

Isostreching para dor osteomusculares

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

Pesquisadora da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (EERP) da USP, Fabiana Taubert de Freitas, realizou um estudo com uma técnica que trabalha com isometria e alongamento para tratamento da dor osteomusculares. Segundo a pesquisadora, muitos trabalhadores sentem dores articulares causadas por fadiga ou má postura durante as atividades que exercem. O estudo tem pouca evidência científica nacional e internacional, mas o método melhora a postura corporal e com isso tem redução das queixas de dor e melhora da qualidade de vida de acordo com relatos de pacientes. Assista o vídeo no endereço <https://www.youtube.com/watch?v=4aP3s40gJHY>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/isostreching-para-dor-osteomusculares · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.