

Realidade virtual ajuda a reduzir a dor lombar crônica

Um estudo realizado por pesquisadores espanhóis em 2025 demonstrou que a realidade virtual pode reduzir a intensidade da dor lombar crônica (lombalgia). Utilizando ferramentas de realidade virtual, o estudo revelou que a intensidade da lomb

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

Um estudo realizado por pesquisadores espanhóis em 2025 demonstrou que a realidade virtual pode reduzir a intensidade da dor lombar crônica (lombalgia). Utilizando ferramentas de realidade virtual, o estudo revelou que a intensidade da lombalgia, que é altamente incapacitante e limita atividades cotidianas, não depende apenas de lesões físicas, mas também da interpretação visual de sinais. O estudo foi conduzido com 50 participantes que utilizaram óculos de realidade virtual ao realizar extensão lombar, o popular “corrigir a postura”, enquanto as imagens de um avatar virtual, simulando cada voluntário, foram manipuladas para a amplitude do movimento parecer menor ou maior que o real. A intensidade da dor e medo do movimento foram mensurados por questionários validados antes e durante o movimento, e o participante indicou a amplitude em que a dor começava (pain-free ROM). Quando o movimento parecia 10% menor, os participantes se moveram 20% mais, sem dor, ou seja, o corpo tolerou 20% mais amplitude do movimento. O efeito foi mais relevante em quem tinha medo de realizar o movimento (cinesiofobia), ou tinha maior incapacidade funcional. A pesquisa evidencia que a realidade virtual pode ajudar a reprogramar associações entre dor e movimento em pacientes com dor lombar crônica. Os dados reforçam

que a dor crônica vai além da lesão tecidual, envolvendo aprendizagem perceptiva e cognitiva, onde o cérebro antecipa ameaças com intuito de proteção. Referência: Jordán-Lopez J, Arguisuelas MD, Doménech J, et al. Visual feedback manipulation in virtual reality alters movement-evoked pain perception in chronic low back pain. Sci Rep. 2025;15:20372. Published 2025 Jul 1. doi:10.1038/s41598-025-08094-z Escrito por Nicolás Pedro Bastos Barboza.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/realidade-virtual-ajuda-a-reduzir-a-dor-lombar-cronica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE