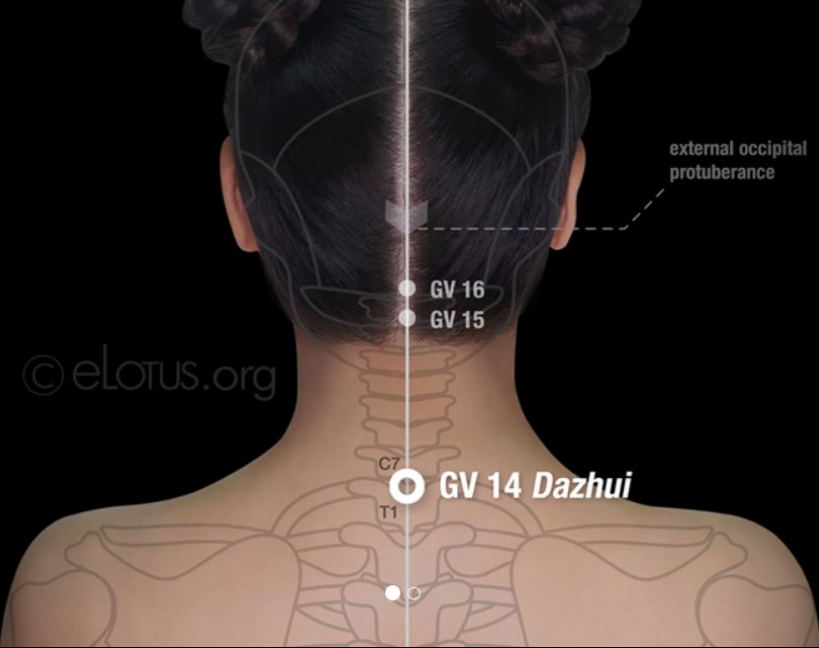


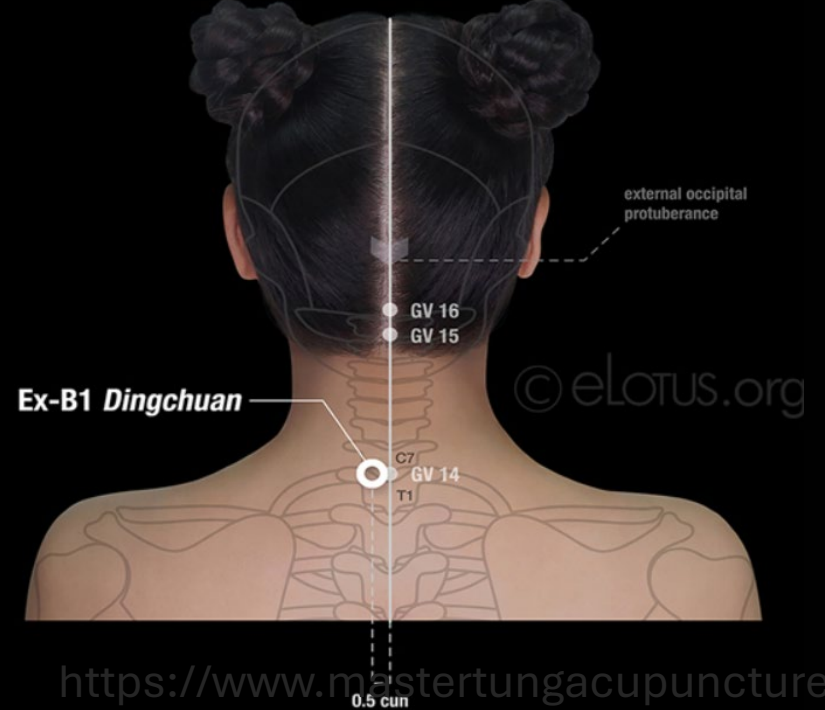
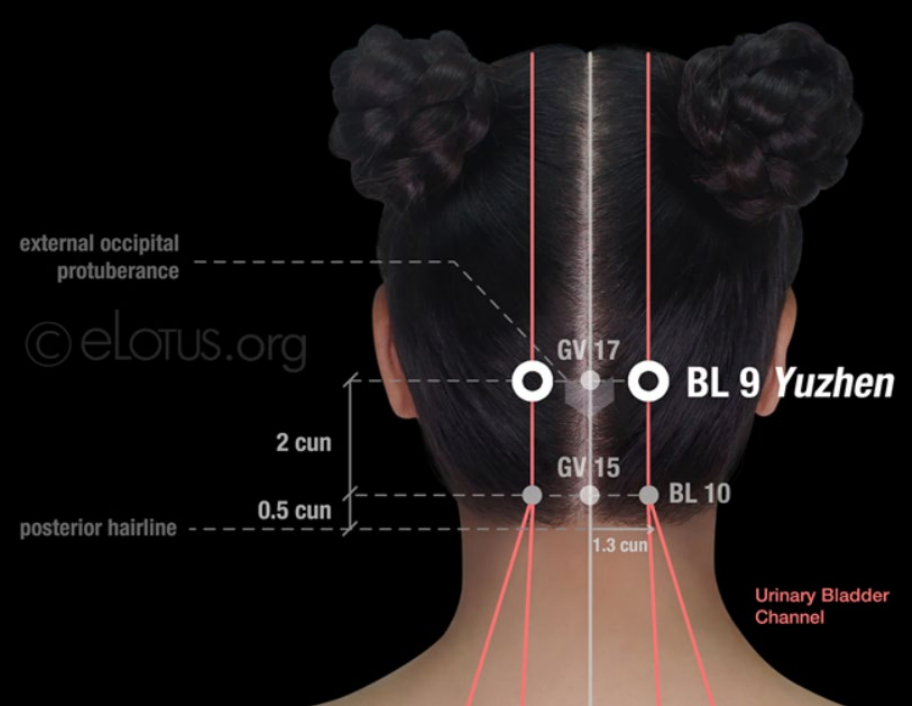
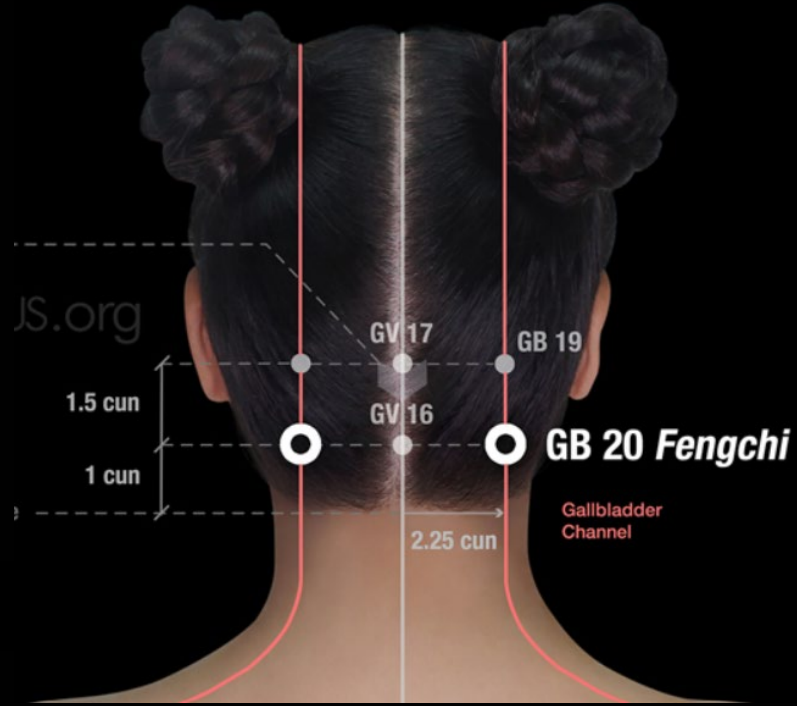


