

RECURSOS TERAPÊUTICOS MANUAIS NA LOMBALGIA

FERREIRA, Eduarda de Freitas

Discente da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

MULLER, Lucila Helena

Docente da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

A lombalgia é uma dor localizada na região lombar da coluna vertebral, tendo uma incidência em 80% das pessoas. É uma patologia de etiologia multifatorial: posturas inadequadas, sedentarismo, envelhecimento, gestação, trabalho repetitivo entre outros. As pessoas acometidas sentem muitas dores, podendo também ter espasmos musculares e diminuição da mobilidade de tronco. Este trabalho tem como objetivo mostrar alguns recursos terapêuticos manuais que podem ser utilizados no tratamento da lombalgia.

Palavras chaves: Lombalgia, Tratamento e Recursos terapêuticos manuais.

ABSTRACT

Low back pain is a pain located in the lumbar region of the spine, having an incidence of 80% of people. It is a disease of multifactorial etiology: poor posture, inactivity, aging, pregnancy, repetitive work among others. People affected feel a lot of pain, and may also have muscle spasms and decreased mobility of the trunk. This paper aims to show some features that may be therapeutic manuals in the treatment of low back pain.

Keywords: Low back pain, Treatment and Therapeutic Resource manuals.

1. INTRODUÇÃO

O termo lombalgia se refere à dor na coluna lombar, sendo uma parte da coluna vertebral. A coluna vertebral é composta por trinta e três vértebras, divididas em: coluna cervical, torácica e lombar, além do sacro e cóccix.(MOURA, 2006).

A incidência de dores lombares é em cerca de 80% da população em alguma fase da sua vida, prevalecendo na fase produtiva, perdendo apenas

para cefaléia nas patologias dolorosas que afetam os indivíduos (MACEDO; BRIGANÓ, 2009).

Sua etiologia está ligada a posturas inadequadas, sedentarismo, envelhecimento, gestação, trabalho repetitivo entre outros (PEREIRA, 2011).

Os pacientes acometidos por lombalgia costumam apresentar dor, diminuição da mobilidade de tronco e espasmo muscular. Tendo um expressivo impacto socioeconômico negativo, podendo ter perda de dinheiro por afastamento de empregados por incapacidade física, além de gastos com tratamentos e seguros (MOURA, 2006).

Sendo uma patologia de etiologia multifatorial e muitas vezes desconhecida, existe uma dificuldade na prevenção. A fisioterapia é um recurso extremamente importante para a lombalgia, podendo tratar com eletroterapia, cinesioterapia, recursos terapêuticos manuais, hidroterapia, entre outros (MACEDO; BRIGANÓ, 2009).

2. REVISÃO DA LITERATURA

A osteopatia é considerada eficaz em equilibrar e normalizar as funções viscerais e músculo-esqueléticas. Esta técnica mostra-se eficiente nas dores lombares agudas que não tiveram melhora com outras técnicas fisioterapêuticas, restabelece a amplitude de movimento e diminui a progressão da degeneração (GÓIS; MACHADO; ROCHA, 2006).

A técnica de stretching de quadrado lombar e lombo-sacra, promove melhor flexibilidade de tronco diminuindo a dor de maneira instantânea, melhorando assim a qualidade de vida dos pacientes (JUNIOR; PEREIRA, 2010).

A quiropraxia tem efeito positivo na restauração da fisiologia e da biomecânica normais da coluna vertebral, diminuindo a algia lombar. Essa técnica também mostra-se mais benéfica que o uso de relaxantes musculares em casos de lombalgia aguda (KOLBERG, 2009).

A pompagem promove uma diminuição da tensão muscular, conseqüentemente aliviando a dor. Essa técnica promove um alongamento das estruturas, tensionando de forma lenta, regular e progressiva e estimulando a circulação de líquidos no local da terapia (BAPTISTINI, 2008).

A massagem ayurvedica é uma técnica que utiliza a pressão das mãos, cotovelos, antebraços e até os pés, e transmite energia do terapeuta para o paciente. Seus benefícios é de promover força e vitalidade, nutrir os tecidos e diminuir o estresse e a tensão (MENEGUZZI; TURKEWICZ; BOBATTO; TREML; FILHO, 2011).

3. MATERIAL E MÉTODOS

Esse projeto será realizado entre o período do 2º semestre/2012 e 2º semestre/2013, através de estudo bibliográfico.

A coleta e análise de dados foram feitas em artigos científicos na internet.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante disso essa pesquisa conclui que os recursos terapêuticos manuais são eficientes no tratamento da lombalgia.

5. REFERÊNCIA

BAPTISTINI, H.D. **Efeitos do RPG associado ao alongamento na correção da hiperlordose lombar**. Campos dos Goytacazes, 2008. Disponível em: <<http://www.isecensa.edu.br/repositorio/fck/file/artigos%20clinica/Fisioterapia,%20Hiperlordose%20lombar,%20RPG,%20Alongamento.pdf>> acesso em 2 de outubro de 2012.

GÓIS, R.M.; MACHADO, L.F.; ROCHA, N.S. **Tratamento da lombalgia crônica através de técnicas alta velocidade baixa amplitude: uma revisão bibliográfica**. X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba 2006. Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2006/epg/03/EPG00000132-ok.pdf> acesso em: 21 de setembro de 2012.

JUNIOR, R.R.; PEREIRA, J.S. **Contribuição da osteopatia sobre a flexibilidade da coluna lombar e intensidade da dor e pacientes adultos jovens com lombalgia aguda.** Revista Terapia Manual 2010; 8 (35): 50-54. Disponível em: <<http://revistatm.com.br/index.php/revista/article/download/21/12#page=50>> acesso em 19 de setembro de 2012.

KOLBERG, C. **Efeito da manipulação articular vertebral de alta velocidade e baixa amplitude sobre a concentração nitritos/nitratos e parâmetros de estresse oxidativo em sangue de indivíduos com cervicalgia.** Porto Alegre, março 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/16272/000698634.pdf?sequence=1>> acesso em: 19 de setembro de 2012.

MACEDO, C.S.G.; BRIGANÓ, J.U. **Terapia manual e cinesioterapia na dor, incapacidade e qualidade de vida de indivíduos com lombalgia.** Revista Espaço para a Saúde, Londrina, v.10, n.2, p. 1-6, jun. 2009. Disponível em: <http://www.cinesiologiaholistica.com.br/admin/arquivos/cinesioterapia_alivio_d_e_dor_lombar.pdf> acesso em: 20 de setembro de 2012.

MENEGUZZI, P.; TURKEWICZ, N.M.; BOBATTO, T.T.; TREML, C.J.; FILHO, F.A.K. **Massagem Ayurvédica Abhyanga na Melhora da Qualidade de Vida, Dor e Depressão em Portadores de Fibromialgia.** Revista Brasileira Terapia e Saúde. Curitiba: OmniPax, 2011. Disponível em: <<http://omnipax.com.br/ojs/index.php/RBTS/article/view/7/14>> acesso em: 13 de março de 2012.

MOURA, A.S. **Aplicação da terapia de liberação posicional em paciente com lombalgia crônica de origem mecânica.** Revista Terapia Manual, v.4. ISSN 1667 – 5937, Abril/Junho 2006. Disponível em: <http://files.fisioterapeutadaniel.webnode.com.br/200000021-8c5b18d240/2006_Analise%20Volume%20Corrente%20em%20pacientes%20..>

.%20Re_equilibrio%20toracico.pdf#page=63> acesso em: 25 de setembro de 2012.

PEREIRA, G.S. **Análise cronoterapêutica da Transcutaneous Electrical Nervous Stimulation em mulheres menopausicas com dor lombar**. Unesc Criciúma, maio 2011. Disponível em:
<<http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/948/Graciele%20da%20Silva%20Pereira.pdf?sequence=1>> acesso em: 19 de setembro de 2012.