



EFEITOS DO EXERCÍCIO DE ESTABILIZAÇÃO CENTRAL E EXERCÍCIO DE FORTALECIMENTO NA PROPRIOCEPÇÃO, EQUILÍBRIO, ESPESSURA MUSCULAR E RESULTADOS RELACIONADOS À DOR EM PACIENTES COM DOR LOMBAR SUBAGUDA INESPECÍFICA: um ensaio clínico randomizado

Camila Almeida Machado¹; Erick Jordan Soares Leite²

RESUMO: Este estudo investiga os efeitos de dois tipos de exercícios, exercícios de estabilização do core (CSE) e exercícios de fortalecimento (STE), em pacientes com dor lombar inespecífica subaguda (NSLBP). Os exercícios terapêuticos são usados na prática clínica para pacientes com dor lombar (LBP). Os exercícios de estabilização do core podem reeducar a função importante dos músculos locais do tronco e aumentar a precisão do processo de integração sensorial para a estabilidade da coluna em indivíduos com LBP. O objetivo deste estudo foi comparar os efeitos dos exercícios de estabilização do core (CSE) e exercícios de fortalecimento (STE) na propriocepção, equilíbrio, espessura muscular e resultados relacionados à dor em pacientes com dor lombar inespecífica subaguda (NSLBP). Trinta e seis pacientes com NSLBP subaguda foram incluídos neste estudo. Eles foram randomizados em grupos CSE ou STE. O treinamento de exercícios foi dado por 30 minutos, três vezes por semana, por até 4 semanas. O grupo CSE demonstrou melhora significativamente maior do que o grupo STE após 4 semanas de intervenção. As melhorias foram em: propriocepção, equilíbrio, e porcentagem de mudança na espessura muscular do transversos do abdômen (TrA) e multifídus lombar (LM). Apesar de ambos os exercícios de estabilização do core e fortalecimento reduzirem a dor, o exercício de estabilização do core é superior ao exercício de fortalecimento. Ele é eficaz em melhorar a propriocepção, equilíbrio, e porcentagem de mudança na espessura muscular do TrA e LM, e reduzir a incapacidade funcional e o medo do movimento em pacientes com NSLBP subaguda.

Palavras-chave: Exercícios de Estabilização do Core, Exercícios de Fortalecimento, Dor Lombar Inespecífica Subaguda, Propriocepção, Equilíbrio, Espessura Muscular.

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: milaalmeidamachad@gmail.com

²Professor da Faculdade de Itaituba. E-mail: coorderickfisio@gmail.com