

Abordagem inovadora na redução da dor em ciática em pacientes

durante a pandemia Pesquisadores da National University of Natural Medicine em Portland, Oregon, investigaram a radiculopatia lombossacral (LR), também conhecida como ciática ou dor lombar irradiada. O estudo, conduzido durante a pandemia d

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

durante a pandemia Pesquisadores da National University of Natural Medicine em Portland, Oregon, investigaram a radiculopatia lombossacral (LR), também conhecida como ciática ou dor lombar irradiada. O estudo, conduzido durante a pandemia de COVID-19, comparou a eficácia do Aprimoramento da Recuperação Orientada à Atenção Plena (MORE) com o tratamento usual (TAU) em melhorar a qualidade de vida, dor, depressão, e atenção plena em pacientes com LR. O objetivo principal foi avaliar se o MORE poderia oferecer melhorias superiores em relação ao TAU. No estudo, 75 adultos com LR foram randomizados para receber MORE ou TAU por 8 semanas. Os participantes, com idades entre 18 e 65 anos, deveriam ter sintomas de radiculopatia abaixo do joelho há mais de 6 semanas, capacidade de ler inglês e acesso diário à internet. As sessões de MORE foram realizadas virtualmente devido à pandemia, integrando práticas de atenção plena, reavaliação e saboreio (práticas de atenção plena, discussões em grupo, e educação sobre dor). Os participantes também receberam meditações guiadas e tarefas para realizar durante a semana. As visitas iniciais ocorreram pessoalmente, onde foram feitos testes de elegibilidade e preenchimento de questionários. Os participantes do grupo de controle, TAU, mantiveram seu

regime de tratamento e relataram mudanças no

plano de tratamento através de uma pesquisa diária. A análise incluiu todas as 7 medidas de resultados de autorrelato usadas no estudo: Índice de Incapacidade de Oswestry Modificado (ODI), Questionário painDETECT (PDQ), Dor (VAS), Inventário de Depressão Maior (MDI), Questionário de Qualidade de Vida SF-12 (SF-12), Escala de Reavaliação Consciente da Dor (MRPS) e Questionário de Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ). Os participantes preencheram questionários nas visitas iniciais e de acompanhamento do estudo, enquanto a escala de dor foi preenchida diariamente por meio de e-mails automatizados ou textos por aplicativos de mensagens. Os resultados mostraram que o MORE reduziu significativamente a intensidade da dor diária, mas não os sintomas de incapacidade ou depressão, em comparação com o TAU. Houve melhorias significativas na atenção plena e na reavaliação consciente da dor entre os participantes do MORE. Estes achados sugerem que o MORE pode ser eficaz na redução da dor em pacientes com LR, embora futuras pesquisas devam explorar intervenções adicionais para abordar a incapacidade associada à condição. Referência: Wexler RS, Fox DJ, ZuZero D, et al. Virtually delivered Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE) reduces daily pain intensity in patients with lumbosacral radiculopathy: a randomized controlled trial. Pain Rep. 2024;9(2):e1132. Published 2024 Mar 14. doi:10.1097/PR9.0000000000001132 Escrito por Roberto Junior Rodrigues de Jesus.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/abordagem-inovadora-na-reducao-da-dor-em-ciatica-em-pacientes · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.