

INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICA PARA ALÍVIO DE DOR LOMBAR CRÔNICA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTIONS FOR CHRONIC LUMBAR PAIN RELIEF: BIBLIOGRAPHIC REVIEW

Fernanda Aparecida Gasparini Snichelotto¹
Veronica Jocasta Casarotto²

RESUMO

A *lombalgia* é uma das maiores causas de morbidade e incapacidade funcional na população mundial, de causas multifatoriais, estudos mostram que dentro de 25 anos a dor lombar teve um aumento de 54% devido ao aumento da população. As intervenções fisioterapêuticas têm como objetivo estar atuando para o alívio da dor lombar e restaurando a capacidade funcional do indivíduo. **Objetivo:** este estudo teve por objetivo verificar os possíveis tratamentos fisioterapêuticos para dor lombar crônica. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, onde foram utilizados 11 artigos que encontrariam dentro dos critérios de inclusão, as bases de dados para o desenvolvimento da pesquisa foram SCIELO, PUBMED, PEDro, LILACS e MEDLINE. **Conclusão:** a pesquisa pôde concluir que a fisioterapia e suas intervenções de forma manual têm efeitos positivos para o alívio da dor lombar, além de produzir melhora de mobilidade, amplitude de movimento, condicionamento físico, condições musculoesqueléticas e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida para os indivíduos que sofrem de lombalgia crônica.

Palavras-Chaves: Lombalgia crônica; Fisioterapia; Tratamento.

ABSTRACT

Low back pain is one of the major causes of morbidity and functional disability in the world population, of multifactorial causes, studies show that within 25 years low back pain had an increase of 54% due to the increase in population. Physiotherapeutic interventions aim to be acting for the relief of low back pain and restoring the functional capacity of the individual. Objective: this study aimed to verify the possible physiotherapeutic treatments for chronic low back pain. Methodology: This is a bibliographic review, where 11 articles were used that would meet the inclusion criteria, the databases for the development of the research were SCIELO, PUBMED, PEDro, LILACS and MEDLINE. Conclusion: the research concluded that physical

¹Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Rio Arinos – AJES. Trabalho de Conclusão de Curso. E-mail: fernanda.snichelotto.acad@ajes.edu.br

²Professor Dra. do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Rio Arinos – AJES. Orientadora. E-mail: coord.fisio.jna@ajes.edu.br

therapy and its manual interventions have positive effects for the relief of low back pain, in addition to producing improved mobility, range of motion, physical conditioning, musculoskeletal conditions and consequently a better quality of life for the patients. individuals suffering from chronic low back pain.

Keywords: Chronic low back pain, Physical therapy, Treatment.

INTRODUÇÃO

A lombalgia é uma definição de uma dor localizada na região da margem costal, na lombar da coluna vertebral e também á cima das linhas glúteas (SANTOS, Fábio Rômulo Costa, *et al*, 2022) é uma das patologias que mais acometem a população, sendo uma das mais frequentes queixas clínicas, estima-se que 80% da população seja afetada em algum período da vida adulta (RIBEIRO,2019; MARTINS,2019; PEREZ;2019).

Estima-se que o maior índice de população afetada está entre as idades de 30 a 65 anos, na qual 90 % não apresentam origem específica da dor lombar (ROCHA, 2021; KARLAN, 2021; SANTOS, 2021; SOUSA; 2021).

A dor lombar tem suas classificações, como aguda, subaguda e crônica, irá depender do tempo que o indivíduo começou a sentir os sintomas, a origem dos sintomas e a frequência. Também pode ser classificada como específica e inespecífica, a específica é caracterizada como dores secundárias na região lombar por causas conhecidas ou até mesmo diagnosticadas, como por exemplo hérnia de disco, fratura, doenças inflamatórias dentre outras. A lombalgia inespecífica, é caracterizada como uma dor idiopática que não tenha patologia diagnosticada associada a ela, podendo ser decorrente a uma fraqueza e fadiga muscular, instabilidade da coluna e também decorrente à postura incorreta, a prevalência de dor lombar inespecífica é a maior queixa. (SOUSA,2019; RODRIGUES,2019; RAMOS,2019). Por volta de 40% da população que sofrem de dor lombar aguda, irão desenvolver dor lombar crônica, isso acontece após de atingir 12 semanas desde o início da dor (MELO, Bhianca Luize Silva, *et al*, 2019).

A lombalgia inespecífica, não é uma doença, porém manifesta vários sintomas como rigidez muscular, algias frequentes, causa desconforto e quando está relacionado a uma outra patologia musculoesquelética pode irradiar para membros

inferiores levando a sintomas como formigamento, sensação de ardência. Como consequência, a dor lombar nos últimos tempos vem sendo um dos maiores motivos de afastamento do cargo de trabalho, podendo levar até à invalidez (CARVALHO,2020; OLIVEIRA,2020).

