

## MÉTODO MCKENZIE COMO TRATAMENTO PARA LOMBALGIA

RODRIGUES, Ana Paula Ferreira.

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

BARROS, Renê Augusto de Almeida.

Docente da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva- FAIT

### RESUMO

A lombalgia atinge níveis epidêmicos na população, estima-se que 60% a 80% da população apresentará um episódio de dor lombar ao longo da vida. A lombalgia é definida como quadro algico originado na coluna lombar (L1 a L5), pode ser aguda, subaguda ou crônica, pode estar vinculada com a redução da amplitude de movimento e diminuição da flexibilidade. O método McKenzie vem sendo muito utilizado como tratamento para a dor lombar. Este presente estudo teve como objetivo mostrar os resultados do método McKenzie como uma estratégia de avaliação e tratamento em pacientes com lombalgia. A revisão de literatura foi baseada em artigos científicos obtidos através de pesquisas em base de dados como Scielo, Pubmed, Medline e Lilacs. Os resultados obtidos pela utilização do método McKenzie foram superiores, quando comparado a outras abordagens, tais como: eletrotermoterapia, exercícios de controle motor, Back School, placebo, manipulação quiropática, entre outras. McKenzie mostrou ser eficaz para redução da dor e aumento da amplitude de movimento, sendo assim benéfico para as atividades diárias. O método é vantajoso para as condições socioeconômicas de muitos países, diminui a perda da produtividade decorrente das lombalgias.

**Palavras chave:** lombalgia, método McKenzie, dor lombar.

**Linha de Pesquisa:** Fisioterapia.

### ABSTRACT

Low back pain reaches epidemic levels in the population, it is estimated that 60% to 80% of the population will have an episode of low back pain during their lifetime. It is defined as pain originating in the lumbar spine (L1 to L5), which could be described as acute, sub-acute or chronic. It may also be associated with reduced range of movement and decreased flexibility. The McKenzie method has been widely used as treatment for low back pain. This study aimed to show the results of its use as an evaluation tool and treatment strategy in low back pain patients. The literature review was based on scientific articles obtained from database searches such as: Scielo, Pubmed, Medline and Lilacs. The results obtained by using the McKenzie method were superior when compared to other approaches such as: electrothermotherapy, motor control exercises, Back School, placebo, chiropractic manipulation, among others. McKenzie has been shown to be effective in reducing pain and increasing range of movement, thus beneficial for daily activities. The method is advantageous for the socioeconomic conditions of many countries, reducing the loss of productivity due to low back pain.

**Keywords:** low back pain, McKenzie method, low back pain.

## 1- Introdução

A lombalgia é um significativo problema de saúde, que resulta em consequências socioeconômicas em muitos países, como a perda da produtividade. Estima-se que 60% a 80% da população apresentará um episódio de dor lombar ao longo da vida (SWINKELS, 2009).

De acordo com Oliveira et al. (2016) a dor lombar atinge níveis epidêmicos na população afetando pessoas de todas as idades, é considerada uma condição heterogênea e está relacionada ao uso incorreto da biomecânica.

Segundo Guimarães e Liberato (2014) a lombalgia, ou dor lombar, é definida como quadro algico originado na coluna lombar (L1 a L5) ocasionando dor irradiada ou localizada, que pode ser aguda, subaguda ou crônica, afetando ambos os gêneros. Pode estar vinculada com a redução da amplitude de movimento e diminuição da flexibilidade.

A fisioterapia é uma importante recomendação como tratamento para lombalgia, entre os diversos exercícios fisioterapêuticos o método McKenzie vem sendo muito utilizado como tratamento para a dor lombar (DUNSFORD; KUMAR; CLARKE, 2011).

De acordo com Al-Obaidi e Mahmoud (2014) evidências científicas comprovam que os exercícios utilizados no método McKenzie influenciam na ativação do sistema imune e ao mesmo tempo aumenta as concentrações de citocinas IL-4, contribuindo para o alívio da dor.

