



ALTERNATIVA PARA A LOMBALGIA CRÓNICA E RECORRENTE

Comentário ao POEM: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain. Disponível em: <http://www.infoPOEMS.com> [acedido em 12/3/2009].

Referência: Little P, Lewith G, Webley F, Evans M, Battie A, Middleton K, et al. Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain. *BMJ* 2008 Aug 19; 337: a884.

Questão clínica:

A técnica de Alexander, a massagem e a prescrição de exercício físico conseguem diminuir a incapacidade e a dor provocadas por lombalgias crónicas e recorrentes?

A lombalgia é um problema de saúde comum em Cuidados de Saúde Primários, sendo uma das causas mais comuns de incapacidade. Até há data poucas intervenções provaram a sua eficácia na abordagem das queixas crónicas e recorrentes nomeadamente a longo prazo.

Neste estudo foi avaliada a eficácia da técnica de Alexander, da massagem e da prescrição médica de exercício físico acompanhada de sessões de aconselhamento comportamental por enfermeiro, em doentes com lombalgias crónicas e recorrentes, a curto e longo prazo. A técnica de Alexander consiste na capacitação do indivíduo relativamente ao reconhecimento, compreensão e evicção de hábitos que afec-

tam negativamente a sua postura e coordenação motora, visando nomeadamente a redução da tensão muscular.

Resumo do estudo

Foi realizado um estudo randomizado controlado não cego, com 579 doentes, entre os 18 e os 65 anos, recrutados a nível dos cuidados de saúde primários, em Inglaterra. Todos apresentavam queixas de lombalgia recorrente ou crónica (com uma média de 10,8 pontos no Questionário de Incapacidade de Roland Morris – avalia o número de atividades limitadas pela dor; e uma média de 24,5 dias com dor nas últimas 4 semanas).

A randomização foi efectuada para 8 subgrupos de aproximadamente 70 doentes cada submetidos a diferentes intervenções: 6 sessões de massagem clássica; 6 ou 24 lições da técnica de Alexander, e outros 4 subgrupos com estas mesmas intervenções cada uma delas associada à prescrição médica de exercício físico com sessões de aconselhamento comportamental.

Os *outcomes* primários foram a incapacidade motivada pela dor (avaliada através do Questionário de Incapacidade de Roland Morris) e número de dias com dor nas últimas 4 semanas. As avaliações foram realizadas no início do estudo, após 3 meses e 1 ano.

No grupo controlo ocorreram poucas alterações relativamente aos *outcomes* primários. Em comparação com este grupo, e aos 3 meses, todas as outras intervenções condicionaram reduções significativas tanto da incapacidade como do número de dias com dor (respectiva-

mente 24 lições da técnica de Alexander: -2,91 pontos e -16 dias; 6 lições da técnica de Alexander: -1,71 pontos e -11 dias; massagem: -1,96 pontos e -13 dias; exercício: -0,9 pontos e -6 dias). Destaca-se que o efeito da intervenção das 24 lições da técnica de Alexander foi maior ao fim de 1 ano do que aos 3 meses (com uma redução de 3,40 pontos e 16 dias respectivamente). O efeito das 6 lições manteve-se ao ano. Nesta data o exercício apresentou uma redução significativa da incapacidade (com -1,29 pontos) mas não no número de dias sem dor, e a massagem deixou de apresentar efeito significativo na redução da incapacidade, mas o número de dias sem dor foi reduzido em 7.

A intervenção baseada nas 6 lições da técnica de Alexander seguidas da prescrição de exercício físico atingiu 72% do efeito da intervenção com 24 lições isoladas. Um dos doentes mencionou agravamento da lombalgia com a massagem. Não foram referidos efeitos adversos dos exercícios prescritos ou da técnica de Alexander.

Conclusão

A técnica de Alexander foi mais eficaz que os cuidados habituais na redução da incapacidade em doentes com lombalgia crónica e recorrente (LOE = 1b). A série de 24 lições leccionadas por educadores credenciados foi a que conduziu a benefícios mais expressivos a longo prazo. Tanto a intervenção com 6 lições como o programa de exercícios aeróbios com sessões estruturadas de aconselhamento comportamental foram benéficos a longo prazo. A intervenção com massagem apenas apre-



sentou benefícios a curto prazo. As seis lições da técnica de Alexander seguidas do programa de exercício foram quase tão eficazes como as 24 lições.

Este estudo traz-nos a evidência a médio e longo prazo de uma abordagem eficaz nas lombalgias crônicas e recorrentes. É no entanto necessária a identificação dos centros que dispõem de educadores formados e credenciados para o ensino da técnica de Alexander.

Cláudia Espírito Santo
Assistente de Medicina Geral e Familiar
USF do Feijó
Centro de Saúde de Almada