



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Saúde  
Dr. Lopes Dias



**X Congresso Nacional de  
Fisioterapeutas**  
**Aveiro • 2017**

## **Efeitos de um programa de educação e exercício aquático em indivíduos com osteoartrose do joelho: estudo de série de casos.**

**Diogo Pires; Cristiana Costa; Lúcia Gomes; Sandro Freire; Sara Nicolau;  
Vítor Pinheira.**

12 de Novembro de 2017

## INTRODUÇÃO

- **Elevada prevalência e impacto da osteoartrose do joelho (OA-J)**
  - 12,4% em Portugal
- **Exercício e Educação como intervenções de primeira linha na redução da dor e incapacidade**
  - Necessidade de promover a autogestão da condição
  - Foco na modificação das crenças e comportamentos contraproducentes
- **Atuais dúvidas acerca da efetividade dos programas educacionais**

Branco et al. (2016)  
Bruyère et al. (2014); McAlindon et al. (2014)

## INTRODUÇÃO

- **Modelos educacionais tradicionais são baseados no modelo biomédico**
  - Dor = Lesão tecidular
- **Formação dos Fisioterapeutas no tipo de informação transmitida**
- **Atuais conhecimentos sobre o papel do sistema nervoso nos sintomas associados a OA-J**
  - Colocam em questão a relevância deste modelo
  - Potenciais efeitos adversos/contraproducentes

## INTRODUÇÃO

- Educação baseada na neurofisiologia da dor (EBN)
  - Baseia-se na premissa de que a recuperação pode ser promovida se os utentes entenderem melhor a origem dos seus sintomas
  - Explicação/compreensão do problema através dos conhecimentos atuais acerca de neurofisiologia e mecanismos biológicos associados à dor
  - Nenhum ênfase é dado a aspetos anatómicos, biomecânicos e patológicos.

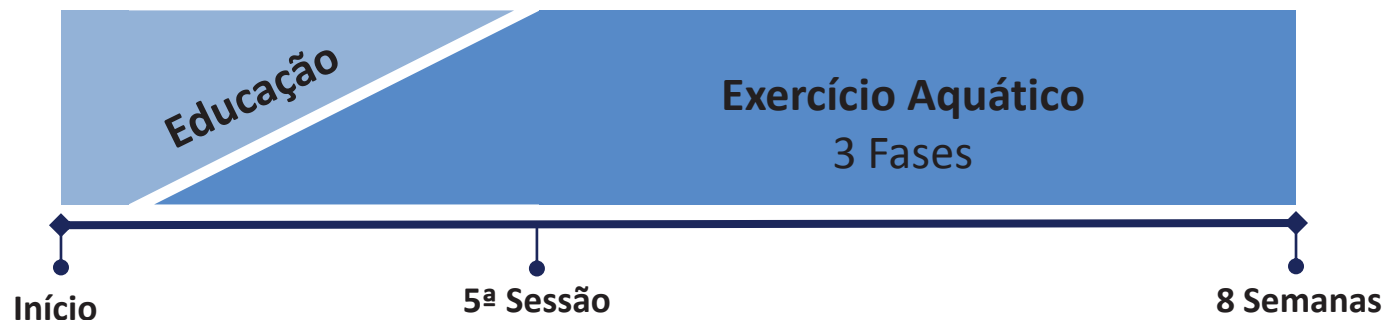
Nijs et al. (2011)

## OBJETIVOS

- O objetivo deste estudo foi descrever os efeitos de um programa de EBN e exercício aquático (EA) em indivíduos com OA-J.

## MATERIAL & MÉTODOS

- Participantes com critérios de osteoartrose do joelho (sintomática)
- Medidas de Resultado
  - Intensidade da dor (END)
  - Capacidade Funcional (KOOS-Função)
  - Autoeficácia (PSQ)
  - Medo do movimento (TSK-13)
- Programa composto por 1 sessão de EBN, 3 sessões de EBN e exercício aquático e 12 sessões de exercício aquático em grupo – Total de 16 sessões



## MATERIAL & MÉTODOS

- **Programa Educacional - EBN**
  - Estratégias
  - Conteúdos
  - Adaptações devido às características da população



### **Objetivos da Sessão**

- Compreender a neurofisiologia básica e a origem da dor no sistema nervoso
- Compreender como a dor se torna crónica



### **Conteúdos Detalhados**

- Inicialmente as mensagens são enviadas até à nossa medula e só depois são transmitidas até ao cérebro, que as avalia e lhes dá ou retira importância.