O método McKenzie foi desenvolvido pelo fisioterapeuta neozelandês Robin McKenzie em 1956 como um sistema de tratamento, consiste em etapas de profilaxia, avaliação e tratamento. As bases são: classificação dos distúrbios, centralização e distalização, enquadramento em uma das três síndromes e a ênfase no envolvimento ativo e na educação do paciente (OLIVEIRA et al., 2016).

De acordo com Murtezani et al. (2015) o método é baseado na abolição ou redução da dor, usando os movimentos de direcionamento preferencial, definidos na avaliação do paciente, que irá determinar o movimento de centralização (alívio da

dor) e distalização (agravamento da dor), mostrando qual movimento será utilizado para proporcionar a centralização. Os movimentos testados são os de flexão extensão e desvio lateral.

Conforme diz Halliday et al. (2016) identificado o direcionamento preferencial, o próprio irá principiar o tratamento, com o objetivo de diminuir a frequência, local e intensidade da dor.

As três síndromes de McKenzie são síndrome postural, síndrome da disfunção ou síndrome do desarranjo. A síndrome postural é caracterizada pelas queixas em determinadas posições como sentar, ficar em pé ou deitado. A síndrome da disfunção ocorre quando há início das limitações funcionais (cicatrizes) e o desequilíbrio do sistema musculo esquelético. Já na síndrome do desarranjo a dor é constante ou intermitente, incapacitante e compromete os movimentos de modo mecânico (ARTIOLI; BERTOLINI, 2018).

O objetivo deste estudo é mostrar resultados do método Mckenzie como uma estratégia de avaliação e tratamento em pacientes com lombalgia.

Trata-se de um estudo de revisão de literatura baseado em artigos científicos e livros sobre o método Mckenzie como tratamento para lombalgias. Os artigos científicos foram obtidos através de pesquisas em base de dados como Scielo, Pubmed, Medline e Lilacs com os seguintes descritores: lombalgia, método Mckenzie, dor lombar, low back pain, McKenzie method e low back pain.

As buscas dos artigos científicos foram realizadas nos períodos entre julho de 2018 a setembro de 2019. As referências utilizadas neste artigo, mais antiga e mais recente, situaram-se entre os períodos de 1981 a 2019.

## **2- Desenvolvimento**

### **2.1- Definição e etiologia da lombalgia**

Lombalgia, ou dor lombar, é caracterizada como quadro algico na região posterior de tronco entre abaixo da margem costal inferior até a região glútea. A dor lombar pode ser específica ou inespecífica, a específica tem origem devido a infecções, fraturas, traumas e outros distúrbios biomecânicos. A inespecífica não está atribuída a possíveis causas patológicas ou traumáticas (DELITTO et al., 2012; DUTHEY, 2013).

## 2.2- Lombalgia e seus subtipos

De acordo com Duthey (2013) a lombalgia pode ser classificada em três subtipos: dor lombar crônica, subaguda e aguda. A lombalgia crônica apresenta um quadro de dor lombar persistente por mais de anos. Já a subaguda manifesta um quadro algico que dura por seis semanas ou três meses. E a lombalgia aguda ocorre quando o individuo relata dor lombar por dias ou até doze semanas.

## 2.3- Método Mckenzie

Segundo McKenzie (1981) com o propósito de classificar e facilitar os distúrbios inespecíficos da coluna Robin Mckenzie elaborou uma técnica de avaliação e tratamento utilizando estratégias de movimentos específicos em indivíduos que apresentavam quadro algico lombar. Os sintomas ou amplitude de movimento que apresentaram modificação após a realização dos movimentos classificam o paciente em uma das três síndromes principais, assim pode-se elaborar um tratamento subjetivo.

De acordo com Liberato (2002) as bases fundamentais do método Mckenzie são as mudanças nos movimentos osteo-cinemáticos e nos sintomas, com a aplicação de estratégias em posições de amplitude de movimento máxima e de movimentos específicos realizados.

Em um estudo realizado por Donelson (1990) afirma que os movimentos que devem ser priorizados são os de centralização, enquanto os de distalização devem ser evitados.

O fenômeno de centralização é definido como abolição eventual ou imediata da dor, em resposta ao movimento adotado. Esses movimentos levam a pressões posteriores, anteriores ou laterais exercidas nos discos intervertebrais, principalmente no núcleo, a pressão anterior acontece quando ocorre o movimento de flexão da coluna, a posterior quando é realizado o movimento de extensão e a lateral quando é realizado o movimento de desvio lateral (MCKENZIE, 1981). O fenômeno apresenta indicadores positivos como ferramenta prognostica os pacientes que centralizam alcançam melhora do quadro álgico (LONG, 1995).

#### 2.4- Método Mckenzie comparado a outras abordagens

O método Mckenzie vem crescendo muito como técnica da fisioterapia, correlacionado à terapia manual, apresenta resultados satisfatórios e similares à utilização da terapia, como mostra no estudo realizado por Oliveira et al. (2016) no qual evidencia que a terapia manual também é muito utilizada como tratamento para pacientes com dor lombar, apesar de possuir várias técnicas específicas, comparada ao método Mckenzie, ambos apresentaram resultados positivos na redução da dor e da disfunção.

Em uma comparação realizada por Petersen et al. (2011) os pacientes foram avaliados utilizando o método McKenzie e a manipulação quiropática associada a orientações, o resultado apresentado mostrou que o método Mckenzie foi ligeiramente melhor do que a manipulação quiropática.

Os estudos relacionados abaixo identificaram os resultados do método McKenzie comparado a outras técnicas e foram observados resultados para incapacidade, dor, aumento da amplitude de movimento e outras variáveis.

Murtezani et al. (2015) constataram em seus estudos resultados da eletrotermoterapia e McKenzie em pacientes com dor lombar crônica. Os agentes eletroterapêuticos utilizados foram: ultrassom, interferencial e infravermelho, o método McKenzie apresentou ser o mais efetivo para redução da incapacidade e dor do que a eletrotermoterapia.

Halliday et al. (2016) verificaram o método McKenzie e os exercícios de controle motor, neste estudo foi observado melhora para a percepção da dor utilizando o método Mckenzie, porém não obtiveram diferenças para outras variáveis.

No estudo realizado por Garcia et al. (2013) o método McKenzie foi comparado ao método Back School, verificando a intensidade da dor, amplitude de movimento, qualidade de vida e questionário Roland. Comparado ao método Back School, McKenzie obteve melhores resultados para incapacidade, mas não para a dor.

Em um estudo realizado por Garcia et al. (2018) foram analisados o método McKenzie e o placebo (ultrassom e ondas curtas desconectados) Mckenzie mostrou melhores resultados para a dor, porém não obtiveram resultados para a incapacidade.

No estudo de Szulc et al. (2015) averiguaram o método McKenzie associado a técnica de energia muscular, Mckenzie, e a fisioterapia convencional em pacientes com lombalgia crônica, dentre eles o método Mckenzie associado a técnica de energia muscular obteve melhores resultados terapêuticos.

Mendonça e Andrade (2019) analisaram a eficácia do método McKenzie na dor e na amplitude de movimento da coluna lombar em flexão e extensão. Os resultados obtidos mostraram melhora da dor e aumento na amplitude de movimento tanto na flexão como na extensão.

O movimento de centralização é muito importante para o alívio da dor do paciente, identificado o determinante de centralização na avaliação, o mesmo é usado no tratamento, como verificado no estudo realizado por Romero et al. (2009) no qual foram observados diferentes aspectos do método McKenzie, como a eficácia em comparação com outros tratamentos e o fenômeno de centralização. Os resultados apresentados demonstraram que o método McKenzie tem eficácia semelhante aos exercícios de estabilização, porém demonstrou ser mais eficaz comparado a exercícios de fortalecimento, e apresentou resultados positivos para o fenômeno da centralização.

O método Mckenzie demonstra ser muito eficaz para os fatores sociais e econômicos, pois é uma ótima estratégia de avaliação e tratamento, tratando-se de

uma técnica breve e que requer poucos gastos, como expressado no estudo de Cordeiro (2019) que demonstrou o efeito do método Mckenzie como protocolo de tratamento em lombalgia, assegurando a eficácia do tratamento que é rápido e de baixo custo, podendo ser aplicado nos quadros de dor aguda, subaguda e crônica. O método favoreceu a redução do quadro da dor, aumentou a amplitude de movimento e facilitou as atividades do dia a dia.

### 3- Considerações Finais

A presente revisão de literatura mostrou que o método Mckenzie é eficaz para redução da dor e aumento da amplitude de movimento, sendo assim benéfico para as atividades diárias. Mckenzie também demonstra ser vantajoso para condições socioeconômicas de muitos países, pois é um método rápido e de baixo custo que diminui a perda da produtividade decorrente das lombalgias.

### 4- Referências

- 1- AL-OBAIDI, S.; MAHMOUD, F. Immune responses following McKenzie lumbar spine exercise in individuals with acute low back pain: a preliminary study. **Acta Med Acad.** Bósnia e Herzegovina, v. 43, n.1, 2014. Disponível em: <[http://www.ama.ba/index.php/ama/article/view/204/pdf\\_34](http://www.ama.ba/index.php/ama/article/view/204/pdf_34)>. Acesso em: 12 ago. 2019.
- 2- ANDRADE, T. M.; MENDONÇA, E. M. T. Método Mckenzie como protocolo de tratamento em hérnia de disco lombar. **Revista Interdisciplinar.** PiauÍ, v. 9, n. 3, jul./ago./set. 2016. Disponível em: <<https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/976>>. Acesso em 02 set. 2019.

- 3- ARTIOLI, D. P.; BERTOLINI, G. R. F. Método McKenzie na fisioterapia (diagnóstico e terapia mecânica): aplicação de raciocínio clínico lógico e revisão sistemática. **Rev Pesq Fisio**. Salvador, v. 8, n. 3, ago. 2018. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1965/1944>>. Acesso em 20 ago. 2019.
- 4- CORDEIRO, J. T. O método de Mckenzie como protocolo de tratamento fisioterapêutico na lombalgia: revisão bibliográfica. **Revista Renovare**. União da Vitória, v. 2, n. 6, 2019. Disponível em: <<http://www.integracademias.com.br/book/index.php/renovare/article/view/30>>. Acesso em 02 set. 2019.
- 5- DELITTO, A. et al. Low back pain: clinical practice guidelines linked to the International Classification of Functioning, Disability, and Health from the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**. La Crosse, v.42, n. 4, abr. 2012. Disponível em: <<https://www.jospt.org/doi/pdfplus/10.2519/jospt.2012.42.4.A1>>. Acesso em 18 ago. 2018
- 6- DONELSON, R. et al. Centralization phenomenon: its usefulness en evaluating and treating referred pain. **Spine**. New York, v.15, n.3, mar. 1990. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2141186>>. Acesso em 15 set. 2018
- 7- DUNSFORD, A.; KUMAR, S., CLARKE, S. Integrating evidence into practice: use of McKenzie-based treatment for mechanical low back pain. **J Multidiscip Healthc**. Austrália, v. 2011, n.4, out. 2011. Disponível em: <<https://www.dovepress.com/integrating-evidence-into-practice-use-of-mckenzie-based-treatment-for-peer-reviewed-article-JMDH>>. Acesso em 06 ago. 2019.
- 8- DUTHEY B. Priority medicines for europe and the world “A public health approach to innovation”, background paper 6.24, low back pain. **WHO**. Geneva, v.24, n.6, mar. 2013. Disponível em: <[http://www.who.int/medicines/areas/priority\\_medicines/BP6\\_24LBP.pdf](http://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/BP6_24LBP.pdf)>. Acesso em 20 ago. 2018.
- 9- GARCIA, A. N. et al. Effectiveness of back school versus McKenzie exercises in patients with chronic nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. **Phys Ther**. São Paulo, v. 93, n. 6, jun. 2013. Disponível em: <<https://academic.oup.com/ptj/article/93/6/729/2735330>>. Acesso em 21 ago. 2019.



- 10- GARCIA, A. N. et al. McKenzie method of mechanical diagnosis and therapy was slightly more effective than placebo for pain, but not for disability, in patients with chronic non-specific low back pain: A randomised placebo controlled trial with short and longer term follow-up. **Br J Sports Med**. São Paulo, v. 52, n. 9, maio 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28701365>>. Acesso em 21 ago. 2019.
- 11- GUIMARÃES, D.F.; LIBERATO, F.R.C. Fisioterapia manipulativa e terapia manual no tratamento da lombalgia: uma revisão bibliográfica. **Revista Digital**. Buenos Aires, v. 18, n.188, jan. 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd188/terapia-manual-no-tratamento-da-lombalgia.htm>>. Acesso em 06 ago. 2018.
- 12- HALLIDAY, M. H. et al. A randomized controlled trial comparing the McKenzie method to motor control exercises in people with chronic low back pain and a directional preference. **J Orthop Sports Phys Ther**. Austrália, v. 46, n. 7, jul. 2016. Disponível em: <<https://www.jospt.org/doi/pdf/10.2519/jospt.2016.6379>>. Acesso em 20 ago. 2019.
- 13- LIBERATO, J. **Diagnóstico e tratamento da coluna lombar**. Apostila de Treinamento Parte A. Belo Horizonte: Instituto McKenzie do Brasil, 2002. Não paginado.
- 14- LONG, A. The centralization phenomenon. Its usefulness as a predictor of outcome in conservative treatment of chronic low back pain. **Spine**. Canadá, v.23, n.20, dez. 1995. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8610246>>. Acesso em 18 set. 2018.
- 15- MCKENZIE, R. **The lumbar spine: mechanical diagnosis and therapy**. 1ª ed. Waikanae, New Zealand: Spinal Publications New Zealand Ltd, 1981. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/249051302/The-Lumbar-Spine-Mechanical-Diagnosis-Therapy>>. Acesso em: 15 ago. 2018.
- 16- MURTEZANI, A. et al. A comparison of McKenzie therapy with electrophysical agents for the treatment of work related low back pain: A randomized controlled trial. **J Back Musculoskelet Rehabil**. Pristina, v. 28, n. 2, abr. 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25159291>>. Acesso em 16 ago. 2019.
- 17- OLIVEIRA, I. O. et al. Método McKenzie para lombalgia. **Revista Dor**. São Paulo, v. 17, n. 4, out/dez. 2016. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-00132016000400303](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132016000400303)>. Acesso em 30 jul. 2018.

- 18- PETERSEN, T. et al. The McKenzie method compared with manipulation when used adjunctive to information and advice in low back pain patients presenting with centralization or peripheralization: A randomized controlled trial. **J Spine**. Rigshospitalet, v. 36, n. 24, nov. 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21358492>>. Acesso em 23 ago. 2019.
- 19- ROMERO, B. et al. Evidencia en el manejo del dolor de espalda crónico con el método McKenzie. **Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología**. [S.l.], v. 12, n. 2, dez. 2009. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1138604509000264>>. Acesso em 02 set. 2019.
- 20- SWINKELS, A. et al. Exercise interventions for non-specific low back pain: an overview of systematic reviews. **Phys Ther Rer**. Bristol, v. 14, n. 4, ago. 2009. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1179/174328809X452917>>. Acesso em 30 jul. 2018.
- 21- SZULC, P. Impact of McKenzie method therapy enriched by muscular energy techniques on subjective and objective parameters related to spine function in patients with chronic low back pain. **Med Sci Monit**. Poznań, v. 21, set. 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26418868>>. Acesso em 27 ago. 2019.