EXERCÍCIOS X RECURSOS ELETROFÍSICOS NA REDUÇÃO DA DOR E MELHORA DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Autor(res)

Matheus Lima De Oliveira
Arthur Gonçalves Palacio Ferreira
Marcos Antonio Souza Batista
Daniely Ketlin Rafael Dos Santos Sousa
Fernanda Chaves

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

Muitas pessoas sabem que a dor lombar é um sintoma comum, descrito por dor localizada acima das nádegas inferiores e abaixo das últimas costelas, sem alterações patológicas identificáveis e inespecíficas. Embora possa afetar pessoas de todas as idades, é mais frequente entre os idosos, sendo uma das principais causas de incapacidade global. Assim, os exercícios terapêuticos são amplamente utilizados no tratamento da lombalgia crônica, podendo também incluir métodos não invasivos, como a eletroestimulação. Avaliar qual tratamento entre exercícios terapêuticos e recursos eletrofísicos apresenta maior nível de eficácia na redução da dor e melhora da capacidade funcional de pacientes com dor lombar crônica inespecífica. Para confecção do estudo, foram reunidos ensaios clínicos randomizados publicados no período de 2014 a 2024, em língua inglesa, na PubMed e Cochrane Library. Utilizou-se os termos “Electromyostimulation”, “Exercise Therapy”, “Low Back Pain” e “Epidemiology”, contidos nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), usando o operador OR. Foram descartados artigos incompletos, de opinião e que associavam os tratamentos a outras intervenções. A busca gerou em 145 estudos, após a triagem, restaram 59 artigos. Retirados 24 por tratamentos diversos, 24 indisponíveis e 6 de opinião, resultando em 5 ensaios. Ferrandiz afirma que o TENS não foi eficaz; Weissenfels não vê diferença entre as condutas; Caldas aponta apenas melhora na dor com o TENS; Elserty obteve que TENS com exercício é mais eficaz; Cheng treinamento lombo-pélvico teve melhor resultado. O uso de eletroterapia é extremamente difundido como recurso para tratamento na fisioterapia, assim, se torna válida a análise se esse recurso de forma isolada é eficaz em comparação com exercícios terapêuticos. Neste estudo foram analisados, no total, 643 pacientes em 8 artigos, e foi notório que o uso do TENS, eletroestimulação, apresentou pouca melhora no quadro álgico e nenhuma melhora no quadro de incapacidade em relação ao exercício terapêutico. Em conclusão, o presente estudo possibilitou uma melhor compreensão de técnicas fisioterapêuticas e sua relação com a lombalgia crônica, sinalizando assim, a eficácia para o melhor tratamento. A revisão de literatura mostrou que o exercício físico associado com a educação em dor é mais eficiente do que a eletroestimulação (TENS) isolada para o tratamento de dor lombar crônica.