

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST
CURSO DE FISIOTERAPIA
ALEXANDRO CEZAR DE LIMA

**EFEITOS DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NO DESFECHO
DOR EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA**

LAGES – SC

2021

**EFEITOS DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NO DESFECHO
DOR EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
Apresentado ao Centro Universitário
UNIFACVEST como parte dos
Requisitos para obtenção do
Grau de Bacharel em Fisioterapia.
Orientador: Prof. Msc Irineu
Jorge Sartor

Lages, SC ____/____/2021. Nota _____

Prof. Msc Irineu Jorge Sartor
Coordenador do Curso de Fisioterapia

LAGES
2021

EFEITOS DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NO DESFECHO DOR EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA

Alexandro Cezar de Lima¹

Irineu Jorge Sartor²

RESUMO

Introdução: A Dor Lombar Crônica pode ser entendida por aspectos biopsicossociais que envolvem sofrimento físico e emocional, incapacidade funcional e redução na participação social, tornando assim um conjunto de fatores inespecíficos. Sendo assim, nesse estudo será demonstrado possíveis intervenções que podem ser realizadas para melhorar o desfecho Dor, em pacientes com Dor Lombar Crônica. **Objetivo:** O objetivo do estudo visa demonstrar a influência da fisioterapia no tratamento das condições de dor lombar crônica. **Metodologia:** Esse trabalho é uma revisão literária, realizado através da pesquisa de artigos científicos, nas bases de dado Pedro e Pubmed. **Resultados e Discussões:** Os estudos analisados encontraram resultados positivos no desfecho dor para pacientes com Dor Lombar Crônica. **Conclusão:** O presente estudo pode demonstrar que intervenções fisioterapêuticas mostram-se benéficas para o tratamento de dor lombar crônica inespecífica, através de exercícios terapêuticos, educação postural, eletroestimulação e terapia manual, quando avalia-se o desfecho dor em pacientes com Dor Lombar Crônica.

Palavras-chave: Dor Lombar Crônica; Reabilitação; Tratamento Fisioterapêutico.

ABSTRACT

Introduction: Chronic Low Back Pain can be understood as biopsychosocial aspects that involve physical and emotional suffering, functional disability and reduced social participation, thus making a set of nonspecific factors. Therefore, this study will demonstrate possible interventions that can be performed to improve the Pain outcome in patients with Chronic Low Back Pain. **Objective:** The aim of the study is to demonstrate the influence of physical therapy in the treatment of chronic low back pain conditions. **Methodology:** This work is a literary review, carried out through the search of scientific articles, in Pedro and Pubmed databases. **Results and Discussion:** The analyzed studies found positive results in the pain outcome for patients with Chronic Low Back Pain. **Conclusion:** This study can demonstrate that physical therapy interventions are beneficial for the treatment of chronic nonspecific low back pain, through therapeutic exercises, postural education, electrical stimulation and manual therapy, when evaluating the outcome of pain in patients with Chronic Low Back Pain.

Keywords: Chronic Low Back Pain; Rehabilitation; Physiotherapeutic Treatment.

¹Acadêmico da 10ª fase, do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFACVEST.

²Coordenador do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFACVEST.

INTRODUÇÃO

A Dor Lombar Crônica (DLC) é uma das causas mais frequentes de incapacidade. A prevalência dessa síndrome é de 60-85% durante a sobrevivência dos indivíduos. Em todos os momentos, entre 15 e 20% dos adultos tem lombalgia. A maioria (90%) é inespecífica e ocorre em todas as faixas etárias. A DLC caracteriza-se por uma dor intensa e prolongada na região baixa das costas que acomete pessoas de todas as faixas etárias, esses sintomas podem estar relacionados ao trabalho com posturas mantidas inadequadas diariamente, idade, sedentarismo, estilo de vida ruim, privação de sono, dentre outros fatores. Na maioria dos casos de dor lombar crônica não é possível definir uma causa específica para a dor, sendo essa, portanto, entendida como um fenômeno biopsicossocial que envolve, por exemplo, sofrimento físico e emocional, incapacidade funcional e redução na participação social (FIEGENBAUM, 2019).

A DLC possui uma alta prevalência na população em geral, sendo assim, torna-se um problema de saúde privada e pública, ocasionando impactos negativos na qualidade de vida dos pacientes e familiares. Tornando a necessidade de aprimoramento subsequente de técnicas para avaliação e tratamento da doença (ANDREA, 2010).

Sendo uma doença que possui frequência nos períodos mais produtivos da vida da sociedade. A etiologia da dor lombar não está claramente definida, devido aos múltiplos fatores de risco. Citam-se, entre eles, o trabalho repetitivo, ações de empurrar e puxar, quedas, postura de trabalho estáticas e sentadas, tarefas onde há vibração em todo o corpo, trabalhos que envolvem o agachamento e torção, ou levantamento repetitivo de objetos pesados, principalmente quando as cargas ultrapassam a força do trabalhador (ANTONIO, 2002).

Diversos são os tratamentos empregados, tais como: medicamentos (anti-inflamatórios, corticosteroides, paracetamol, dipirona, tramadol, opioides, relaxantes musculares, antidepressivos, anticonvulsivantes), medidas físicas (ondas curtas, ultrassom, estimulação elétrica transcutânea, laser), infiltração, bloqueios, exercícios, terapia manual e acupuntura. Entretanto, a efetividade das intervenções terapêuticas não está totalmente comprovada (DESCONSI, 2019).

O objetivo do estudo visa demonstrar a influência dos tratamentos fisioterapêuticos no tratamento das condições de dor lombar crônica.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do estudo foi realizada uma revisão de literatura, e a seleção dos artigos acadêmicos aconteceu nas seguintes bases de dados: Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e PubMed, através das palavras chaves “Dor Lombar Crônica”, “Reabilitação” e “Tratamento Fisioterapêutico” e publicados em língua portuguesa. Foram adotados alguns critérios de inclusão, artigos publicados entre os anos de 2000 e 2019, disponibilidade em plataformas digitais na íntegra, e que estivessem disponíveis nas bases de dados escolhidas. Foram excluídos artigos em que não havia o texto completo e dos anos inferiores a 2000.

REVISAO BIBLIOGRÁFICA

A coluna vertebral (CV) é um segmento multifuncional composto por sete vértebras cervicais, doze torácicas, cinco lombares, cinco sacrais e quatro coccígeas. As vértebras se articulam, tendo entre si os discos intervertebrais. A função mais nobre do complexo vertebral é proteger a medula espinhal (MEHRET, 2010).

A estabilidade da coluna consiste na interação de três subsistemas: passivo (articulações, ligamentos e vértebras), ativo (músculos e tendões) e controle neural (nervos e SNC). As funções desses três subsistemas estão interligadas, e a reduzida função de um subsistema pode colocar exigências crescentes sobre os outros. As sobrecargas sobre a coluna vertebral podem ocasionar lesões como hérnia discal, degeneração, radiculopatias, tais intercorrências que podem levar ao quadro de dor lombar crônica (TOLEDO PEREIRA, 2010).

Os recursos terapêuticos para tratamento dos sintomas da lombalgia são variados, podendo destacar-se eletroterapia, terapia manual e cinesioterapia. Os métodos McKenzie, técnica de energia muscular e core training (CT) são opções de tratamento para coluna e se preocupam em incrementar força e funcionalidade (BEZERRA, 2012).

Exercícios aeróbicos e que exigem controle motor global, atuando sobre músculos estabilizadores da coluna vertebral como os multífidos, paravertebrais e abdominais (oblíquos e reto abdominal), são as principais recomendações para o tratamento da dor lombar crônica. Os recursos de eletroterapia são reconhecidos por sua importância em combater a dor, ajudando o indivíduo a ter uma maior funcionalidade, podendo iniciar os exercícios o quanto antes. A eletroestimulação neuromuscular (EENM) tem apresentado

benefícios para musculaturas subutilizadas, resultando em aumento de força muscular em curto prazo, recuperação de tônus/trofismo muscular e estabilização articular (CAMPBELL BORDIAK, 2012).

O Isostretching é um método postural global que tem por objetivo fortalecer a musculatura, corrigindo a postura e melhorando a capacidade respiratória. Os exercícios são executados com alinhamento vertebral máximo, exigindo da coluna uma atitude de auto alongamento. Assim, o método promove consciência corporal e aprimora o controle neuromuscular, a flexibilidade, a mobilidade articular, a tonicidade, a força e o controle respiratório, já que a base do método é a respiração focada principalmente na expiração. Embora esse recurso terapêutico seja habitualmente utilizado no meio clínico, ainda são relativamente poucos os estudos bem conduzidos que justificam o seu uso, inclusive na lombalgia crônica (BORGES FERREIRA, 2012).

A "Escola de Postura" é uma alternativa no treinamento postural que visa ampliar o foco na atenção primária, englobando ações de educação e promoção à saúde com enfoque na biomecânica da coluna, postura e ergonomia. Estudos confirmaram a eficácia do programa não só como tratamento das disfunções musculoesqueléticas, mas também para a qualidade de vida (CORELO. R.I.G, 2019).

RESULTADO E DISCUSSÃO

Ratificando a necessidade da mensuração da dor, Miguel (2003) afirma que a avaliação e o registro da intensidade da dor pelos profissionais de saúde devem ser realizada regularmente, à semelhança dos sinais vitais, otimizando a terapêutica, oferecendo segurança à equipe e melhorando a qualidade de vida do paciente. A Escala Visual Analógica (EVA) é um método de mensuração (quantitativa) da dor, uma vez que pode detectar pequenas diferenças na intensidade da dor quando comparada com outras escalas.

No estudo de Korelo (2013) avaliou-se a dor por meio da Escala Visual Analógica (EVA) e a capacidade funcional pelo questionário de Rolland-Morris para indivíduos com dor lombar crônica. Os resultados com a EVA demonstraram que o programa elaborado (cinesioterapia e Escola de Postura) foi eficaz na redução do quadro algico comparado com o grupo controle.

Segundo Tomé (2012), o isostretching promove a melhora da dor, por meio da EVA, além de adaptações funcionais por meio das contrações isométricas e excêntricas,

como a melhora da força e da resistência muscular, promove maior ativação e controle neuromuscular abdominal, melhorando a estabilização do tronco e, conseqüentemente, o desempenho na marcha.

No estudo de Bordiak (2012), o grupo que realizou CORE + Eletroestimulação Neuromuscular (EENM) reduziu significativamente a dor final em relação ao grupo CORE. Os recursos de eletroterapia podem apresentar efeito analgésico, além de suas propriedades específicas.

Como descrito por Coelho, Campbell e Chaves (2016), é possível promover resultado positivo na dor lombar crônica, com uso de EENM direcionada a um grupamento muscular específico. Além disso Augusto et al. (2017) relatam que a musculatura eletroestimulada apresenta efeitos favoráveis sobre seu fortalecimento.

Foi realizado também exercícios de Williams, que segundo Imamura et al. (2001), sua eficácia baseia-se na redução das forças de compressão nas articulações zigoapofisárias, o alongamento dos flexores de quadril e extensores lombares, o fortalecimento dos músculos abdominais e glúteos, reduzem as forças compressivas na região posterior do disco.

Segundo Ribeiro (2012), o uso do TENS se mostrou benéfico, ocasionando diminuição da dor. O mecanismo de ação do TENS está relacionado com a teoria da comporta da dor proposta por Melzack e Wall, que propõe que os impulsos nervosos aferentes são modificados ou bloqueados por uma comporta dentro do corno posterior da medula espinhal.

CONCLUSÃO

Baseado nesses estudos, os métodos conservadores de tratamento fisioterapêutico, apresentaram efeitos benéficos no desfecho dor lombar, em pacientes com dor lombar crônica, além disso, apresentaram efeitos positivos na melhora da qualidade de vida e capacidade funcional desses pacientes.