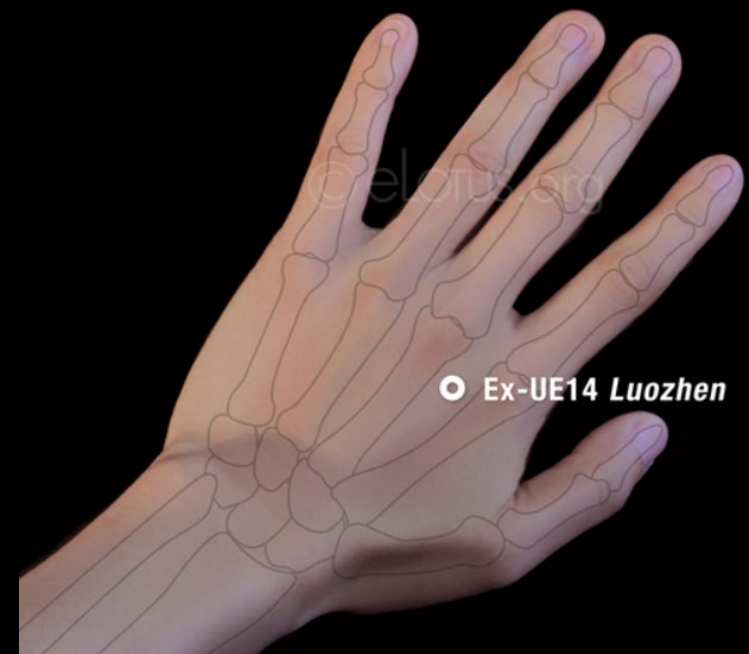
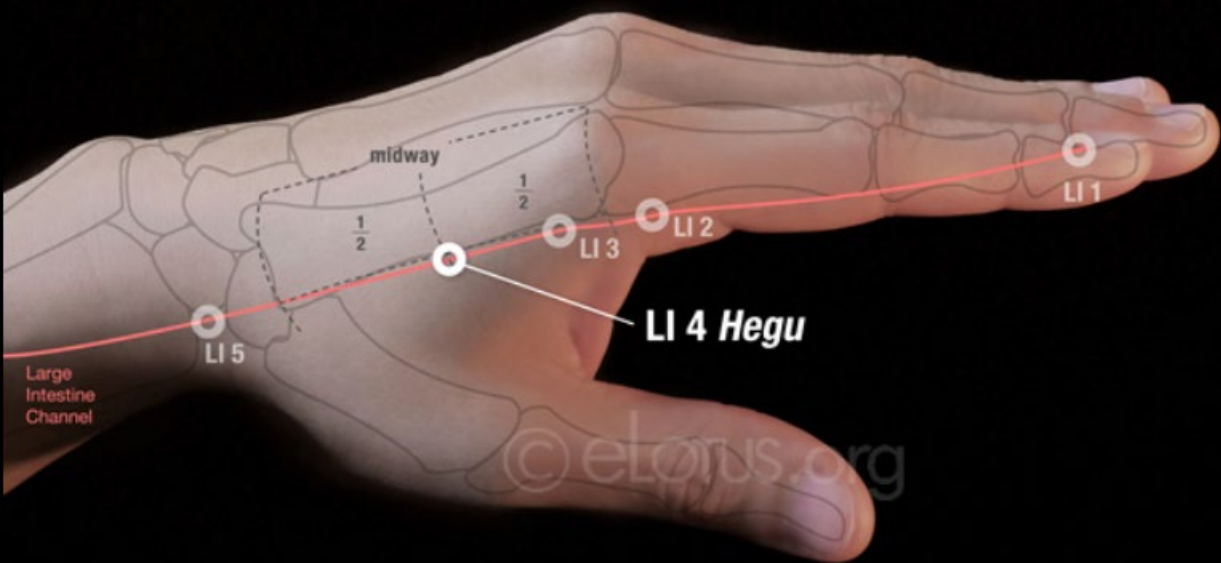
Ex-B15 Jieji

