

# Exercici físic terapèutic

*Exercise therapy for chronic low back pain.*

**Hayden JA, Ellis J, Ogilvie R, Malmivaara A, van Tulder MW**

(Hi ha evidència moderada que recomana l'exercici físic terapèutic (enfortir la musculatura o l'exercici aeròbic) per tractar pacients amb dolor lumbar crònic. L'exercici és més efectiu per disminuir el dolor a curt, mig i llarg termini que l'atenció habitual realitzada per un metge de família, cap tractament o un tractament placebo)

**Enllaç:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34580864/>

*Evidence review for exercise for chronic primary pain: Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain*

**National Guideline Centre (UK).**

(Les pràctiques de guia clínica recomanen l'exercici físic terapèutic supervisat per tractar el dolor crònic primari.)

**Enllaç:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33939358/>

*Exercise for Neuropathic Pain: A Systematic Review and Expert Consensus*

**Zhang YH, Hu HY**

L'exercici és eficaç per disminuir la intensitat del dolor neuropàtic. Els exercicis recomanats (no excloents) són: estiraments musculars, exercicis d'enfortiment i resistència muscular, exercici aeròbic, entrenament del control motor i exercicis ment-cos (Tai Chi i ioga).

**Enllaç:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34901069/>

*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, Summers SJ. Pain**

(La combinació de l'educació en neurociència del dolor i l'exercici va obtenir millors resultats en la disminució del dolor, la reducció de la kinesiofòbia i la catastrofització en comparació amb l'exercici sol.)

**Enllaç:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33863860/>