

A INFLUÊNCIA DO SEDENTARISMO EM INDIVÍDUOS PORTADORES DE LOMBALGIA E AS FORMAS DE TRATAMENTOS COM AUXÍLIO DA FISIOTERAPIA

ARAUJO, Maria Eduarda de Almeida¹

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

MANTOVANI, Amanda²

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

LUIZ, Brenda Cristina Pontes³

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

FATTORI, Nielse Cristina de Melo⁴

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

RESUMO

A dor lombar é uma situação comum na sociedade, onde atinge grande parte da população, assim tornando-se um problema de saúde pública. Lombalgia por sua vez é denominada como uma dor referida entre as margens costais. Através de um estudo apontaram que a lombalgia é causada por vários fatores, e um deles é a inatividade física que também é chamada de sedentarismo. A relação da lombalgia e a inatividade física estão relacionadas a indivíduos que não praticam atividades físicas, com isso pode levar o indivíduo a ter um efeito anormal sobre o sistema musculoesquelético. O objetivo da pesquisa foi verificar os tratamentos da lombalgia com auxílio da fisioterapia. O estudo caracteriza-se por um levantamento bibliográfico de artigos científicos. Conclui-se que após a análise dos artigos que foram selecionados, mostram que a fisioterapia é uma excelente forma para tratamento para lombalgia com bons resultados para o alívio da dor e qualidade de vida.

Palavras chave: Dor Lombar, Fisioterapia, Sedentarismo, Tratamento

Linha de Pesquisa: Ortopedia

ABSTRACT

Low back pain is a common situation in society, where it affects much of the population, thus becoming a public health problem. LBP in turn is called as a referred pain between the costal margins. Through a study they pointed out that low back pain is caused by several factors, and one of them is physical inactivity that is also called sedentarism. The relationship of low back pain and physical inactivity are related to individuals who do not practice physical activities, with this may lead the individual to have an abnormal effect on the musculoskeletal system. The aim of this study was to verify the treatments of low back pain with the aid of physiotherapy. The study is characterized by a

bibliographical survey of scientific articles. It is concluded that after the analysis of the articles that were selected, it is shown that physiotherapy is an excellent form for treatment for low back pain with good results for the relief of grief and quality of life.

Keywords: Lumbar Pain, Physical therapy, Sedentary lifestyle, Treatment

1. INTRODUÇÃO

A dor lombar (DL) é uma situação comum nas sociedades industrializadas, constituindo-se em problema de saúde pública e incapacidade, principalmente para a população economicamente ativa. Evidências de qualidade moderada apresentaram que, em qualquer região do Brasil, um em cada quatro brasileiros mais velhos sofre de dor lombar (BENVENUTT, PEREIRA et al.2016).

Define-se lombalgia como “dor referida entre as margens costais e a prega glútea, usualmente acompanhada de limitação dolorosa do movimento”. Denominando assim como o conjunto de patologias dolorosas que acontecem na região lombar da coluna vertebral, decorrente de alguma anormalidade nessa região. Não se tratando de uma doença e sim uma lesão. Ocasionalmente dor, sensação de tensão, ou rigidez localizada embaixo das costelas e acima da prega glútea na altura da cintura pélvica. (OLIVEIRA, ALFIER et al.2014).

Num estudo longitudinal publicado recentemente, foram estudados fatores ocupacionais relacionados com a lombalgia. Os resultados apontaram que, em ambos os sexos, tanto o sedentarismo como o trabalho com grandes cargas representam indicadores de risco para a lombalgia (TOSCANO, EGYPTO et al. 2001).

Apesar de numerosas causas e fatores de riscos que estão relacionados com a lombalgia, vários pesquisadores a caracterizaram como uma doença de pessoas com vida sedentária; a inatividade física estaria relacionada direta ou indiretamente com as dores da coluna; a maior parte da atenção dirige-se a considerá-la um subproduto da combinação da aptidão músculo-esquelética deficiente e uma ocupação que force essa região. (TOSCANO, EGYPTO et al. 2001).

A inatividade física pode ter associação com dores na coluna e regiões anatómicas adjacentes. O sedentarismo é reconhecido como importante contribuinte

para a ausência de saúde, uma vez que a falta de atividade física pode exercer um efeito nocivo sobre o sistema musculoesquelético, além de comprometer o bem-estar psicossocial do paciente (MANCIN, BONVICINE, GONÇALVES, BARBOZA et al.2008).

