

PROPOSTA DE EDUCAÇÃO E ATENÇÃO A PACIENTES PORTADORES DE ALTERAÇÕES CRÔNICAS DA COLUNA VERTEBRAL

Marco Antonio Alves de Moraes
Carlos Aparecido Zamai
Fábio Martins
Ricardo L. Salvaterra Guerra
CECOM-CSS-Reitoria/UNICAMP
E-mail: mmoraesm@uol.com.br

Resumo: Estudos epidemiológicos demonstram que cerca de 90% dos indivíduos adultos apresentam quadros de dor na coluna vertebral em especial na região lombar (lombalgia) em algum momento da vida, sendo a principal causa de incapacidade em sujeitos com menos de 45 anos de idade. O objetivo deste programa é desenvolver uma ação educativa e terapêutica através de exercícios em pacientes portadores de alterações crônicas da coluna vertebral para funcionários, alunos e docentes da Universidade Estadual de Campinas, formado por 15 sujeitos, de ambos os sexos, diversas faixas etárias e funções. Para avaliação foram utilizados os instrumentos: EVA, Roland Moris, Teste dedo-chão, através de uma prévia avaliação físico-funcional padronizada, realizada por um dos fisioterapeutas responsáveis pelo grupo de coluna com atendimento no serviço de fisioterapia do CECOM. Após dois meses e meio, realizou-se a reavaliação e os estudos demonstram melhorias no Teste Dedo Chão, média de 1,4 para 0,5; Escala EVA de 4,1 para 1,2. Quanto ao método de Roland Moris sobre as restrições no desenvolvimento das atividades diárias devido as dores, os sujeitos apresentaram melhoras de 50% a 75%. Podemos observar que a maioria dos sujeitos são do sexo feminino, de encontro com a literatura mundial. O programa mostrou-se eficaz, tanto na redução do quadro doloroso quanto no ganho de flexibilidade. Tomando-se por base seis itens mais assinalados no questionário de Roland Morris, antes e após a execução do grupo, pudemos observar redução importante nas principais queixas assinaladas pelos participantes.

Palavras-chave: Lombalgia. Exercício físico. Orientação ergonômica