### **Exemplos & Metáforas**

- Imagine os carros modernos que têm sensores para tudo. Quando conduz um carro sabe sempre a pressão de ar dos pneus, se tem muito ou pouco combustível...
- Pergunte no grupo se alguém conhece a história de um amputado que mantém a dor na parte do corpo que já não existe. Explore este exemplo...

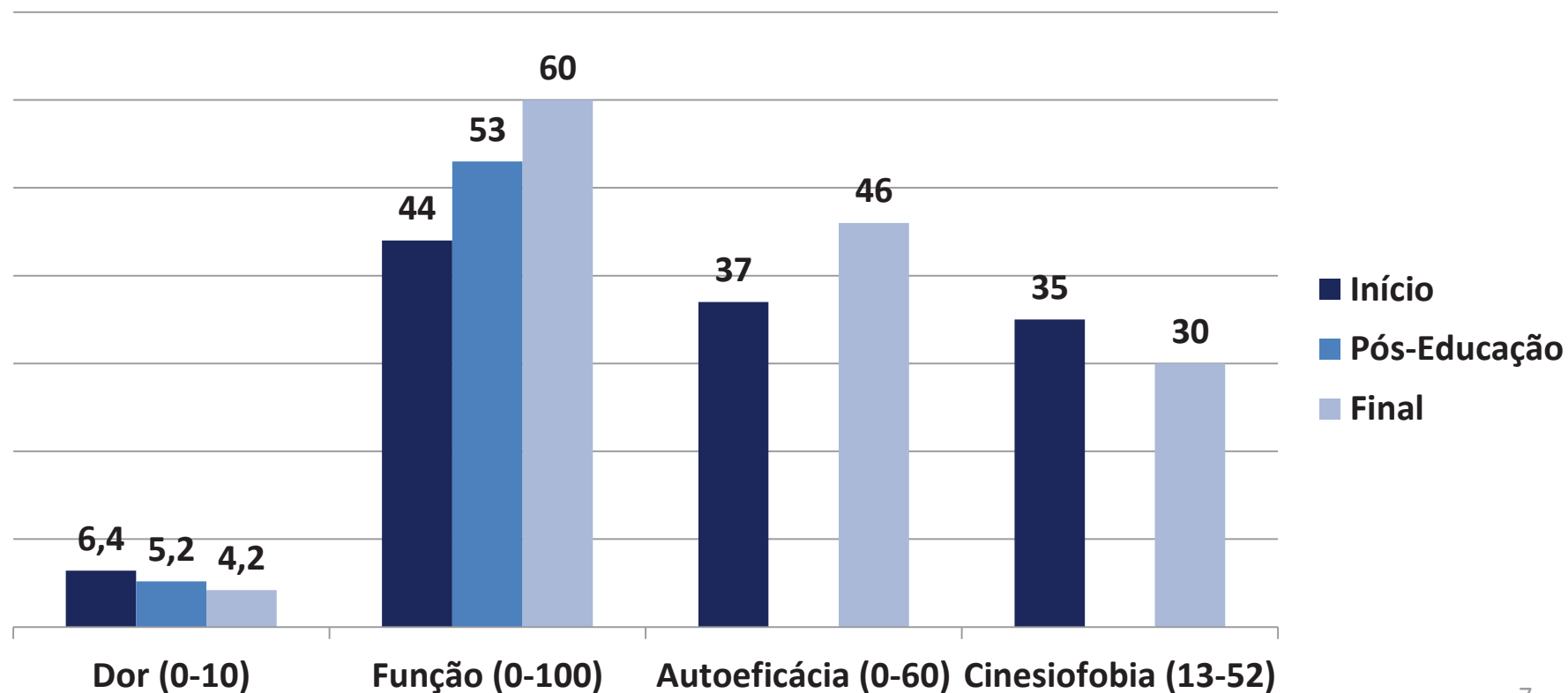


### **Mensagens Chave**

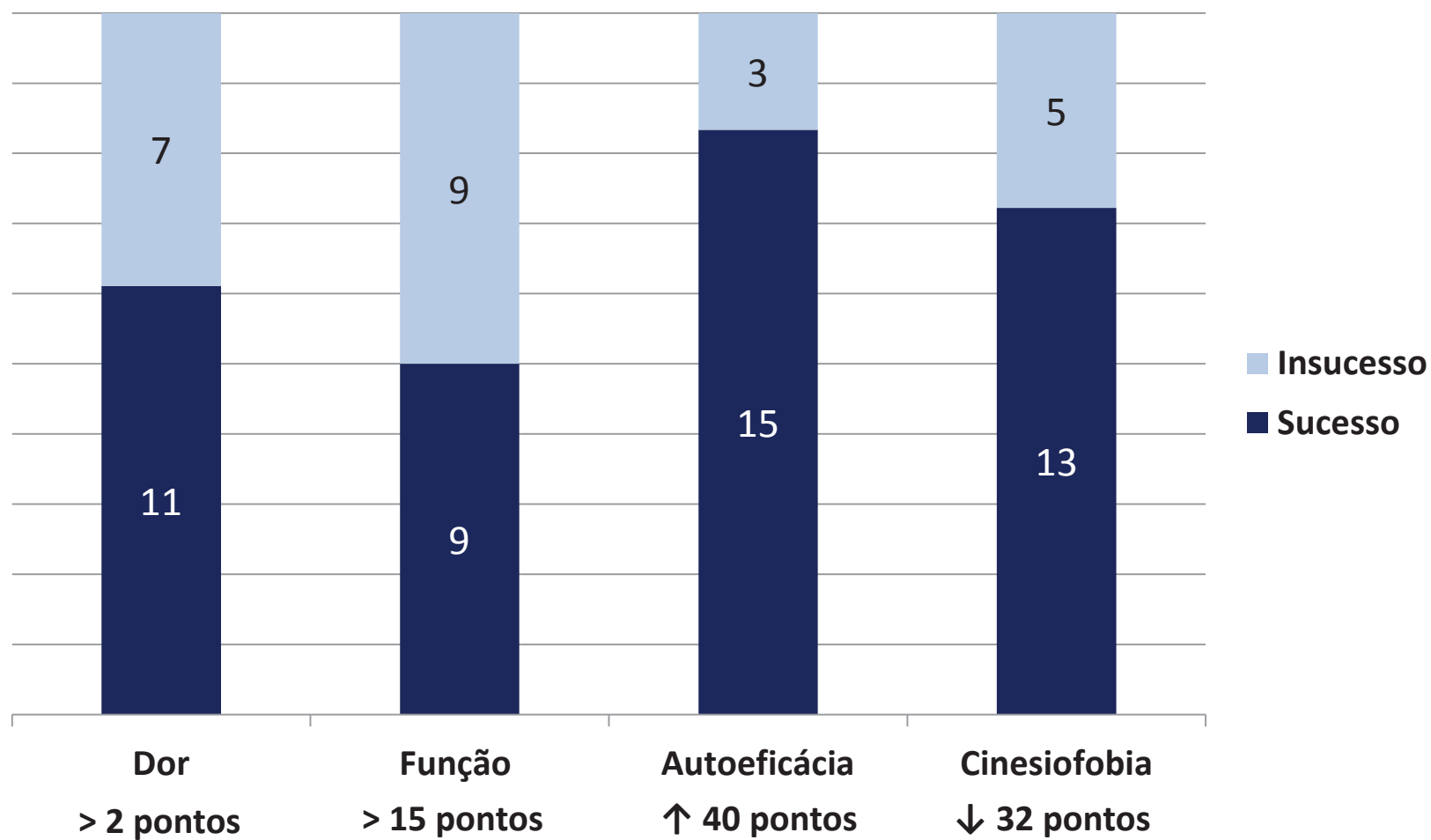
- Existem sensores de perigo por todo o corpo que quando ativados enviam uma mensagem até a medula.
- Existiram um conjunto de fatores que contribuíram para que os seus nervos transmitam dor de forma mais fácil e continua até ao cérebro sem que exista uma razão de perigo (lesão) associada.

## RESULTADOS

- 18 Participantes com OA-J(média de  $67,6 \pm 1,4$  anos)
- Os resultados mostraram alterações significativas ( $p < 0,05$ ) para todas as variáveis após a intervenção



## RESULTADOS





## CONCLUSÕES

- Evidência preliminar sobre os efeitos positivos de um programa de EBN e exercício aquático ao nível da dor, funcionalidade e variáveis cognitivas em indivíduos com OA-J;
- O tamanho da amostra e a metodologia de estudo utilizada limita a generalização dos resultados;
- Relevância de futuras investigações sobre este tema nesta população em específico.

**OBRIDAGO PELA ATENÇÃO!**

**diogo.pires@ipcb.pt**