

Educação em neurociência e exercícios para o tratamento da lombalgia

Um estudo clínico realizado no Irã analisou os efeitos da educação em neurociência da dor em conjunto a exercícios de controle motor em comparação aos exercícios de estabilidade do core no combate a lombalgia. O estudo foi realizado apenas

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

Um estudo clínico realizado no Irã analisou os efeitos da educação em neurociência da dor em conjunto a exercícios de controle motor em comparação aos exercícios de estabilidade do core no combate a lombalgia. O estudo foi realizado apenas com mulheres que sofreram de lombalgia há pelo menos 3 meses, diagnosticadas por fisioterapeuta. Após semanas de treinamento, os pesquisadores apontaram diferenças significativas na melhora da percepção da dor entre os dois grupos, bem como diferenças entre pré e pós intragrupo. O estudo foi realizado com 37 mulheres com idades entre 50 e 60 anos e divididas em grupo com educação em neurociência da dor seguida de exercícios de controle motor (PNE/MCE) e grupo com treinamento de estabilidade do core (TSC). O programa de treinamento durou 8 semanas, 3 vezes por semana e 45-60 minutos por sessão. Os dois grupos apresentaram melhora nas dores lombares, porém o grupo (PNE/MCE) apresentou maior eficácia na melhora da incapacidade dolorosa, equilíbrio estático e dinâmico quando comparado ao grupo TSC, demonstrando reduções de 58% e 42%, respectivamente. Entretanto, ambas as intervenções foram capazes de reduzir a lombalgia em mulheres acima dos 50 anos. Desta forma, este estudo apresentou novas perspectivas eficazes no

tratamento da lombalgia em mulheres, contribuindo na atuação de profissionais da área. Referência: Gorji SM, Mohammadi Nia Samakosh H, Watt P, Henrique Marchetti P, Oliveira R. Pain Neuroscience Education and Motor Control Exercises versus Core Stability Exercises on Pain, Disability, and Balance in Women with Chronic Low Back

Pain. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(5):2694. Published 2022 Feb 25. doi:10.3390/ijerph19052694. Alerta submetido em 29/04/2022 e aceito em 06/05/2022. Escrito por Victoria Lyssa Assis de Mendonça.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/educacao-em-neurociencia-e-exercicios-para-o-tratamento-da-lombalgia · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE