

2020-06-23 16:30:26

<http://justnews.pt/noticias/fisioterapia-online-projeto-split-ajuda-na-autogestao-da-lombalgia>



Fisioterapia online: projeto SPLIT ajuda na autogestão da lombalgia

Em tempo de pandemia, as fisioterapeutas do ACES Arrábida introduziram a modalidade de telerreabilitação na avaliação e tratamento de doentes com lombalgia. O programa surge no âmbito do projeto SPLIT da Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Setúbal (ESS/IPS), que tem como investigador responsável o fisioterapeuta Eduardo Cruz.

Recorde-se que o [projeto SPLIT](#) começou, em fevereiro de 2018, no ACES Arrábida, tendo como lema “Personalizar para melhor tratar a lombalgia”, sendo promovido pela ESS/IPS, em parceria com a Nova Medical School - Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa e a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo.



Eduardo Cruz

“Foi um projeto-piloto desenvolvido sob a perspetiva de que um modelo interdisciplinar de tratamento estratificado para lombalgia é mais eficaz e eficiente do que modelos fragmentados e generalistas”, explica à Just News Eduardo Cruz.

Na prática, faz-se “uma estratificação de indivíduos com um episódio de lombalgia em categorias de risco (baixo, médio e elevado) de desenvolverem sintomas persistentes e incapacitantes, maximizando a sua referenciação para tipologias de tratamento com maior custo-utilidade”.

Após a sua replicação no ACES Arco Ribeirinho, os responsáveis esperavam expandir-se aos ACES Almada-Seixal e Cascais, quando os primeiros casos de covid-19 chegaram a Portugal. “Estamos à espera de poder avançar”, diz o responsável.



Para já, aproveita-se este tempo de distanciamento social para chegar a casa das pessoas que sofrem desta patologia, apesar de a ideia ser anterior ao novo vírus.

“Considerou-se esta opção, porque a lombalgia afeta muitas pessoas em idade ativa, que por não conseguirem conciliar o horário do trabalho com o do tratamento fazem apenas uma sessão de fisioterapia – que é insuficiente – ou então faltam com regularidade, não usufruindo do benefício da mesma.”

É também uma forma de dar resposta num tempo em que a acessibilidade aos cuidados de saúde, nomeadamente de reabilitação, é menor. “A telereabilitação é muito importante nesta fase, porque o confinamento restringiu o acesso ao tratamento.”



Eduardo Cruz com outros elementos da equipa, igualmente fisioterapeutas, investigadores e docentes da ESS-IPS: Luís Gomes, Cármen Caeiro e Rita Fernandes

As sessões serão assim transmitidas através de plataformas digitais, incidindo-se não apenas em exercícios, mas também na educação para a saúde. “É essencial ajudar as pessoas a fazerem a autogestão da sua lombalgia, para que consigam prevenir e controlar os sintomas, que podem ser muito incapacitantes.”

Apesar das mais-valias do mundo online, Eduardo Cruz lembra que as sessões presenciais também são importantes. “Os casos de baixo risco podem controlar-se apenas com telereabilitação, mas os de médio e elevado exigem também algumas sessões presenciais.”

Além das vantagens para os doentes, o fisioterapeuta enfatiza a relevância do projeto para os alunos finalistas da licenciatura em Fisioterapia. “Serão eles que irão testar a implementação das sessões de fisioterapia, sempre, obviamente, com o apoio do corpo docente, além de que irão avaliar a melhor forma de se utilizar a telereabilitação na recuperação dos doentes e ver como reagem utentes, técnicos e serviços de saúde neste período.”

Em suma, “espera-se perceber de que forma podemos investir, de futuro, neste projeto, para que a reabilitação

possa chegar a mais pessoas”.



Tem dores na região lombar?

Sessões online personalizadas

Inscrições abertas | gratuitas

Para mais informações e efetuar a inscrição: split.project@ess.ips.pt