

Ioga e seus benefícios na dor nas costas

A ioga é uma técnica milenar que, aliada à respiração, pode provocar impactos muito significativos para o alívio de muitos sintomas de diversas patologias, como depressão, além da melhora da qualidade de vida.

Entretanto, no que tange à melhora da dor com a ioga, os estudos são, geralmente, confusos, mas poucos relatam efeitos adversos dessa prática, como piora da dor nas costas. Na maioria dos casos, a ioga não causa efeitos adversos graves e os comuns são semelhantes a outras formas de exercícios.

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

A ioga é uma técnica milenar que, aliada à respiração, pode provocar impactos muito significativos para o alívio de muitos sintomas de diversas patologias, como depressão, além da melhora da qualidade de vida. Entretanto, no que tange à melhora da dor com a ioga, os estudos são, geralmente, confusos, mas poucos relatam efeitos adversos dessa prática, como piora da dor nas costas. Na maioria dos casos, a ioga não causa efeitos adversos graves e os comuns são semelhantes a outras formas de exercícios.

Os estudos relacionados à ioga são difíceis de conduzir, recheados de vieses, por exemplo, a dificuldade de fazer um estudo-cego, estudos de período curto de tempo, condução dos estudos por entidades governamentais ou sem fins lucrativos. Uma meta-análise publicada na Cochrane Library visou quantificar os efeitos da ioga no tratamento de dor nas costas inespecífica comparado ao tratamento inespecífico, educação ou outras atividades, em relação à dor, função e eventos adversos. E os resultados foram animadores, onde a ioga de 3 a 6 meses parece provocar melhora significativa em pacientes com dor nas costas pequena ou moderada. Além disso, essa meta-análise demonstrou que a probabilidade de a ioga provocar piora na dor nas costas é semelhante a outras formas de exercícios. Por isso, há necessidade de mais dados que demonstrem

benefícios à longo prazo e informações melhores comparativas do ioga com os outros exercícios físicos. Referência: Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K, Vempati R, D'adamo CR, Berman BM. Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2017; 1:CD010671.

Alerta submetido em 10/02/2017 e aceito em 21/02/2017.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/ioga-e-seus-beneficios-na-dor-nas-costas · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE