

L'Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP Jordi Gol) dedicat a la promoció de la recerca en el primer nivell assistencial a Catalunya, juntament amb la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària posen en marxa un estudi per tractar la lumbàlgia sense fàrmacs.

METGES DE PRIMÀRIA PROVEN DE TRACTAR LA LUMBÀLGIA SENSE FÀRMACS

*Es calcula que **un 44% de la població patirà dolor d'esquena en els propers 6 mesos, i el 20% d'aquests acabaran afectats de lumbàlgia subaguda.***

El projecte **vol prevenir a temps per evitar que la lumbàlgia subaguda acabi fent-se crònica** (cosa que passa en el 7% de les lumbàlgies subagudes). Per això, durant un any i mig es realitzarà **teràpia no farmacològica sobre 800 pacients**, de entre 18 i 65 anys, amb algun episodi de dolor d'entre 15 dies i tres mesos (per el que potser estan prenen fàrmacs). En l'estudi participaran **32 equips d'Atenció Primària de Barcelona.**

Es tracta d'implementar una **teràpia no farmacològica consistent en un metge o infermera que puguin desfer mites que tenen els pacients sobre la lumbàlgia** (com, per exemple, que cal fer llit per no tenir mal d'esquena); **una psicòloga que els ensenyi a afrontar el dolor i a canviar d'actitud davant d'ell** i una **fisioterapeuta que els donarà pautes per millorar postures habituals en la vida diària.**

Els pacients que intervinguin en el projecte rebran, a més, material audiovisual elaborat expressament per a aquest estudi sobre situacions de la vida diària i diverses maneres d'afrontar l'aparició de la lumbàlgia.

Els resultats permetran observar **si els pacients que han seguit aquest tractament no farmacològic mostren una reducció de la incidència de la lumbàlgia crònica, de la gravetat i duració del dolor.**

Els investigadors s'han proposat també identificar els factors associats amb la cronificació de la lumbàlgia com: **creences errònies, comportaments inadequats, factors laborals, estat d'ànim i variables sociodemogràfiques i clíniques.**