

Analgesia sem esforço?

Já se sabe que a prática de exercícios físicos pode ajudar a aliviar a dor crônica, mas o que fazer com pessoas que têm limitações para realizá-los? Alguns autores levantaram a hipótese de que o exercício passivo, por exemplo, o uso de toni

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

Já se sabe que a prática de exercícios físicos pode ajudar a aliviar a dor crônica, mas o que fazer com pessoas que têm limitações para realizá-los? Alguns autores levantaram a hipótese de que o exercício passivo, por exemplo, o uso de tonificador muscular e plataformas vibratórias, pode ser uma alternativa viável e eficiente para indivíduos impossibilitados de realizar exercícios físicos. Foi justamente esta a pergunta que pesquisadores do Rio de Janeiro, Itália e França buscaram responder. Pacientes com síndrome metabólica e dor crônica foram recrutados e acompanhados no Hospital Universitário Pedro Ernesto no Rio de Janeiro durante 10 semanas. O objetivo do acompanhamento foi verificar se vibrações mecânicas geradas em plataformas vibratórias, utilizadas como exercício passivo, seriam capazes de diminuir os níveis de dor e melhorar a qualidade de vida destes pacientes. Para isso os pacientes foram submetidos a um protocolo no qual as vibrações começaram em níveis mais baixos e foram aumentando em tempo e intensidade.

Para verificar o efeito deste tratamento, os níveis de dor relatados pelos pacientes foram avaliados antes e depois de cada sessão e, em seguida, comparados. Também foram comparados os níveis de dor antes da primeira e última sessão a que foram submetidos, a fim de avaliar se houve efeito

cumulativo. Os pesquisadores observaram um efeito agudo na redução da dor, logo após a sessão na plataforma vibratória. Entretanto, não foi identificado um efeito cumulativo ao longo das 10 semanas. Desta forma, os pesquisadores concluíram que exercícios na plataforma vibratória podem representar uma alternativa para obtenção de analgesia em pacientes impossibilitados de praticar exercício físico ativo. Por outro lado, ressaltam a importância do estabelecimento de um protocolo individualizado e da necessidade de mais estudos para a validação dessas observações preliminares. Referência: Paineiras-Domingos LL, Sá-Caputo DDC, Francisca-Santos A, Reis-Silva A, Carvalho-Lima RP, Neves MFT, Xavier VL, Quinart H, Boyer FC, Sartorio A, Taiar R, Bernardo-Filho M. Can whole body vibration exercises promote improvement on quality of life and on chronic pain level of metabolic syndrome patients? A

pseudorandomized crossover study. J Appl Physiol (1985). 2020 1;128(4):934-940. doi: 10.1152/jappphysiol.00068.2019.

Alerta submetido em 30/03/2020 e aceito em 30/03/2020.

Escrito por Luíza França Opretzka.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/analgesia-sem-esforco · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.