

Tratamento psicofisiológico para lombalgias crônicas

A dor nas costas é a maior causa de incapacidade do mundo. O tratamento atual é focado na origem física, porém estudos mostram que muitas lombalgias crônicas não têm uma etiologia específica. Além disso, muitos tratamentos como cirurgia e i

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

A dor nas costas é a maior causa de incapacidade do mundo. O tratamento atual é focado na origem física, porém estudos mostram que muitas lombalgias crônicas não têm uma etiologia específica. Além disso, muitos tratamentos como cirurgia e injeções de corticóides não se mostram eficazes para a melhora da dor. Um estudo piloto realizado em Boston, usou uma abordagem denominada de terapia de alívio de sintomas psicofisiológicos, baseando-se na hipótese de que lombalgias sem etiologia específica são manifestações de processos psicofisiológicos. O tratamento de 12 semanas foi dividido em etapas: as primeiras 4 semanas foram sessões de educação psicofisiológica da dor, retorno para as atividades físicas,

dessensibilização, expressão emocional e diminuição do estresse. As outras 8 semanas foram focadas na meditação da atenção plena, método que também foi usado como grupo comparador. Foram comparados então 3 grupos: o de pesquisa (terapia de alívio de sintomas psicofisiológicos), o comparador (meditação da atenção plena) e o grupo controle, composto por pacientes tratados convencionalmente. O resultado primário foi a redução da dor avaliada pelo questionário de dor e incapacidade na lombalgia de Roland-Morris, que quanto

maior, mais intensa é a dor. Após as 26 semanas, o grupo que recebeu a terapia de alívio de sintomas psicofisiológicos apresentou diminuição da dor de 9,5 para 3,3. Os outros dois, tiveram melhora pouco significativa. Os escores de incômodo e ansiedade relacionados à dor também apresentaram melhora nos resultados nos outros dois grupos. A análise em 26 semanas mostrou que 63,6% dos pacientes do grupo da pesquisa relataram estar sem dor (0/10) em comparação com 25% e 16,7% no grupo comparador e grupo controle, respectivamente. Os dados apontam para uma alternativa ao tratamento convencional das lombalgias sem etiologia específica. Referência: Donnino MW, Thompson GS, Mehta S, et al. Psychophysiologic symptom relief therapy for chronic back pain: a pilot randomized controlled trial. Pain Rep. 2021;6(3):e959. Published 2021 Sep 23. doi:10.1097/PR9.0000000000000959 Alerta submetido em 05/11/2021 e aceito em 05/11/2021. Escrito por Luíza Beatriz Carvalho Cunha.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/tratamento-psicofisiologico-para-lombalgias-cronicas · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.