

Dores nas costas? Técnica postural pode ser uma saída!

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

Pesquisadores das Universidades de Bristol e Southampton realizaram estudo publicado recentemente na revista científica *British Medical Journal* demonstrando que a técnica postural é a melhor opção para alívio de dores nas costas. A dor nas costas é uma das principais razões para faltas ao trabalho, além de alterar a qualidade de vida da população. Os pesquisadores incentivam o treinamento de boa postura por meio da chamada Técnica de Alexander. Esta técnica consiste em ensinar os pacientes a se sentar, manter-se de pé e caminhar observando a sua própria coordenação motora e sua postura. O estudo foi realizado durante um ano e envolveu 579 pacientes que sofriam de dores crônicas nas costas. No final do período, aqueles que passaram por vinte e quatro sessões da Técnica de Alexander passaram a sofrer de dores nas costas durante cerca de 3 dias no mês, já os que receberam seis sessões da técnica tiveram em média 11 dias de dores nas costas no mês. Outro grupo que recebeu massagens apresentou dores durante 14 dias e os pacientes do grupo que recebeu tratamento médico convencional, com uso de analgésicos e exercícios físicos, tiveram dores nas costas em média 21 dias do mês. A professora Debbie Sharp, coordenadora do estudo, afirmou que “as lições da Técnica de Alexander oferecem uma abordagem individual para desenvolver habilidades que ajudam as pessoas a reconhecer, entender e evitar hábitos ruins que afetam a postura e a coordenação neuromuscular. A técnica ajuda a reduzir as dores nas costas limitando os espasmos musculares, corrigindo a postura muscular, melhorando a coordenação

e a flexibilidade e descomprimindo a espinha”. Antes dessa pesquisa havia poucos estudos demonstrando os benefícios em longo prazo do tratamento. Assim, o estudo vem preencher uma lacuna sobre a eficiência da Técnica de Alexander. No entanto, é bom ressaltar que a técnica pode não ser eficiente para todas as pessoas. As dores nas costas variam de pessoa para pessoa, e normalmente é preciso a combinação de vários tratamentos para aliviá-la. Referência do estudo original: Little P ET al., Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain. BMJ 2008;337:a884.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/dores-nas-costas-tecnica-postural-pode-ser-uma-saida · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE