EFICÁCIA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA REABILITAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA DE PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA

Autor(res)

Cláudia Mara Miranda Russi
Paola Andrade De Moraes Da Silva

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Introdução

A dor lombar tem sido cada vez mais comum, acometendo homens e mulheres de diversas faixas etárias e sendo apontada como um dos maiores motivos de afastamento de trabalho e ingestão medicamentosa com isso trazendo grande custo e sobrecarga a saúde com tratamentos de alto custo, sendo grande parte das vezes relacionado a outros indicadores como obesidade e sedentarismo. Diante do exposto, estabeleceu-se a pergunta norteadora desta pesquisa: o exercício físico é eficaz na reabilitação de dor lombar crônica? Logo o objetivo geral foi demonstrar que a prática de exercícios físicos pode sim tanto prevenir como também é capaz de melhorar o quadro de pacientes crônicos.

Objetivo

demonstrar que a prática de exercícios físicos pode sim tanto prevenir como também é capaz de melhorar o quadro de pacientes crônicos, demonstrar se os exercícios apresentam boa evolução em pacientes com lombalgia crônica, discutir a efetividade dos exercícios no tratamento de lombalgia crônica a curto, médio e longo prazo e demonstrar o tratamento fisioterapêutico através de exercícios.

Material e Métodos

A metodologia utilizada nesse trabalho é uma Revisão bibliográfica, foram utilizados artigos dos últimos dez anos, das bases de dados pedro, Scielo e Pubmed, foram utilizadas as seguintes palavras-chave: lombalgia crônica, exercícios e dor. Foi utilizado para critério de inclusão: população adulta, artigos científicos dos últimos dez anos, indivíduos com dor lombar crônica e método de tratamento sendo exercício físico, para critério de exclusão: ano de publicação, público-alvo e se era quadro agudo ou crônico e métodos de tratamento.

Resultados e Discussão

O presente estudo aborda uma condição clinica que está entre os maiores fatores de afastamento, tanto do trabalho quanto de atividades de vida diária que geram grande impacto na vida da população não apenas brasileira, mais mundial a dor lombar crônica, afeta indivíduos de todas as faixas etárias e é mais comum em indivíduos de classe social baixa e tem altos índices de recidiva, o principal objetivo deste estudo é verificar se os exercícios apresentam boa evolução em pacientes com lombalgia crônica, e se a prática de atividade física é

realmente eficaz no tratamento desses indivíduos, que por sua vez se permanecerem ativos reduz consideravelmente as chances de recidivas.O pilates se mostrou mais eficaz no tratamento da dor lombar crônica se comparado a outros métodos de tratamento.

Conclusão

Conclui-se que indivíduos que são mais ativos têm uma probabilidade menor de desenvolver a dor lombar crônica se comparados com indivíduos com baixa escolaridade, sedentários e com algum desequilíbrio biopsicossocial, esses indivíduos estão mais propensos a desenvolver cinesiofobia. Foi constatado que a prática de exercícios físicos em qualquer fase do tratamento é eficaz na dor lombar podendo evitar recidivas e o pilares se sobressaiu sobre as outras técnicas.

Referências

Corrêa la et. al. Quais fatores psicossociais estão relacionados à dor intensa e limitação funcional em pacientes com lombalgia? Fatores psicossociais relacionados à dor lombar intensa. Braz J Phys Ther.Artigo científico Acesso em:19 abril de 2023

Cruz-díaz d et. al. Efetividade de 12 semanas de intervenção Pilates sobre incapacidade, dor e cinesiofobia em pacientes com dor lombar crônica: ensaio clínico randomizado. Reabilitação Clínica. Artigo científico acesso em: 15 set.2023

Hartvigsen et al. O que é lombalgia e por que precisamos prestar atenção The Lancet, Volume 391, Artigo científico acesso em: 15 abril 2023

Jill a hayden et.al. "Alguns tipos de exercício são mais eficazes do que outros em pessoas com dor lombar crônica: uma meta-análise em rede” Artigo científico acesso em: 15 abril de 2023