



## Saiba como a Yoga pode ajudar a diminuir dor na lombar

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, atualmente, 7 em cada 10 pessoas no mundo sofram com a dor na lombar.

Não é à toa, então, que a ciência faça cada vez mais pesquisas a respeito do problema e suas possíveis curas: ela já se tornou quase que unanimidade, principalmente entre aqueles que não mantêm hábitos de vida saudáveis. Agora, mais um estudo realizado pelo Boston Medical Center (BMC) e publicado no *Journal of General Internal Medicine* mostrou que a yoga e a fisioterapia são as abordagens mais eficazes para o tratamento das dores crônicas na lombar.

E foi mais adiante: tanto a prática quanto a técnica médica reduzem o uso de medicamentos e podem melhorar o sono de quem não consegue dormir por conta do incômodo.

### Como foi feito

Os especialistas responsáveis pela análise selecionaram 320 participantes com o problema em sete hospitais diferentes. No começo, 90% dos pacientes tinham um sono de má qualidade. Eles foram então divididos em três grupos diferentes: o primeiro fez sessões de fisioterapia; o segundo, yoga; e o último teve acesso a um material educacional sobre postura correta. Os resultados foram medidos depois de 12 semanas, e reforçados em um encontro após um ano.

Os pesquisadores descobriram que em seis semanas de tratamento, quem fez yoga ou fisioterapia teve três vezes mais chances de melhorar a qualidade do sono. Distúrbios do sono e insônia são comuns entre pessoas com dor lombar crônica. Pesquisas anteriores afirmam que 59% das pessoas com este sintoma apresentam baixa qualidade de sono e 53% são diagnosticadas com insônia. E a maioria utiliza

analgésicos e remédios fortes para ter uma noite mais tranquila. O estudo provou, então, que a yoga e a fisioterapia podem tanto melhorar o sono como também diminuir o uso de medicamentos.

Fonte: [O Imparcial](#)

[Read More](#)

---