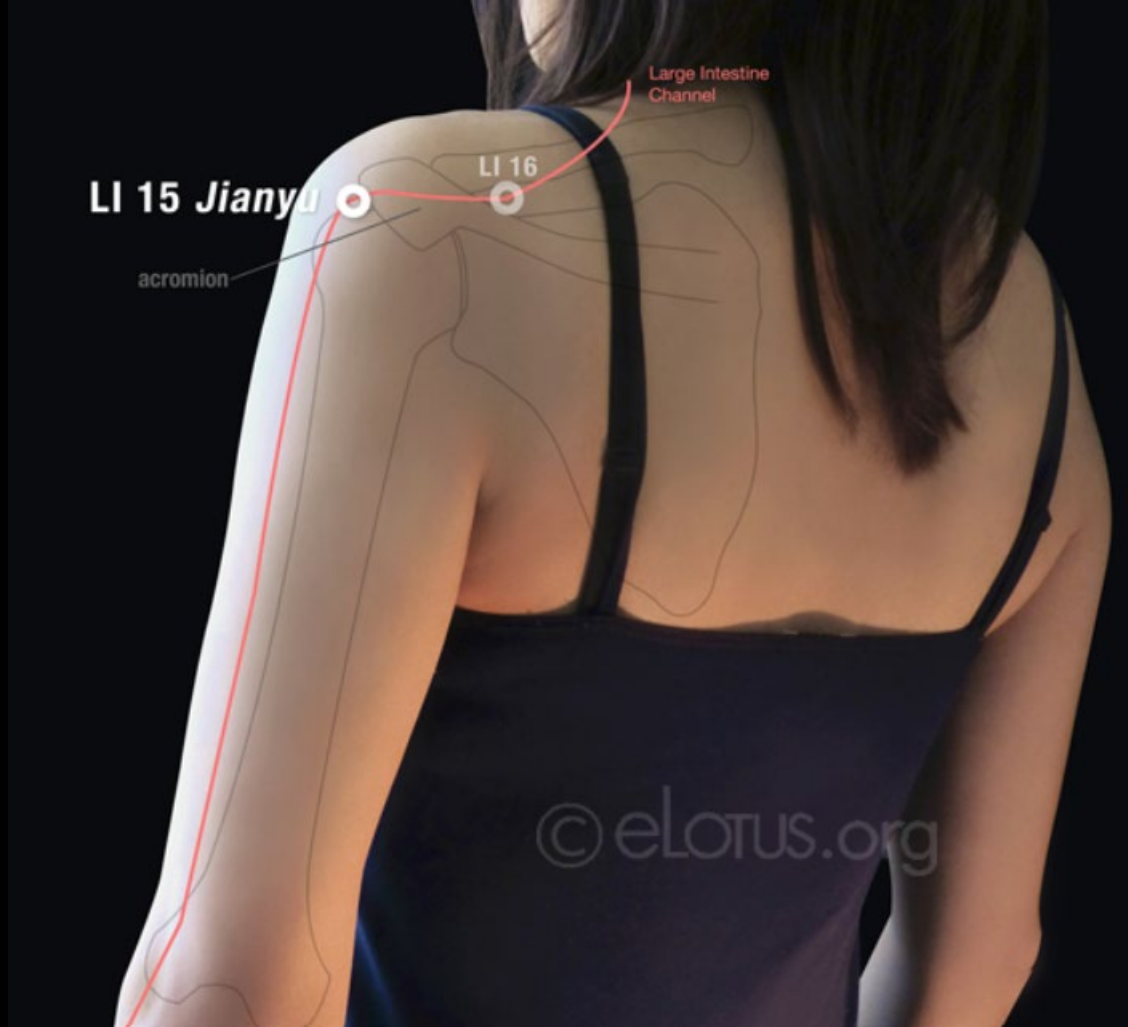
© eLotus.o











+

•

○

Evidence from Research

► J Altern Complement Med. 2019 May 9;25(5):517–521. doi: [10.1089/acm.2018.0422](https://doi.org/10.1089/acm.2018.0422) 

Beyond Pills: Acupressure Impact on Self-Rated Pain and Anxiety Scores

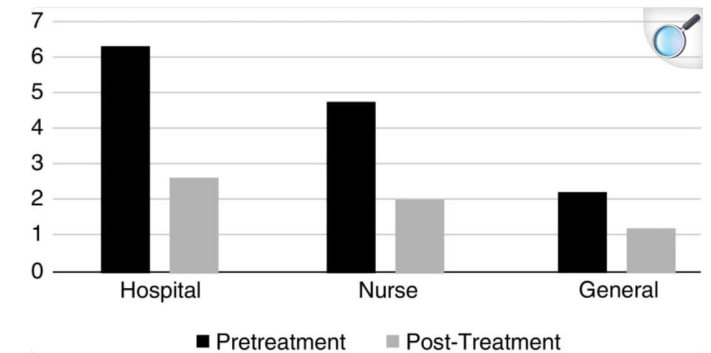
[Elizabeth Monson](#)^{1,✉}, [Diane Arney](#)², [Beth Benham](#)³, [Rebekah Bird](#)⁴, [Erika Elias](#)⁴, [Kami Linden](#)⁴, [Kimberly McCord](#)⁴, [Cathy Miller](#)⁵, [Tammy Miller](#)⁴, [Lori Ritter](#)⁴, [Deanna Waggy](#)⁶

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#)

PMCID: PMC6533784 PMID: [30932686](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30932686/)



FIG. 3.



Pain Reduction by Population. Comparison of pain reduction scores among hospitalized patients, nurses, and public.