Os fatores de risco estão relacionados ao aspecto físico e funcional, fraqueza muscular, postura incorreta, sedentarismo, forma incorreta de realizar serviços ocupacionais, peso e altura. Sua etiologia está associada a várias causas como fratura, hérnia de disco, espondilose, estenose espinal (CASTRO, MARCELA SILVEIRA *et al.*,2021). Em maioria das vezes, os episódios da dor acontecem quando o indivíduo está realizando suas atividades diárias (RIBEIRO,2018; SEDREZ,2018; CANDOTTI,2018; VIEIRA,2018).

A fisioterapia exerce um papel importante no tratamento para o alívio da dor lombar, utilizando técnicas terapêutica, assim como a cinesioterapia, que é de suma importância para conseguir restituir a função motora, aspecto funcional e realizar a prevenção de possíveis disfunções futuras (AGUIAR,2018; COSTA 2018; GOUVEIA 2018).

Além das técnicas utilizadas para o tratamento, o fisioterapeuta também atua na realização de orientações para o paciente de como realizar suas atividades diárias, reeducação postural e ergonômica, auxiliar o paciente na perda de peso para diminuir a carga sobre a região da coluna lombar, é muito importante as orientações para que o tratamento seja ainda mais eficaz, reduzindo assim as queixas de algias (SILVEIRA,2019; FRANCALACCI,2019).

O presente estudo tem como objetivo descrever os possíveis tratamentos fisioterapêutico na dor lombar crônica.

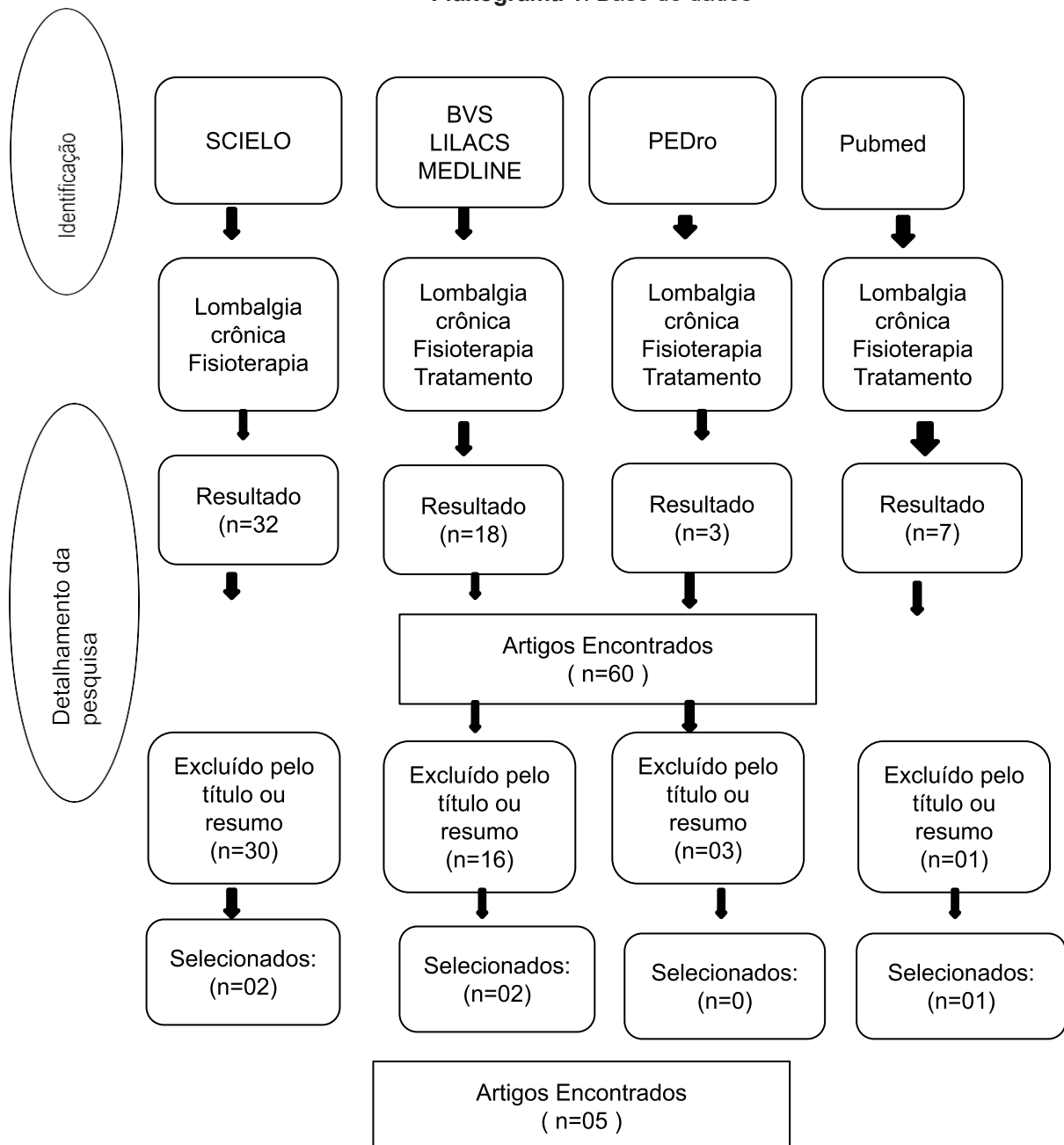
METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, à qual foram incluídos artigos publicados e aceitos, no período entre 2018 a 2020, nas seguintes bases de dados: Portal Regional da BVS (LILACS),PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online(MEDLINE), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), utilizado as palavras chaves: lombalgia

crônica, fisioterapia, tratamento.

Os critérios de inclusão para o desenvolvimento do estudo foram: estudos relacionados com o tema, estudo clínico, revisão sistemática, língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão embasam-se em artigos que não possuem relação com o tema, estudos de revisão bibliográfica, dissertações, teses, monografia, artigos duplicados, artigos comprados.

Fluxograma 1. Base de dados



Fonte: Autoria própria, 2022.

RESULTADOS

Para a realização da pesquisa foram encontrados artigos dos quais foram selecionados e incluídos na pesquisa, conforme mostrado na tabela 1, abaixo.

Título/ Autor	Objetivo	Método	Resultados	Intervenções	Conclusão
Protocolo de mobilização associada à manipulação vertebral diminui dor lombar crônica um estudo preliminar clínico randomizado. Carlo, <i>et al.</i> 2020	Analisar os possíveis efeitos da mobilização associada a manipulação vertebral para alívio de dor lombar crônica	Através de um estudo clínico com 16 voluntários entre 18 e 40 anos, divididos em grupo de intervenção e grupo sem intervenção, ambos avaliaram a escala de dor e mobilidade	Na reavaliação, mostrou um resultado significativo para a escala numérica de dor para o grupo de intervenção	Mobilização e manipulação vertebral	O protocolo obteve efeitos positivos quanto à dor lombar crônica, porém não teve resultados positivos quanto à mobilidade de flexão de tronco
Efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica: um estudo clínico, randomizado e controlado. Silva, <i>et al.</i> 2018	Avaliar o método Pilates para alívio da dor lombar crônica	Realizado um estudo clínico com 16 participantes, entre 30 a 60 anos, divididos em grupo controle e grupo experimental. Utilizando a escala analógica visual e o Questionário de Oswestry, para ambos grupos durante o período pré e pós do estudo	O grupo controle não apresentou diferença de estatística nos valores da escala visual analógica e Oswestry entre o período pré e pós, quanto o grupo experimental mostrou resultado significativo entre o período pré e pós para os valores da escala visual analógica e Oswestry	Grupo controle realizado exercícios cinesioterapêutico convencional, grupo experimental com o Pilates	O método mostrou eficácia, porém não supera a fisioterapia convencional
Aplicação de um protocolo de tratamento fisioterapêutico em pacientes com	Aplicar protocolo de técnicas de terapia manual para avaliar a melhora da dor lombar	Estudo experimental realizado com 8 voluntários entre 45 e 55 anos com dor lombar	Após as intervenções, os questionários resultaram em um resultado muito significativo quanto à dor e capacidade funcional	Utilizado Eslava visual analógica de dor, questionário MCgill para dor, questionário Roland Morris	O protocolo mostrou eficácia no controle da dor e melhora na capacidade funcional

