

XVII Congresso Português de Reumatologia

Efetividade de um programa de educação baseada na neurofisiologia da dor e exercício aquático em comparação com um programa de exercício aquático isolado em indivíduos com dor lombar crónica

Submetido em :09-02-2014 19:19:35

Pires, D(1); Branco, J(2); Caeiro, C(3); Cruz, EB(3);

1 Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias - Instituto Politécnico de Castelo Branco; 2 Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa; 3 Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Setúbal;

Introdução: O exercício é uma das modalidades mais utilizadas no tratamento da Dor Lombar Crónica (DLC) mas também a mais recomendada pela literatura atual. Apesar de efetivo, o exercício não parece responder às características cognitivas e comportamentais identificadas nesta população. Assim, existem recomendações para que seja coadjuvado por educação de forma a minimizar a influência nos resultados de variáveis como o medo do movimento. Porém não é conhecido o real impacto nos resultados de um programa educacional quando acrescentado a um programa de exercício. O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos de um programa de exercício aquático coadjuvado por educação baseada na neurofisiologia da dor (grupo experimental) comparado a um programa de exercício aquático isolado (grupo controlo), ao nível da intensidade da dor, incapacidade funcional e medo do movimento, em indivíduos com DLC.

Material e Métodos: Sessenta e dois indivíduos com DLC foram aleatoriamente distribuídos pelo grupo experimental (n= 30) e pelo grupo controlo (n= 32). Os participantes de ambos os grupos realizaram um programa de 6 semanas constituído por 12 sessões de exercício aquático. No caso do grupo experimental foram realizadas duas sessões de educação baseada na neurofisiologia da dor (EBN) antes do programa de exercício aquático. As medidas de avaliação primárias foram a intensidade da dor (Escala Visual Análoga) e a incapacidade funcional (*Quebec Back Pain Disability Scale*). Secundariamente avaliou-se o medo do movimento através da *Tampa Scale of Kinesiophobia*. Os participantes foram avaliados antes da intervenção, 3 semanas após o início do programa de exercício aquático, no final da intervenção e 3 meses após o final da intervenção.

Resultados: Foram encontradas melhorias significativas no final da intervenção ao nível da intensidade da dor e incapacidade funcional em ambos os grupos. Após 3 meses, apenas o grupo experimental apresentou melhorias significativas nas variáveis primárias. Na comparação entre grupos, os resultados foram favoráveis ao grupo experimental para a intensidade da dor nas avaliações após a intervenção (p= 0,032) e após 3 meses (p= 0,007). Quanto à incapacidade funcional e medo do movimento não se verificaram diferenças significativas entre grupos em nenhum momento. Também as medidas de relevância clínica utilizadas (tamanho do efeito; risco relativo; *number needed to treat*) favoreceram o grupo experimental.

Discussão e Conclusão: Os resultados mostram que um programa de exercício aquático e EBN foi mais efetivo na melhoria da intensidade da dor a curto e médio prazo do que um programa de exercício aquático isolado. Apesar de serem necessárias mais investigações sobre este tema, este estudo demonstra que a EBN pode otimizar os resultados quando associada a outras intervenções ativas como o exercício aquático.