

Exercício aeróbico auxilia no tratamento da fibromialgia

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

Os exercícios aeróbicos podem aliviar a dor de pacientes com fibromialgia, segundo estudo comparativo realizado por pesquisadores ingleses. Neste estudo, 132 pacientes fibromiálgicos foram divididos em 2 grupos, sendo que cada grupo foi orientado a realizar exercícios aeróbicos ou de relaxamento durante 3 meses. Os pacientes que realizaram os exercícios aeróbicos mostraram melhoras significativamente maiores quando comparados com os pacientes que fizeram apenas exercícios de relaxamento, sugerindo que as atividades aeróbicas são mais indicadas para o alívio da dor em pacientes com fibromialgia.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/exercicio-aerobico-auxilia-no-tratamento-da-fibromialgia · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.