

## **O repouso no leito é efetivo no tratamento de pacientes com dor lombar e ciática?**

O repouso ao leito de pacientes com lombalgia crônica agudizada inespecífica causou um aumento da dor e o retardo do retorno às funções habituais. De maneira semelhante, pacientes com dor na região do nervo ciático, na melhor das hipóteses, não têm nenhum benefício com o repouso no leito em estudo realizado com nível um de evidência, ou seja, estudos em que são realizadas revisões sistemáticas, prospectivos, e randomizados.

Essa é uma atualização da revisão Cochrane de ensaios clínicos sobre o repouso para o alívio da dor lombar e ciática em curto prazo (12 semanas), cuja primeira versão foi lançada em 1999. Os autores pesquisaram múltiplas bases de dados à procura de estudos randomizados, ou quase, publicados ou não e em qualquer linguagem. Dois revisores avaliaram a qualidade metodológica de cada estudo e extraíram os dados de maneira independente.

Eles avaliaram a qualidade com o uso de quatro critérios: 1) mascaramento de distribuição; 2) intervenção de controle; 3) análise por intervenção de tratamento ou perdas de seguimento; e 4) avaliação dos resultados. Desde a revisão de 1999, os autores encontraram apenas dois novos ensaios. Um total de seis ensaios demonstrou consistentemente que, para os pacientes com dor lombar, repousar no leito foi uma estratégia ligeiramente pior do que permanecer ativo com relação ao alívio da dor e o retorno ao status funcional. Para os pacientes com dor ciática, os dados são menos claros, mas o repouso no leito teve um efeito insignificante, se tanto, no alívio da dor e na recuperação funcional.

Nestes casos, o paciente deverá ser avaliado por um médico especialista em patologias da coluna vertebral, e que tenha uma equipe multidisciplinar para o tratamento e seu acompanhamento.

### **Referência**

1. Hogen KB, Jamivedt G, Winnem MF. The updated cochrane review of bed rest for low back pain and sciatica. *Spine*. 2005; 30(5):542-6.

*Dr. Marcelo Ferraz de Campos*