O sintoma doloroso pode agravar-se de forma progressiva e evoluir para a perda ou diminuição da função. A dor e a diminuição de função podem persistir durante anos e, em alguns casos, tornarem-se intratáveis, assim, a adoção de hábitos para controle dessas disfunções torna-se essencial, tanto em termos sociais como econômicos (COURY; MOREIRA; DIAS, 2009).

As dores lombares podem ser primárias ou secundárias, com ou sem envolvimento neurológico (lombociatalgias) e podem ser causadas por patologias inflamatórias, degenerativas, neoplásicas, defeitos congênitos, déficit muscular, predisposição reumática e outras. Pode ser dividida em lombalgia aguda ou crônica de acordo com a intensidade e manifestação das dores. A lombalgia aguda causa dores de início súbito em um período de até quatro semanas e geralmente utiliza-se como tratamento o repouso e o uso de medicamentos anti-inflamatórios e analgésicos. Já a crônica as dores podem durar mais de doze meses. Neste caso o tratamento requer acompanhamento médico com o uso de medicamentos anti-inflamatórios e analgésicos, e em casos extremos requer cirurgia, além do tratamento fisioterapêutico. (ARAÚJO, OLIVEIRA, LIBERATORI et al. 2012)

A Fisioterapia é uma excelente forma de tratamento conservador para condições de lombalgia, tanto aguda como crônica. Além de tratar os tecidos lesionados para acelerar sua regeneração e reduzir a dor, o fisioterapeuta também atua no reestabelecimento da função da estrutura anteriormente lesionada e, se necessário, na modificação de padrões de movimentos que anteriormente lesionaram essas estruturas. Dentro da prática fisioterápica existem diversas técnicas e ferramentas que potencializam a recuperação desse tipo de lesão. Dentre elas, os Exercícios Terapêuticos (ET) são os mais famosos. Eles são movimentos realizados pelo paciente com ou sem auxílio do fisioterapeuta e sob a supervisão do profissional. Os Exercícios Terapêuticos possibilitam a redução da condição

inflamatória, diminuição da dor e reestabelecem a função dos músculos da coluna. (MACHADO et al. 2017).

Sob o ponto de vista fisioterapêutico, os programas de exercícios são também prescritos para melhorar a força e as condições das estruturas de sustentação do corpo. A cinesioterapia ajuda na manutenção da postura da coluna vertebral, promove adaptações biomecânicas mais eficientes e atua na prevenção ou controle do estresse e da lombalgia, proporcionando melhor conforto para o paciente. (ARAÚJO, OLIVEIRA, LIBERATORI et al. 2012).

Apesar da existência de artigos que mostrem resultados benéficos em pacientes com lombalgia, as revisões de literatura relacionadas ao tema são escassas, principalmente no sentido de relatar os resultados encontrados sobre a incidência desta disfunção. Dentro desse contexto nota-se que o tratamento fisioterapêutico para indivíduos portadores de lombalgia é importante à medida que melhora a força e as condições das estruturas de sustentação do corpo.

Trata-se de um estudo descritivo baseado em uma revisão bibliográfica realizada de janeiro de 2009 a maio de 2019, nas seguintes bases: Biblioteca Virtual em Saúde, Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google acadêmico.

O objetivo principal desse estudo foi identificar através da literatura orientações de tratamentos fisioterapêuticos para indivíduos portadores de lombalgia com vida sedentária.

2. DESENVOLVIMENTO

Entre os fatores de risco, encontram-se os individuais, tais como a falta de condicionamento físico, a fraqueza dos músculos abdominais e espinhais, o ganho de peso, a obesidade, a altura e a má postura, e os ocupacionais, como o deslocar de objetos pesados, o permanecer sentado por um longo período, o expor-se a estímulos vibratórios prolongadamente, de forma isolada ou combinada e, cada vez mais frequente, o sedentarismo. (MANCIN, BONVICINE, GONÇALVES, BARBOZA et al.2008).

A prática de atividades físicas na prevenção e reabilitação de lombalgias estabelece uma relação positiva já defendida por Hipócrates, quando o mesmo reconhecia o valor dos exercícios físicos para o fortalecimento dos músculos débeis. Teoricamente músculos fracos atingem a condição de fadiga mais facilmente do que músculos fortes, o que dificulta manter a coluna em seu alinhamento adequado e dessa forma aumenta a probabilidade de lesões (TOSCANO; EGYPTO, 2001). Através da fisioterapia é possível obter melhoras consideráveis para a dor lombar. Com base nos artigos, pode-se verificar com os exercícios orientados, alongamento, caminhar, RPG, eletroterapia, terapia manual e cinesiologia, que houve um decréscimo nas dores lombares subagudas e crônicas. Além dos benefícios, também se destaca a prevenção de futuros problemas na coluna, ao desempenhar suas atividades habituais. (ARAÚJO, OLIVEIRA, LIBERATORI et al. 2012).

A melhor conduta fisioterapêutica eleita para o tratamento ou prevenção da dor lombar tem por objetivo aliviar a sintomatologia dolorosa, promover o bem-estar físico e psíquico do paciente, além disso, as orientações preventivas fornecidas pelo fisioterapeuta visam à redução dos fatores agravantes da lombalgia, tais como a obesidade, o tabagismo, alcoolismo, e o sedentarismo. (MACEDO; BRIGANÓ, 2009).

A abordagem comum entre alguns profissionais de saúde consiste em não indicar atividades físicas que aumentem o desconforto dos pacientes com lombalgia, por prevenção de que os mesmos venham a agravar os danos e estruturas da coluna, entretanto, essa não é uma abordagem correta, pois uma vez que o paciente passa a evitar o exercício e a atividade física por antecipação a dor, se tornando um hábito frequente. (FERREIRA; NAVEGA, 2010).

Apesar do alto custo com medicamentos e tratamentos terapêuticos, na maioria dos casos, a lombalgia persiste ou apresenta recidivas. Isso ocorre devido à falta de orientações adequadas e da própria conscientização do indivíduo em relação à mudança de hábitos (SANTOS; INUMARU, 2011).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conhecimento obtido por este estudo visa levar a população a uma melhor compreensão dos efeitos do tratamento da lombalgia com auxílio da fisioterapia. Vale ressaltar que a prática de exercícios atua no tratamento e na prevenção deste sintoma em pacientes sedentários, uma vez que a prática contínua e bem orientada desta modalidade contribui para uma melhor postura e menor incidência das dores lombares.

A fisioterapia não deve ser somente um meio de alívio da dor, mas também de restauração da função e de estilos de vida funcionais, promovendo o bem-estar dos pacientes com lombalgia.

4. REFERÊNCIAS

Alvarez, T., & Ferrareto, S. B. TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO DA LOMBALGIA CRÔNICA. **METANÁLISE**. 2009

Benvenuti, A., & Pereira Junior, A. A. Dor lombar em mulheres sedentárias e praticantes de musculação. **Revista do Departamento de Educação Física e saúde e do mestrado em promoção da saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul**, 2016

Carvalho do Nascimento, P. R., & Pena Costa, L. O. Prevalência da dor lombar no Brasil. **Cadernos De Saúde Pública**, 2015

Coury, H. J., Moreira, R. F., & Dias, N. B. Efetividade do exercício físico em ambiente ocupacional para controle da dor cervical, lombar e do ombro: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, 2009

Egipto, E. P., & Toscano, J. J. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2001

Guerra Barreto, I. C. Prevalência de dor lombar crônica na população da cidade de Salvador. **Revista Brasileira de Ortopedia**, 2008

Lizier, D. T., Perez, M. V., & Sakata, R. K. Exercícios para tratamento de lombalgia inespecífica. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, 2012

Machado, M. L. FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE LOMBALGIA. **Valore, Fisioterapia e Pilates**, 2017

Mancin, B. G., Bonvicine, C., & Ingraci, M. A. Análise da influência do sedentarismo sobre a qualidade de vida de pacientes portadores de dor lombar crônica. **ConScientiae Saúde**, 2008

Oliveira, L., Araújo, A. S., & Liberatori, M. F. PROTOCOLO FISIOTERAPÊUTICO NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA. **Revista do Departamento de Educação Física e saúde e do mestrado em promoção da saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul**, 2012