

Evento: COBRA F

Modalidade: PÔSTER

Tema: C05. Fisioterapia na Saúde e Funcionalidade do Adulto

EFICÁCIA DO MÉTODO BACK SCHOOL EM FUNCIONÁRIOS DE SERVIÇOS GERAIS DA UNISUL

CLARISSA NIERO MORAES (Moraes, CN) - UNISUL - clarifisio@hotmail.com, Tatiane Guisi Mendes (Mendes, TG) - Unisul

Introdução: O trabalho de limpeza é tipicamente manual, e os fatores de risco mais significativos e associados com este trabalho é a presença de cargas estáticas musculares, pois estes requerem muito a flexão e torção do tronco, sendo documentado juntamente com a dor lombar. Diversas intervenções são utilizados na atualidade para tratar tais dores e disfunções, afim de melhorar a qualidade de vida e o quadro álgico dos indivíduos. Back School é um método de treinamento postural utilizado na prevenção e tratamento da dor lombar, e é composto de informações teórico-educativas e exercícios terapêuticos para a coluna.

Objetivo: Verificar a eficácia do Método Back School em funcionários de serviços gerais que trabalham no setor da limpeza, da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL) que apresentam dor lombar não específica.

Métodos: O estudo foi provado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), sob o número do parecer: 1.967.599 e CAAE: 622972416.0.0000.5369. Estudo experimental, que utilizou como instrumentos para a coleta de dados: Ficha de Avaliação, Escala de dor e o Questionário de Roland Morris. Análise estatística foi feita através do teste de Wilcoxon para amostras dependentes, com nível de confiança de 95%.

Resultados: O grupo que recebeu a intervenção Back School, mostrou diferença significativa de $p < 0,05$, evidenciando estatisticamente que houve diferença na dor antes e após intervenção. Já o grupo controle antes e após intervenção o $p > 0,05$, indicando que não houve melhora no quadro álgico desse grupo. Quanto a aplicação do Questionário de Roland Morris, entre as posições que mais causam dor estavam: a sentada, em pé, deitado e andando, onde não houve diferença significativa entre as posições antes e após a intervenção, tendo $p > 0,05$. O mesmo aconteceu para o horário de maior queixa de dor, sendo elas de manhã, a tarde e noite, obtendo $p > 0,05$. O estado de saúde relatado pelas pacientes entre, excelente, bom, médio ou ruim, também não houve diferença significativa antes e após intervenção, sendo $p > 0,05$.

Considerações Finais: O resultado obtido pelo estudo mostrou-se benéfico aos participantes em relação a diminuição do quadro álgico de dor e tornou estes indivíduos ativos durante o tratamento, estimulando á prática de exercícios.

Palavras-Chaves: Educação; Postura; Dor lombar.