► J Pain Symptom Manage. Author manuscript; available in PMC: 2012 Oct 1.

Published in final edited form as: J Pain Symptom Manage. 2011 Apr 30;42(4):589–603. doi:

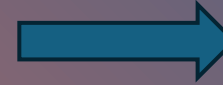
[10.1016/j.jpainsymman.2011.01.007](https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.01.007) 

The Efficacy of Acupressure for Symptom Management: A Systematic Review

[Eun Jin Lee](#)¹, [Susan Frazier](#)¹

► Author information ► Article notes ► Copyright and License information

PMCID: PMC3154967 NIHMSID: NIHMS282571 PMID: [21531533](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21531533/)



„Acupressure as an efficacious therapy for symptom treatment of nausea, dysmenorrhea, labor pains, trauma, and dyspnea, improving fatigue and reducing insomnia.”

► Evid Based Complement Alternat Med. 2012 Jul 10;2012:528452. doi: [10.1155/2012/528452](https://doi.org/10.1155/2012/528452) 

Auricular Acupressure for Managing Postoperative Pain and Knee Motion in Patients with Total Knee Replacement: A Randomized Sham Control Study

[Ling-hua Chang](#)^{1,2}, [Chung-Hua Hsu](#)^{3,4}, [Gwo-Ping Jong](#)^{5,6}, [Shungtai Ho](#)^{7,8}, [Shiow-luan Tsay](#)^{9,*}, [Kuan-Chia Lin](#)⁹

► Author information ► Article notes ► Copyright and License information

PMCID: PMC3403627 PMID: [22844334](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22844334/)



The auricular acupressure group had a statistically significant ($p < 0.05$) decrease in opioid analgesia and improved passive knee motion as compared with control group.

Original Investigation

Clinical Evidence for Association of Acupuncture and Acupressure With Improved Cancer Pain A Systematic Review and Meta-Analysis

Yihan He, PhD^{1,2}; Xinfeng Guo, PhD¹; Brian H. May, PhD²; [et al](#)



Acupuncture and/or acupressure was significantly associated with reduced cancer pain and decreased use of analgesics



Presopunctura

- Reduce intensitatea durerii;
- Îmbunătățește mobilitatea;
- Scade consumul de medicamente opioide;
- Cel mai eficient în combinație cu fizioterapia și kinetoterapia.

+

•

○

Pro & Contra

- Metodă non-invazivă
- Ușor de aplicat (inclusiv autoaplicare)
- Efect analgezic și relaxant
- Cost redus
- Abordare holistică

- Eficiență dependentă de tehnică
- Nu înlocuiește tratamentul medical
- Contraindicații

Concluzii

Presopunctura este o terapie
complementară valoroasă

Eficacitate studiată în
combaterea cervico-dorso-
lombalgiilor, creșterea
mobilității și scăderea
administrării analgeticelor.

Cele mai bune rezultate au fost
în cadrul unor terapii
integrative, ce au inclus
fizioterapie și kinetoterapie.



Bibliografie

- Hoy D, Bain C, Williams G, et al. *A systematic review of the global prevalence of low back pain*. Arthritis Rheum. 2012;64(6):2028–2037.
- Fejer R, Kyvik KO, Hartvigsen J. *The prevalence of neck pain in the world population: a systematic review*. Eur Spine J. 2006;15(6):834–848.
- Briggs AM, Smith AJ, Straker LM, Bragge P. *Thoracic spine pain in the general population: prevalence, incidence and associated factors*. Spine (Phila Pa 1976). 2009;34(4):E110–E115.
- Global Burden of Disease Study (GBD 2019) – provides comparative data showing low back pain as the leading cause of years lived with disability worldwide. Surse (stil Vancouver)
- Balagué F, Mannion AF, Pellisé F, Cedraschi C. *Non-specific low back pain*. Lancet. 2012;379(9814):482–491.
- Maher C, Underwood M, Buchbinder R. *Non-specific low back pain*. Lancet. 2017;389(10070):736–747.
- Global Burden of Disease Study 2019 – low back pain = leading cause of disability
- Qaseem A, Wilt TJ, McLean RM, Forciea MA. *Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain*. Ann Intern Med. 2017;166(7):514–530.
- Koes BW, van Tulder M, Lin CW, et al. *An updated overview of clinical guidelines for the management of low back pain*. Eur Spine J. 2010;19(12):2075–2094.

Vă mulțumim
pentru atenție!

