

Aplicativo de celular é nova promessa no tratamento da dor lombar não

específica Pessoas de todos os lugares do mundo e de todas as idades sofrem com a dor lombar não específica. Esta condição pode incapacitar indivíduos, reduzindo sua qualidade de vida. Além de gerar impactos socioeconômicos negativos, esta

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

específica

Pessoas de todos os lugares do mundo e de todas as idades sofrem com a dor lombar não específica. Esta condição pode incapacitar indivíduos, reduzindo sua qualidade de vida. Além de gerar impactos socioeconômicos negativos, esta dor pode persistir por até um ano em mais da metade dos pacientes. A dor lombar não específica não tem uma causa única, mas é a combinação de fatores físicos, psicológicos e sociais. Por esse motivo, uma intervenção multidisciplinar gera melhores resultados no controle da dor.

Para tornar esta terapia multidisciplinar acessível, Toelle e colaboradores investigaram os benefícios clínicos de um aplicativo de terapia digital em pacientes com dor lombar não específica. O aplicativo continha três módulos: (1) educação sobre a dor lombar, (2) exercícios e fisioterapia e (3) técnicas de relaxamento e meditação do tipo mindfulness. Este estudo avaliou, durante três meses, dois grupos de pacientes que sofriam de dor lombar não específica. O primeiro grupo utilizou o aplicativo quatro vezes por semana, enquanto o segundo grupo realizou exercícios semanais de fisioterapia com profissional qualificado, além de receber materiais educativos sobre a condição dolorosa.

Ao final do estudo, os pesquisadores observaram que todos os pacientes apresentaram menores níveis de dor e maior qualidade de vida. Porém, os pacientes que utilizaram o aplicativo tiveram resultados melhores do que aqueles que fizeram o tratamento tradicional. Este estudo traz uma boa perspectiva para o tratamento da dor lombar não específica, apresentando um aplicativo de acesso fácil e rápido, além de custo relativamente baixo. Embora a terapia virtual não substitua o acompanhamento por profissionais de saúde, o aplicativo pode ser usado como estratégia complementar no tratamento da dor lombar não específica. Muitas pessoas podem se beneficiar de tais terapias complementares em países como o Brasil, onde o sistema de saúde pública possui alta demanda, porém há demora no início de tratamentos especializados.

Referência: Toelle TR, Utpadel-Fischler DA, Haas KK, Priebe JA. App-based multidisciplinary back pain treatment versus combined physiotherapy plus online education: a randomized controlled trial. NPJ Digit Med. 2019; 2:34.

Alerta submetido em 11/05/2020 e aceito em 11/05/2020.

Escrito por Leticia Santos Almeida.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/aplicativo-de-celular-e-nova-promessa-no-tratamento-da-dor-lombar-nao · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.