

Regularidade e motivação durante tratamento com exercícios ajudam a aliviar a dor lombar crônica

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

No intuito de avaliar a longo prazo o efeito de exercícios físicos associados a programa motivacional em pacientes com dores lombares crônicas, pesquisadores austríacos dividiram uma amostra de 98 pacientes em dois grupos - um grupo-controle, que realizaria exercícios físicos, e um segundo grupo, que realizaria exercícios associados a um programa motivacional. Os parâmetros avaliados foram a intensidade de dor, a habilidade funcional e a capacidade laborativa. A adesão ao tratamento foi relacionada ao número de anos que o paciente relatou fazer exercícios regularmente. No grupo-controle foi evidenciada diminuição de dor do início do tratamento até os quatro meses, enquanto o grupo motivacional apresentou redução da dor até o quinto ano. Em suma, em ambos os grupos foram observadas melhoras em todos os parâmetros analisados, entretanto, o efeito cumulativo apresentado pelo grupo motivacional foi pelo menos duas vezes maior, inclusive durante a realização de atividades laborais. Os autores sugerem, com base nestes resultados, que um programa combinado de exercícios e motivação potencializa resultados de intervenções, possibilitando a redução significativa do nível de dor. Autores: Martin Friedrich*, Georg Gittler†, Martin Arendasy†, and Klaus M. Friedrich* - *Department of Orthopedic Pain Management, Orthopedic Hospital Speising; and †Department of Psychology, University of Vienna, Vienna, Austria. Referência: Long-Term Effect of a Combined Exercise and Motivational Program on the Level of Disability of

Patients with Chronic Low Back Pain. SPINE Volume 30, Number 9, pp 995-1000.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/regularidade-e-motivacao-durante-tratamento-com-exercicios-ajudam-a-aliviar-a-dor-lombar-cronica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE