

FAIXAS TÉRMICAS THERMACARE® PARA ALÍVIO DA DOR

EFICÁCIA CIENTIFICAMENTE COMPROVADA



ThermaCare® destina-se a proporcionar alívio da dor em várias áreas do corpo com o mais elevado conforto e adaptabilidade. As faixas térmicas estão disponíveis em vários tamanhos especificamente concebidos para cada finalidade, incluindo tratamento das costas, pescoço, ombros e punhos. Além disso, existem faixas de utilização versátil, adaptáveis a qualquer outra área do corpo que necessite de alívio da dor.

A **dor lombar** tem sido o alvo de muitos ensaios clínicos que avaliam a eficácia de ThermaCare®. Um destes estudos comparou a eficácia da terapia por faixa térmica (40 oC durante 8 horas/dia) com a administração oral de ibuprofeno (1200 mg/dia) ou acetaminofeno (4000 mg/dia) para tratar a dor lombar aguda não específica¹. ThermaCare revelou ser superior a ambos os analgésicos orais, proporcionando maior alívio da dor, melhorando a flexibilidade e reduzindo a rigidez muscular e a incapacidade¹.

Um estudo posterior demonstrou que a eficácia da termoterapia na dor lombar aumentou quando **combinada com exercícios terapêuticos**, dado que melhorou os resultados funcionais em comparação com qualquer uma das terapias aplicadas isoladamente². Neste aspeto, ThermaCare® proporciona um benefício adicional, uma vez que os doentes conseguem usar as faixas ao mesmo tempo que mantêm a atividade física. Esta característica torna as faixas térmicas particularmente úteis para **lesões profissionais** causadas por excesso de trabalho ou posturas incorretas, as quais causam grande desconforto e perdas económicas importantes. Neste sentido, um programa educacional adequado sobre terapia lombar e o uso de faixas térmicas demonstrou reduzir a dor e melhorar a capacidade para trabalhar em funcionários que sofriam de dor lombar aguda – benefícios que foram mantidos mesmo após o tratamento terminar³. Outro estudo, também conduzido no ambiente de trabalho, revelou vantagens adicionais da utilização das faixas térmicas, incluindo redução do impacto da dor nas atividades diárias e menor consumo de outros analgésicos⁴.

A eficácia de ThermaCare® também foi testada para o tratamento de outras lesões corporais, para além da dor de costas. Relativamente à **dor no punho**, as faixas térmicas demonstraram melhorar o alívio da dor, bem como a força de preensão, em doentes com luxações e entorses, tendinose ou osteoartrite⁵. Estes efeitos foram ainda mais acentuados em pessoas com dor no punho devido a síndrome do túnel cárpico, que também apresentaram redução da rigidez articular e da gravidade dos sintomas⁵.

Além disso, as Faixas Térmicas ThermaCare® constituem um **auxiliar importante na terapia de reabilitação de lesões das costas, pescoço e joelho**. A aplicação de faixas térmicas na área afetada 6 horas antes de exercícios terapêuticos reduziu a dor, o que, por sua vez, aumentou a adesão do doente à atividade física e contribuiu para uma recuperação adequada, tal como demonstrado pelas melhorias em termos de força, amplitude de movimentos e funcionalidade⁶.

TMC 24-01/21

REFERENCES

1. Nadler SF, Steiner DJ, Erasala GN, Hengehold DA, Hinkle RT, Beth Goodale M, et al. Continuous low-level heat wrap therapy provides more efficacy than ibuprofen and acetaminophen for acute low back pain. Spine (Phila Pa 1976) [Internet]. 2002 [citado em 31 de agosto de 2020]; 27(10):1012-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/00007632-200205150-00003>
2. Mayer JM, Ralph L, Look M, Erasala GN, Verna JL, Matheson LN, Mooney V. Treating acute low back pain with continuous low-level heat wrap therapy and/or exercise: a randomized controlled trial. Spine J [Internet]. 2005 [citado em 31 de agosto de 2020]; 5(4):395-403. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.spinee.2005.03.009>
3. Tao XG, Bernacki EJ. A randomized clinical trial of continuous low-level heat therapy for acute muscular low back pain in the workplace. J Occup Environ Med [Internet]. 2005 [citado em 31 de agosto de 2020]; 47(12):1298-306. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/01.jom.0000184877.01691.a3>
4. Lurie-luke E, Neubauer G, Lindl C, Breikreutz H, Fischer P, Hitzeroth. An Exploratory Workplace Study to Investigate the Perceived Value of Continuous Low-Level Heatwrap Therapy in Manual Workers. Occup Med [Internet]. 2003 [citado em 31 de agosto de 2020]; 53(3):173-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqg018>
5. Michlovitz S, Hun L, Erasala GN, Hengehold DA, Weingand KW. Efficacy of Continuous Low-Level Heat Wrap Therapy for Treating Wrist Pain. Arch Phys Med Rehabil [Internet]. 2004 [citado em 31 de agosto de 2020]; 85(9):1409-16. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2003.10.016>
6. Petrofsky J, Laymon M, Alshammari F, Khowailed IA, Lee H. Continuous Low Level Heat Wraps; Faster Healing and Pain Relief during Rehabilitation for Back, Knee and Neck Injuries. World J. Prev. Med 2015 [citado em 31 de agosto de 2020]; 3(3):61-72. Disponível em: <http://pubs.sciepub.com/jpm/3/3/3/>

ThermaCare é um dispositivo médico eficaz no alívio da dor muscular e das articulações. Verifique periodicamente a pele e, caso detete sinais de irritação ou queimadura, remova imediatamente o produto. Antes de usar, leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.