Exercícios terapêuticos X TENS: Qual abordagem é mais eficaz para o tratamento da dor em Osteoartrite de joelho?

Autor(res)

Lívia Cardoso De Oliveira
Amanda Da Silva Souza
Ana Caroline Moraes Lima
Maria Eduarda Gomes Nalon

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

INTRODUÇÃO
A osteoartrite de joelho é uma condição crônica degenerativa que compromete a cartilagem articular, resultando em dor, rigidez e perda de função. A estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) tem sido investigada como complemento ao exercício terapêutico para otimizar a ativação muscular e reduzir sintomas em pacientes com essa patologia.
OBJETIVO
Comparar a eficácia dos exercícios terapêuticos isoladamente e combinados com TENS no tratamento da dor em indivíduos com osteoartrite de joelho.
METODOLOGIA
Foram incluídos ensaios clínicos randomizados publicados entre 2020 e 2021 nas bases PubMed e PEDro, em inglês. Os termos utilizados foram “Exercise Therapy”, “Osteoarthritis, Knee” e “TENS”. Excluíram-se estudos incompletos, de opinião e que combinavam as terapias com outras intervenções.
RESULTADOS
A busca resultou em 51 artigos, após a leitura dos títulos foram selecionados 12 artigos, dos quais 9 foram eliminados por apresentar outras intervenções associadas ao TENS e exercícios terapêuticos, sendo irrelevantes para o estudo, e 3 artigos foram selecionados para compor a análise final do estudo.
DISCUSSÃO
Os estudos indicam que a combinação do TENS com exercícios pode ter efeito superior na fase inicial da reabilitação, melhorando a ativação muscular e aliviando a dor. No entanto, os benefícios duradouros e funcionais parecem ser mais evidentes com o exercício terapêutico isolado, o qual deve ser considerado o tratamento central para a osteoartrite de joelho.
CONCLUSÃO
O TENS associado ao exercício pode ser útil como estratégia complementar inicial, com efeitos positivos no curto prazo. Contudo, o exercício terapêutico isolado se mantém como a intervenção mais consistente e eficaz para o

manejo da osteoartrite de joelho.

REFERÊNCIAS

PIETROSIMONE, Brian G; SALIBA, Susan A; HART Joseph M; HERTEL, Jay; KERRIGAN, CASEY; INGERSOLL, CHRISTOPHER D. Effects of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation and Therapeutic Exercise on Quadriceps Activation in People With Tibiofemoral Osteoarthritis. Journal of orthopaedic & sports physical therapy, January 2021/Volume 41.

PIETROSIMONE, Brian; LUC-HARKEY, BRITTNEY A; HARKEY, MATTHEW S; DAVIS-WILSON, HOPE C; PFEIFFER, STEVEN J; SCHWART TODD A; NISSMAN, DANIEL; PADUA, DARIN A; BLACKBURN, J TROY; SPAN, JEFFERY T. Using TENS to Enhance Therapeutic Exercise in Individuals with Knee Osteoarthritis. American College of Sports Medicine, March 2020.