

FISIATRIA

INFLUÊNCIA DO PROGRAMA ESCOLA DE COLUNA DO HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE NA DOR NAS COSTAS, NA QUALIDADE DE VIDA E NA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS SEUS PARTICIPANTES

CÍNTIA DETSCH FONSECA; ROSANE MARIA NERY; MARCIO ROBERTO MARTINI; ANTÔNIO CARDOSO DOS SANTOS

Introdução: A dor nas costas representa um importante problema de saúde da população. Entre os métodos de tratamento e prevenção de dor nas costas está a "Escola de Coluna", programa educacional com orientações sobre coluna vertebral: ergonomia, fatores emocionais, exercícios, anatomia, patologias, informações sobre posturas corretas nas atividades da vida diária. **Objetivos:** Avaliar a influência do Programa Escola de Coluna de um Hospital Universitário na ocorrência de dor nas costas, na qualidade de vida e na capacidade funcional de um grupo de participantes. **Materiais e Métodos:** Amostra foi composta de 14 indivíduos (12 do sexo feminino, média de idade de 57 anos) que participaram de 8 aulas, sendo 2 teóricas (com assuntos relacionados a anatomia, ergonomia, patologias da coluna vertebral) e 6 práticas (exercícios de alongamento, reforço e mobilidade articular para a coluna). Os dados foram coletados através de questionários sobre ocorrência de dor, Escala Visual Analógica de Dor, SF-36 e Questionário Rolland-Morris, aplicados no primeiro dia do Programa e novamente após um mês depois do término do mesmo. Para análise estatística foi utilizado o SPSS 18.0, Teste de Wilcoxon. **Resultados e Conclusões:** Os

resultados apontaram diminuição no número de participantes com dor nas costas ($p=0,008$). Em relação ao local da dor, diminuiu a ocorrência de dor na região dorsal ($p=0,017$). Sobre a frequência semanal de dor, esta reduziu também na região dorsal ($p=0,040$). Houve diferença significativa na qualidade de vida, no domínio Aspectos Sociais ($p=0,046$). Não houve diferença significativa na capacidade funcional. Os resultados indicaram que a ocorrência de dor nas costas diminuiu entre os participantes da Escola de Coluna e houve melhora na qualidade de vida, no domínio Aspectos Sociais.