

Efectividad del tratamiento de acupuntura en el esguince de tobillo

Autor: Sánchez González, Mónica (Fisioterapeuta).

Público: Fisioterapeutas. **Materia:** Investigación. Área: Área de Investigación en Ciencias de la Salud - Fisioterapia. **Idioma:** Español.

Título: Efectividad del tratamiento de acupuntura en el esguince de tobillo.

Resumen

La acupuntura es una técnica invasiva de fisioterapia que está basada en la introducción de agujas muy finas para el tratamiento de tejidos lesiones. Esta técnica se lleva realizando muchos años debido a su gran efectividad en el tratamiento de numerosas patologías. La articulación del tobillo es de las articulaciones más propensas a sufrir esguinces, sobre todo por su parte más externa. Esta revisión sistemática trata de dar respuesta a si la acupuntura es un método realmente eficaz en el tratamiento de los esguinces de tobillo.

Palabras clave: Acupuntura, esguince, tobillo, fisioterapia.

Title: Effectiveness of acupuncture treatment in ankle sprain.

Abstract

Acupuncture is an invasive physiotherapy technique that is based on the introduction of very fine needles for the treatment of tissue injuries. This technique has been carried out for many years due to its great effectiveness in the treatment of numerous pathologies. The ankle joint is the joints most likely to suffer sprains, especially on the outer side. This systematic review tries to answer whether acupuncture is a really effective method in the treatment of ankle sprains.

Keywords: Acupuncture, sprain, ankle, physiotherapy.

Recibido 2018-07-31; Aceptado 2018-08-03; Publicado 2018-08-25; Código PD: 098185

INTRODUCCIÓN

La acupuntura es una práctica de la medicina tradicional china (MTC) y japonesa que consiste en la introducción de agujas muy finas en determinados puntos del cuerpo humano para aliviar dolores, anestesiar determinadas zonas y curar determinadas patologías.^{1,2} Tanto la teoría como la práctica no se basa en el conocimiento científico, y la acupuntura es una pseudociencia que aúna diversas teorías y filosofías.^{1,3,4}

A lo largo de la historia de rehabilitación, la acupuntura ha sido la primera técnica invasiva que han podido realizar los fisioterapeutas.^{1,5}

Esta técnica ha resultado ser efectiva en el tratamiento de dolores lumbares crónicos, osteoartritis de rodilla, dolores de cabeza, migrañas, esguinces mal curados, síndrome del túnel carpiano, fibromialgia, calambres menstruales, dolores a nivel del cuello, contracturas y traumatismos agudos entre otros.^{1,2,3}

Las agujas de acupuntura son metálicas, generalmente de acero quirúrgico, y muy finas, como un cabello. Las personas suelen tener un estímulo distinto cuando el profesional las inserta en la piel, pero en general no siente dolor ni molestias. Las sesiones de acupuntura suelen extenderse durante semanas o meses.^{1,3,4,5}

Una variante de la acupuntura es la electroacupuntura, que esta basa en la aplicación de corriente eléctrica a través de las agujas de acupuntura en las zonas concretas a tratar. Ésta técnica es de más relevancia en esta lesión, ya que, al ser un tendón pequeño, es más fácil el acceso y al tratamiento directo del mismo.^{1,5,6}

El esguince tobillo es un desgarro de los ligamentos del tobillo. El tobillo es una articulación que se encuentra compuesta por tres huesos que son la tibia, el peroné y el astrágalo. Estos tres huesos conforman una articulación troclear.^{1,4,7,8}

En cuento a la inspección visual, se puede comprobar que el maléolo externo es mucho más voluminoso que el interno.^{1,3,5}

Esta articulación se encuentra muy adherida, lo cual se debe en principalmente a la mortaja tibioperoneoastragalina y que se encuentra reforzada por un fuerte complejo ligamentario que rodea la articulación. Podemos encontrar los dos sistemas ligamentarios principales los cuales son los ligamentos laterales externo e interno y los ligamentos anterior y posterior, que se comportan como ligamentos accesorios.^{1,2,6,7}

El tobillo tiene una biomecánica muy compleja. Al tratarse de un tróclea, permite los movimientos de flexión plantar y flexión dorsal del pie; y la inversión y la evasión.^{2,5,8}

El pie durante la marcha es el encargado de soportar y amortiguar todos los impactos durante la marcha y la carrera, por lo que la musculatura ha de estar lo suficientemente preparada para poder descargar parte del peso y evitar la lesión de los ligamentos por sobrecarga.^{1,4,6}

El esguince más común ocurre por la parte externa del tobillo y en función del daño que sufra el ligamento, éste se puede clasificar en grado 1, si es una distensión de los ligamentos, grado 2, si hay una rotura parcial del mismo y por último, el grado 3 que hace referencia a la rotura completa.^{6,7,8} También en función del tiempo de evolución de la lesión se puede dividir a su vez en aguda, si el tiempo es inferior a 10 días y crónico si lo supera.^{6,9,10}

En la actualidad, no existe un único tratamiento fisioterápico consensuado para esta patología y que se aplique de forma estricta, por lo que el hecho de encontrar una terapia efectiva, que evite la cronificación de la lesión por un esguince mal curado, es de vital importancia a día de hoy.^{6,8,9,11}

OBJETIVOS

Esta revisión sistemática tiene como objetivo principal el de describir la efectividad del tratamiento de acupuntura en el esguince de tobillo.

