



REVISTA DO HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE E
FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

REVISTA HCPA 2006; 26 (Supl 1) :1-267

26^a

Semana Científica
do Hospital de Clínicas de Porto Alegre
5^a Reunião da Rede Nacional de Pesquisa
Clínica em Hospitais de Ensino
13^o Congresso de Pesquisa e Desenvolvimento em Saúde do Mercosul

Anais

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS EM INDIVÍDUOS COM DOR CRÔNICA DE COLUNA LOMBAR

ROSANE MARIA NERY; MAURICE ZANINI, FLÁVIA MAYER; MÁRCIO MARTINI, ANTÔNIO CARDOSO DOS SANTOS

Introdução: A dor lombar é um importante motivo de consultas médicas, incapacitação para o trabalho e hospitalizações. Objetivo: Verificar alterações nos escores de dor e capacidade funcional da coluna, em indivíduos portadores de dor crônica lombar que participam do programa de exercícios realizado no Serviço de Fisiatria do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Método: Ensaio clínico, com um total de 40 indivíduos participantes, 20 pacientes no grupo experimental (submetido a programa de exercícios) e 20 pacientes no grupo controle. Os pacientes de ambos os grupos foram avaliados antes e após as cinco semanas, quanto ao escores de dor e capacidade funcional da coluna (escore de Oswestry). Resultados: O grupo experimental apresentou resultados significativos em relação ao escore de dor ($P < 0,001$) e ao escore de capacidade funcional de Oswestry ($P, 0,001$) após cinco semanas de segmento, o grupo controle não obteve resultado significativo. Houve também diferença significativa entre os grupos em relação ao escore de dor ($P, 0,001$) e em relação ao escore de Oswestry ($P, 0,001$). Conclusão: Esse estudo demonstrou que houve melhora nos indivíduos com dor crônica lombar que realizaram um programa de exercícios de força, flexibilidade e mobilidade, em cinco semanas, quando comparados à indivíduos que não realizaram exercício