

A caminhada alivia dor lombar

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Um estudo desenvolvido na Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) mostrou que a caminhada, quando praticada com frequência, combate a dor lombar crônica detectada entre a última costela e o início da perna. Sessenta pacientes com dor lombar crônica não decorrente de problemas graves como tumores, hérnias ou infecções, foram divididos em dois grupos: um deles praticou 40 minutos de caminhada 3 vezes por semana e o outro não realizou nenhuma atividade física. Todos os pacientes foram medicados com anti-inflamatórios. Entre as pessoas que caminharam, 92% relataram alívio da dor e apenas 40% dos que não caminharam, melhoraram. O reumatologista Jamil Natour, responsável pelo estudo, afirma que a caminhada será, de agora em diante, indicada no tratamento de pacientes com esse mal.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/a-caminhada-alivia-dor-lombar · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.