METODOLOGÍA

Se trata de una revisión sistemática a través de la cual se aborda una problemática como es el esguince de tobillo y la búsqueda de un tratamiento eficaz, en este caso mediante la acupuntura. La presente investigación utilizó la metodología de revisión sistemática de ensayos clínicos controlados y aleatorizados; identificando los diferentes niveles de evidencia y correlacionando los mismos de tal manera que nos permita establecer la efectividad de la iontoforesis con diclofenaco en las lesiones musculotendinosas. Esta revisión sigue las características encontradas en PubMed, Cochane, Embase y Lilacs.

Como estrategia de la literatura para encontrar el objetivo a estudio, se emplearon las cuatro bases de datos anteriormente citadas. Además de las bases de datos, se realizó una búsqueda de forma manual y literatura en revistas especializadas, en las cuales se encontraron duplicados de algunos de los artículos ya seleccionados, la búsqueda abordó los años desde 1996 hasta 2016.

Como términos de búsqueda se empleó los términos “ankle” (tobillo) “sprain” (esguince) “acupuncture” (acupuntura)”. Se seleccionó ensayos clínicos aleatorizados, en cualquier idioma, desde el año 2003 hasta la actualidad.

La extracción de los datos de la revisión de los estudios se llevó a cabo mediante la revisión y la evaluación de la calidad de los estudios, donde se tuvo en cuenta la calidad metodológica de los estudios, el tipo de estudio, el diseño, el poder del estudio, la secuencia de aleatorización y enmascaramiento del personal.

RESULTADOS

Tras realizar la revisión sistemática de todos los artículos encontrados en las condiciones anteriormente citadas, se obtuvo que la aplicación de la acupuntura obtiene por norma general mejores resultados en el tratamiento del esguince de tobillo respecto a su tratamiento conservador.^{1,3,8,9,10} También reflejan que es necesario para logra un efecto óptimo y más duradero, realizar la técnica durante al menos media hora y directamente sobre el ligamento a tratar.^{2,5,7,8,9,10,11}

Los estudios destacan que, debido a los efectos característicos de la acupuntura de analgesia y antiinflamatorio, demostró tener su mayor eficacia en el tratamiento de lesiones musculares agudas, haciendo que el tiempo de evolución de la lesión se viera acortado y evitando en muchos casos las recidivas por cronificación de la lesión.^{8,9,12,13} Otro de los puntos a tener en cuenta en la aplicación de esta terapia es la presencia de inflamación de los tejidos a aplicar.^{8,9,13,14,15} Se

observó que se debía de esperar una media de dos o tres días a que disminuyera a la mitad la inflamación de los esguinces grado 2 y 3, porque en algunos casos se llegó a acentuar el edema en la zona de inserción ligamentosa.^{2,5,6,7,8,9}

CONCLUSIONES

Los hallazgos encontrados hasta el momento revelan que la acupuntura en los esguinces de tobillo es muy efectiva, reduciendo el dolor y la inflamación, acortando el tiempo de evolución y evitando posibles recidivas.

Bibliografía

- 1) Cobos R, Vas J. Manual de acupuntura y moxibustión. Libro de Texto. Morning Glory publishers. Beijing. 2000
- 2) AHN AC et al. Electrical impedance along connective tissue planes associated with acupuncture meridians. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2005;5(1):10.
- 3) Zhang WT, Jin Z et al. Evidence from brain imaging with fMRI supporting functional specificity of acupoints in humans. *Neurosci Lett* 2004;354(1):50-3.
- 4) Goldman N, Chen M, Fujita T, Xu Q, Peng W, Liu W et al. Adenosine A1 receptors mediate local anti-nociceptive effects of acupuncture. *Nat Neurosci* 2010;13:883-8.
- 5) Whitehurst, DT, et al. Cost-effectiveness of acupuncture care as an adjunct to exercise-based physical therapy for osteoarthritis of the knee. *Physical therapy* 2011;91(5):630-41.
- 6) Kobayashi T, Gamada K. Lateral Ankle Sprain and Chronic Ankle Instability: A Critical Review. *Foot Ankle Spec.* 2014;7(4):298–326
- 7) Crosswell S, Leaman A, Phung W. Minimising negative ankle and foot X-rays in the Emergency Department -- are the Ottawa ankle rules good enough? *Injury.* 2014;45(12):2002–4
- 8) Davies M, Whitehouse RW, Jenkins JPR, eds. *Imaging of the Foot and Ankle. Techniques and Applications.* Berlin: Springer; 2011
- 9) Sagi HC, Shah AR, Sanders RW. The functional consequence of syndesmotric joint malreduction at a minimum 2-year follow-up. *J Orthop Trauma.* 2012;26(7):439–43
- 10) Zalavras C, Thordarson D. Ankle syndesmotric injury. *J Am Acad Orthop Surg.* 2007;15(6):330–9
- 11) Hopkinson WJ, St Pierre P, Ryan JB, Wheeler JH. Syndesmosis sprains of the ankle. *Foot Ankle.* 1990;10(6):325–30
- 12) Yuan, J et al. Effectiveness of acupuncture for low back pain: A systematic review. *Spine* 2008;33(23):E887-E900
- 13) Coeytaux RR, Kaufman JS, Kaptchuk TJ et al. A randomized, controlled trial of acupuncture for chronic daily headache. *Headache* 2005;45(9):1113-23.
- 14) Lao L, Hamilton GR, Fu J et al. Is acupuncture safe? A systematic review of case reports. *Altern Ther Health Med* 2003;9(1):72-83.
- 15) Vickers AJ et al. Acupuncture for chronic pain: Individual patient data meta-analysis. *Arch Intern Med* 2012;172(19):1444-53.