Dessa forma 100% dos estudos destacaram que a atuação fisioterapêutica agiu de forma positiva em reduzir o quadro de dor nesses pacientes, lançando mão de exercícios, terapias manuais, recursos físicos, entre outros.

Neste sentido, a dor lombar crônica, que cada vez mais tem crescido a sua incidência, trazendo incapacidade para os indivíduos e problemas socioeconômicos para os governos, possui uma alternativa interessante para tratar essa condição, a Fisioterapia

com sua vasta e ampla área de atuação, pode ser uma alternativa eficaz na melhora dos sintomas nos indivíduos com dor lombar crônica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) ABENHAIM, Rossignol M, Valat JP et al. – **The role of activity in the therapeutic management of back pain.** Report of the International Paris task force on back pain. Spine, 2000;25:1S-33S. 28.
- 2) BARROS, Suelem et al.; **Lombalgia ocupacional e a postura sentada.** Universidade Católica de Pernambuco. Recife, PE; 2011.
- 3) BORDIAK, Fernando et al.; **Eletroestimulação e core training sobre dor e arco de movimento na lombalgia.** Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba – PR. Jun – 2012.
- 4) DESCONSI, Marcele et al.; **Tratamento de pacientes com dor lombar crônica inespecífica por fisioterapeutas: um estudo transversal,** Universidade de São Paulo; São Paulo SP / Brasil, jan-mar, 2019.
- 5) FERREIRA, Ferreira M, Maher C et al. – **Changes in recruitment of transversus abdominis correlate with disability in people with chronic low back pain.** Br J Sports Med, 2010:605-614. 29.
- 6) IMAMURA, S. T.; KAZIYAMA, H. H. S.; IMAMURA, M. **Lombalgia.** Rev. Med. (São Paulo), 80(ed. esp. pt.2):375- 90, 2001.
- 7) JASSI, Fabricio et al. **Efetividade de exercícios de estabilização segmentar sobre a dor lombar crônica mecânico-postural: revisão de literatura,** Curitiba – PR. 2010.
- 8) KORELO, Racieli et al.; **Efeito de um programa cinesioterapêutico de grupo, aliado à escola de postura, na lombalgia crônica,** Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba – PR. Jun – 2013.
- 9) MARTINS, Marielza et al.; **A eficácia da conduta do Grupo de Postura em pacientes com lombalgia crônica,** São José do Rio Preto: FAMERP, 2010.
- 10) MASCARENHAS, Claudio et al.; **Avaliação da dor e da capacidade funcional em indivíduos com lombalgia crônica,** Bahia, 2011.
- 11) MEHRET, Mariane et al.; **Estudo comparativo entre as técnicas de a acupuntura auricular, craneoacupuntura de Yamamoto, eletroacupuntura e cinesioterapia**

- no tratamento da dor lombar crônica**, Rev. Bras. Terap e Saúde, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 1-12, Curitiba: 2010.
- 12) MIGUEL J. P. Direção Geral da Saúde. Circular Normativa nº09/DGCG. 2003. **A dor como 5º sinal vital. Registro sistemático da intensidade da dor**. Disponível em: . Acesso em: 19 set. 2014.
- 13) NORRIS, Matthews M – **The role of an integrated back stability program in patients with chronic low back pain**. Complement Ther Clin Pract, 2008;14(4):255-263. 30.
- 14) RIBEIRO, R.S.; MONTEIRO, T. V.; ABDON, A. P. V. **Estudo do efeito da utilização simultânea da crioterapia e do TENS nos pacientes portadores de lombalgia**. Terap Manu 2006; v. 4 (16): 82-87.
- 15) TOMÉ, Flavia et al.; **Lombalgia crônica: comparação entre duas intervenções na força inspiratória e capacidade funcional**, Universidade Católica do Paraná, Curitiba – PR. Jul – 2012.