

EFICÁCIA DE EXERCÍCIOS PARA DOR LOMBAR INESPECÍFICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

Autor(res)

Matheus Lima De Oliveira
Emille Soares Santos
Layza Borges Rodrigues Kretli
Andressa Amorim Dos Santos
Aline Procopio Pacheco
Renan Moreira Da Silva
Yasmin Aredes De Paula

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

INTRODUÇÃO
Atualmente, a dor lombar é um dos mais difundidos problemas de saúde pública enfrentados pelo mundo. Esta patologia é usualmente definida como dor localizada abaixo da margem das últimas costelas (margem costal) e acima das linhas glúteas inferiores com ou sem dor nos membros inferior. A dor inespecífica lombar caracteriza-se pela ausência de alteração estrutural, ou seja, não há redução do espaço do disco, compressão de raízes nervosas, lesão óssea ou articular, mas mesmo sem essas alterações podem limitar funcionalmente um indivíduo. Sendo assim, o presente revisão bibliográfica tem como objetivo avaliar a e eficácia de exercícios físicos na atenção primária em pessoas com dor lombar inespecífica.
METODOLOGIA
Foram buscados três ensaios clínicos randomizados referente a eficácia de exercícios na prevenção e tratamento da dor lombar na atenção primária. Os três artigos foram pesquisados na base de dados do Pubmed em um período de 2019 -2024. As palavras chaves utilizadas foram: lombalgia, atenção primária e exercícios.
RESULTADOS
Autor: 1
O grupo intervenção obteve melhores resultados em relação a diminuição da dor e recorrência de novos episódios em um período de tempo mais espaçado.
Autor: 2
Tanto o grupo intervenção como o grupo controle apresentou melhoras significativas em relação a dor. O grupo intervenção apresentou maior força e recrutamento do transverso abdominal pós intervenção.
Autor: 3
O grupo 1 e 2 que realizarão exercício apresentou melhora na dor em relação ao terceiro grupo.
DISCUSSÃO



Com a apresentação dos três ensaios clínicos randomizados ficou caracterizado que o exercício físico é de grande eficácia na melhora de dor lombar inespecífica. O artigo 1 e 2 demonstrou que o grupo intervenção que realizou exercícios de força apresentou melhora no quadro álgico, independente de priorizar determinada musculatura da região do tronco. O artigo 3 composto por três grupos apresentou um resultado interessante que a prática de atividade física associado a terapia cognitivo comportamental resultou em melhora significativa de novos episódios de dor relacionado a essa patologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O exercício físico é altamente eficaz para melhora da dor lombar inespecífica e deve ser difundido por fisioterapeutas na atenção primária, principalmente em grupos para impedir o agravo e prevenir o quadro álgico em relação a essa patologia.