

Educació en Neurociència del Dolor

Short-term impact of combining pain neuroscience education with exercise for chronic musculoskeletal pain: a systematic review and meta-analysis.

Siddall B, Ram A, Jones MD, Booth J, Perriman D, Summers SJ

(La combinació d'educació en neurociència del dolor i exercici va donar lloc a majors millores en el dolor, la kinesiofòbia i la catastrofització del dolor en comparació amb l'exercici sol.)

DOI: [10.1097/j.pain.0000000000002308](https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002308)

Pain Neuroscience Education for Adults With Chronic Musculoskeletal Pain: A Mixed-Methods Systematic Review and Meta-Analysis.

Watson JA, Ryan CG, Cooper L,

(L'educació en neurociència del dolor (PNE) és una intervenció per reconceptualitzar la comprensió del dolor com a menys amenaçador: la disminució del dolor, la discapacitat i aspectes psicosocials.)

DOI: [10.1016/j.jpain.2019.02.011](https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.02.011)

How to explain central sensitization to patients with 'unexplained' chronic musculoskeletal pain: practice guidelines.

Nijs J, Paul van Wilgen C, Van Oosterwijck J, van Ittersum M, Meeus M

(Cal entendre que el dolor no és fruit d'un dany tissular sinó d'una avaluació (errònia o no) del cervell)

DOI: [10.1016/j.math.2011.04.005](https://doi.org/10.1016/j.math.2011.04.005)

Reconceptualising pain according to modern pain science - G. Lorimer Moseley

(Es pretén canviar les seves creences sobre el dolor, fer-ne una reconceptualització i entendre com funciona per a la nostra supervivència.

Qualsevol evidència creïble de dany als teixits pot augmentar el dolor, qualsevol evidència creïble de seguretat als teixits podria disminuir la percepció dolorosa.)

Afavorir un canvi en les creences negatives i les cognicions errònies sobre el dolor.

DOI: [10.1179/108331907X223010](https://doi.org/10.1179/108331907X223010)

Fifteen Years of Explaining Pain: The Past, Present, and Future.

Moseley, G. L., & Butler, D. S.

(La educació en neurociència del dolor es basa en quatre aspectes clau:

- El dolor no és una mesura de com es troben els teixits;
- Hi ha molts factors tant físics, psicològics com socials que modulen la percepció del dolor;
- La relació entre el dolor i l'estat dels teixits és menys congruent a mesura que el dolor s'allarga en el temps i
- El dolor es pot comprendre com una relació amb la percepció de perill que puguin tenir els teixits)

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2015.05.005>

Effect of Pain Neuroscience Education Combined With Cognition-Targeted Motor Control Training on Chronic Spinal Pain: A Randomized Clinical Trial

Malfliet A, Kregel J, Coppieters I

(Tot i els nombrosos estudis que avalen la seva efectivitat, si s'aplica la PNE sola sense combinar-la amb cap altra estratègia no-farmacològica no tindria efectes en la reducció del dolor crònic.)

DOI: [10.1001/jamaneurol.2018.0492](https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2018.0492)

Short-term impact of combining pain neuroscience education with exercise for chronic musculoskeletal pain: a systematic review and meta-analysis.

Siddall B, Ram A, Jones MD, Booth J, Perriman D, Summers SJ.

(La combinació de PNE i exercici en el maneig del dolor musculoesquelètic crònic produeix millores a curt termini en el dolor, la discapacitat, la kinesiofòbia i la catastrofització del dolor en relació amb l'exercici sol.)

DOI: [10.1097/j.pain.0000000000002308](https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002308)

Effectiveness of a Multicomponent Treatment Based on Pain Neuroscience Education, Therapeutic Exercise, Cognitive Behavioral Therapy, and Mindfulness in Patients With Fibromyalgia (FIBROWALK Study): A Randomized Controlled Trial.

Serrat M, Sanabria-Mazo JP, Almirall M

(Les estratègies més eficaces per al dolor persistent son les que combinen educació en neurociència del dolor amb exercici terapèutic, abordatge psicològic i una estratègia educacional.)

DOI: [10.1093/ptj/pzab200](https://doi.org/10.1093/ptj/pzab200)

Effectiveness of a Multicomponent Treatment for Fibromyalgia Based on Pain Neuroscience Education, Exercise Therapy, Psychological Support, and Nature Exposure (NAT-FM): A Pragmatic Randomized Controlled Trial.

Serrat M, Almirall M, Musté M.

(Aquestes estratègies es poden realitzar en el context de la natura, per sumar beneficis que reporten els espais naturals.)

DOI: [10.3390/jcm9103348](https://doi.org/10.3390/jcm9103348)