



EXERCICI FÍSIC, TERÀPIA MANUAL I EDUCACIÓ AMB O SENSE AQUARUNNING D'ALTA INTENSITAT EN AIGÜES PROFUNDES: ASSAIG PRAGMÀTIC ALEATORI I CONTROLAT

Cuesta-Vargas Al¹, García-Romero JC, Arroyo-Morales M, Diego-Acosta AM, Daly DJ

¹ Departament de Fisioteràpia, Facultat de Medicina, Universitat de Màlaga, Espanya

PMID: 21765272

DOI: 10.1097/PHM.0b013e31821a71d0

ABSTRACT

Objectius. L'objectiu d'aquest estudi fet en persones amb dolor lumbar crònic no específic és avaluar els resultats que un programa multimodal de fisioteràpia amb o sense l'acompanyament d'aquarunning en aigües profundes té sobre el dolor, la discapacitat física i la salut en general.

Disseny. Es va fer un assaig aleatori controlat amb 46 persones amb dolor lumbar crònic no específic que van ser tractades tres cops a la setmana durant 15 setmanes. Cada grup va rebre 60 minuts de fisioteràpia multimodal (un programa d'exercici físic individualitzat, teràpia manual, i cures per a l'esquena, educació sobre el dolor i informació per a un estil de vida actiu) però un dels grups tenia a més sessions de 20 minuts d'aquarunning amb càrrega individualitzada segons el propi llindar aeròbic.

Resultats. Ambdues intervencions van comportar millores significatives a nivell de dolor, discapacitat i salut física. El canvi mitjà en el dolor, la discapacitat i l'estat de salut física és de $-36,1 \pm 25,1$ mm en l'escala visual analògica, de $-3,0 \pm 4,8$ punts en el qüestionari

de Roland-Morris i de $10,6 \pm 12,9$ punts en el qüestionari de salut SF-12 en el cas del grup amb fisioteràpia i aquarunning en aigües profundes i de $-34,1 \pm 2,0$ mm en l'escala visual analògica, $-1,6 \pm 1,5$ punts en el qüestionari de Roland-Morris i de $8,9 \pm 13,0$ punts en el qüestionari de salut SF-12 en el cas del grup amb només fisioteràpia.

Conclusions. El dolor, la discapacitat, l'estat de salut, la força muscular i la resistència i l'amplitud de moviment lumbar van millorar de manera significativa en els dos grups. Afegir al programa de fisioteràpia multimodal un programa d'aquarunning en aigües profundes amb una càrrega individualitzada segons el propi llindar aeròbic resulta en una millora significativa del dolor dels pacients amb dolor lumbar crònic no específic tot i que els resultats no són significativament diferents quan es compara amb només un programa de fisioteràpia multimodal. La discapacitat, l'estat de salut, la força muscular i la resistència i l'amplitud de moviment lumbar van millorar de manera significativa a un nivell similar en els dos grups d'intervenció.