

A fisioterapia aquática alivia a dor lombar crônica e o efeito se mantém

a longo prazo Pesquisadores chineses da Shanghai University of Sport conduziram um estudo clínico, publicado em janeiro de 2022, demonstrando que o exercício terapêutico aquático tem maior impacto na redução da dor, melhora da função, do es

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

a longo prazo Pesquisadores chineses da Shanghai University of Sport conduziram um estudo clínico, publicado em janeiro de 2022, demonstrando que o exercício terapêutico aquático tem maior impacto na redução da dor, melhora da função, do estado mental, da qualidade de vida e do sono, comparado a outras modalidades de fisioterapia. A dor lombar é uma condição com alta incidência de ocorrência e que limita as atividades diárias. Os pesquisadores dividiram aleatoriamente 113 pacientes com dor lombar crônica em dois grupos, que receberam fisioterapia aquática (grupo experimental) ou outras modalidades de fisioterapia (grupo controle) por 60 minutos, 2 vezes por semana durante 12 semanas. O grupo controle recebeu estimulação elétrica transcutânea e terapia térmica com infravermelho, ambas por 30 minutos cada. O grupo experimental realizou uma sessão de aquecimento para ativação neuromuscular por 10 minutos, seguido de 40 minutos de sessão aquática e, ao final, 10 minutos de desaquecimento. Os efeitos terapêuticos foram avaliados por fisioterapeutas, por meios de questionários validados para quantificação de dor, função e qualidade de vida, antes das intervenções, e 3, 6 e 12 meses após. Os resultados mostraram que o grupo que realizou fisioterapia aquática apresentou melhora significativa

na dor e na incapacidade por até 12 meses após o tratamento. Esse estudo indica que o tratamento com fisioterapia aquática promoveu um alívio significativo da dor lombar crônica nos pacientes, e que este efeito foi mantido a longo prazo. Referência: Peng MS, Wang R, Wang YZ, et al. Efficacy of Therapeutic Aquatic Exercise vs Physical Therapy Modalities for Patients With Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2022;5(1):e2142069. Published 2022 Jan 4. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.42069 Alerta submetido em 07/07/2022 e aceito em 07/07/2022. Escrito por Alyne Almeida de Lima.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/a-fisioterapia-aquatica-alivia-a-dor-lombar-cronica-e-o-efeito-se-mantem · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE