

Uma programação à beira-mar pode aliviar a dor lombar crônica

Em 2023 pesquisadores sul-coreanos demonstraram que uma programação terapêutica de práticas integrativas e de contato com a natureza tem eficácia no alívio da dor lombar crônica inespecífica. A dor lombar crônica não específica é uma dor lo

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

Em 2023 pesquisadores sul-coreanos demonstraram que uma programação terapêutica de práticas integrativas e de contato com a natureza tem eficácia no alívio da dor lombar crônica inespecífica. A dor lombar crônica não específica é uma dor localizada na região lombar, presente nos últimos 6 meses, sem uma doença associada como possível causa. Estudos recentes mostraram a influência dos aspectos psicossociais no agravamento da dor lombar crônica. Por isso, os pesquisadores investigaram os efeitos de uma abordagem integrativa em participantes com dor lombar inespecífica. Os voluntários, 46 participantes com dor lombar inespecífica, foram recrutados no Centro Médico e de Saúde do Condado de Taejeon e divididos aleatoriamente em dois grupos. O grupo experimental participou de uma programação terapêutica durante quatro noites e cinco dias, que combinava o uso de compressas aquecidas, exercícios para core, sessões de meditação e atividades turísticas no ambiente costeiro. O grupo controle realizou apenas exercícios para core diariamente durante 50 minutos. Para analisar os efeitos dos tratamentos, a intensidade da dor foi avaliada por meio da Escala Visual Analógica e o limiar de dor foi mensurado com um algômetro digital. Também foram analisados o tônus e rigidez muscular, a

incapacidade funcional e sintomas depressivos. Ao final do período, o grupo experimental apresentou melhora em todos os parâmetros analisados, enquanto o grupo controle demonstrou melhora apenas nos níveis de dor.

O estudo evidenciou que a programação terapêutica integrativa reduz a dor lombar crônica, e traz também benefícios funcionais e emocionais. A proposta reforça a importância de estratégias não farmacológicas, acessíveis e sustentáveis, que incorporem práticas de autocuidado, contato com a natureza e promoção do bem-estar, para o melhor manejo da dor. Referência: Baek JE, Kim SH, Shin HJ, Cho HY. Effect of a Healing Program Using Marine Resources on Reducing Pain and Improving Physical Function in Patients with Non-Specific Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial Study. Medicina (Kaunas). 2025;61(2):172. Published 2025 Jan 21. doi:10.3390/medicina61020172 Escrito por Maria Vitória Abreu Cardoso de Jesus.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/uma-programacao-a-beira-mar-pode-aliviar-a-dor-lombar-cronica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.