

EFEITOS DA EDUCAÇÃO EM DOR COMBINADA COM EXERCÍCIOS COGNITIVOS E PILATES SOLO NA DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA: RELATO DE CASOS (APOIO UNIP)

Aluna: Daiane de Jesus Santos

Orientadora: Profa. Dra. Cíntia Domingues de Freitas

Curso: Fisioterapia

Campus: Norte

Introdução: Pacientes com lombalgia crônica com níveis altos de cinesiofobia apresentam um risco 41% maior de desenvolver uma incapacidade física. Há evidências de que intervenções cognitivas comportamentais são efetivas na redução da dor e das incapacidades e são uma alternativa de tratamento de baixo custo. Objetivo: Avaliar a abordagem biopsicossocial associada ao método Pilates na dor lombar crônica inespecífica. Método: Trata-se de um relato de casos que consistiu na avaliação de 3 mulheres com idade entre 20 e 50 anos, avaliadas por *Start Back*, Escala EVA, Mapa Corpóreo, Escala Tampa, Questionário Oswestry, Inventário de Sensibilização Central e Escala de Pensamento Catastrófico. Foi feita uma avaliação inicial, avaliações semanais e uma avaliação final; o tratamento foi realizado ao longo de 6 semanas. Na primeira sessão foi aplicada aula introdutória de educação em dor seguindo o método do *Retrainpain.org*, as mesmas aulas foram enviadas em pdf. Na segunda sessão educacional foram aplicadas as mesmas aulas e reavaliamos a percepção do paciente em relação à dor. Nas aulas seguintes os pacientes receberam seus tratamentos com base nos princípios do Pilates de acordo com o livro do Joseph Pilates. Resultados: Diante dos resultados obtidos neste relato de casos, apenas duas pacientes obtiveram resultados de acordo com a literatura na redução da dor, cinesiofobia e crenças incapacitantes. Conclusão: Neste relato de caso 2 participantes obtiveram bons resultados na aplicação da abordagem biopsicossocial associada ao método Pilates, os resultados foram promissores, mas não foi efetivo em todas as participantes, são necessários estudos futuros.