sintoma de dor lombar. Borges, <i>et al.</i> 2019	crônica e a capacidade funcional em adultos e meia idade			para avaliar capacidade funcional. Liberação miofascial, Liberação articular, mobilização neural e estabilização segmentar	
Tração mecânica lombar: uma avaliação biomecânica da alteração na coluna lombar. TADANO, <i>et al.</i> 2019	Avaliar as alterações lombar quanto a biomecânica sob a tração e confirmar o resultado imediato da tração lombar	O estudo foi realizado em duas fases, com experimento biomecânico e estudo clínico qualitativo, realizado com 133 pacientes portadores de DLC inespecífica, foi utilizado dois dispositivos de tração disponível comercialmente	95 participantes proporcionaram seus diários de tratamento, mostrando resultados positivos na melhora do quadro algico, 38 participantes proporcionaram dados biomecânicos disponíveis. 83% dos participantes se referiram à melhora da dor lombar	Experimento biomecânico e estudo clínico qualitativo	A tração lombar pode fornecer uma força de distração na coluna lombar, e os pacientes que experimentam a aplicação de tal força apresentam uma resposta imediata após a tração
Comparação de duas técnicas de mobilização no manejo da dor lombar crônica inespecífica. Ali, <i>et al.</i> 2019	Comparar os efeitos das técnicas de mobilização pósterio-anterior de Maitland e deslizamento apofisário natural Sustentado de Mulligan (SNAG) nos sintomas associados à lombalgia crônica como mobilidade, ativação muscular e incapacidade funcional.	O estudo foi realizado com 33 indivíduos, divididos em dois grupos, sendo que 1 grupo recebeu mobilização PA de Maitland e o grupo 2 recebeu a técnica de Mulligan, 4 dias por semana sendo realizado por 4 semanas		mobilização pósterio-anterior (PA glide) de Maitland e deslizamento apofisário natural sustentado de Mulligan (SNAG)	As técnicas não mostraram diferença na melhora dos sintomas associados à lombalgia crônica inespecífica

Fonte: Autoria própria, 2022.

DISCUSSÃO

A lombalgia é uma das maiores causas no mundo de atendimento médico, a dor lombar crônica inespecífica é por multifatores, sendo a população mais afetada são as de meia idade, onde 90% dessa população sente dor lombar sem uma causa específica, estima-se que 80% da população terá algum dia na vida a dor lombar, e sendo assim uma das maiores causas de afastamento no emprego e atestado médico.

Na pesquisa realizada foram encontrados vários estudos de intervenção fisioterapêutica para o alívio da dor lombar, sendo assim podemos observar que a lombalgia pode ser sim, tratada com a realização das técnicas fisioterapêuticas.

No artigo 1 (CARLO, *et al.*, 2020) e artigo 3 (BORGES, *et al.*, 2019) aborda que a lombalgia é uma patologia ocasionada por diversos fatores, onde afeta a vida diária do indivíduo, e como consequência a redução na qualidade de vida. Os autores supracitados afirmam que a técnica de terapia manual como a mobilização neural, manipulação vertebral, liberação miofascial, liberação articular, e estabilização segmentar é eficaz no alívio da dor lombar. No estudo realizado por Aguiar, *et al.*, (2018), a terapia manual também mostrou eficácia em seus resultados, na pesquisa realizada foi utilizada a técnica de terapia manual associada à fisioterapia convencional, onde resultou em maior eficiência para a dor lombar.

No artigo 2 (SILVA, *et al.*, 2018), destacam que o método Pilates é benéfico para redução da dor e melhora da qualidade de vida do indivíduo, onde durante os exercícios acontece as contrações musculares estabilizadores da coluna vertebral, músculos responsáveis pela estabilização dinâmica e estática, essa contração acontece associada com a respiração. Contrapartida, durante a pesquisa realizada por Silva e seus colaboradores, o resultado do método Pilates não foi tão eficaz quanto a fisioterapia convencional. Para Santos, *et al.*, (2022), afirmam que o método pode ser realizado em um pequeno espaço e sem uso de aparelhos, apenas com método realizado no solo, os exercícios durante a sua realização se for realizada de forma correta, traz muitos benefícios para a vida do paciente, assim como alívio da dor lombar.

No artigo 5 (ALI, *et al.*, 2019) realizaram estudo clínico para comparar os efeitos das técnicas de mobilização póstero-anterior de Maitland e deslizamento apofisário natural sustentado de Mulligan (SNAG) nos sintomas associados à lombalgia crônica como mobilidade, ativação muscular e incapacidade funcional. Dessa forma, concluíram então que durante esse estudo as técnicas não mostraram diferença na melhora dos sintomas associados à lombalgia crônica inespecífica em ambos os grupos da pesquisa. Em sequência, Outeda *et al.* (2022), afirma que a técnica de Maitland realizada de forma isolada ou combinada com outro tipo de intervenção fisioterapêutica traz um resultado positivo no alívio da dor lombar, também na amplitude de movimento e atividade muscular em um curto prazo. Diante do exposto, Passos *et al.* (2021), afirma quanto ao conceito de Mulligan (SNAG) que o resultado foi satisfatório para estabilização lombo pélvica e mobilidade lombar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o término deste trabalho, pode-se concluir a importância da fisioterapia e suas intervenções para o alívio da dor lombar, além de produzir melhora de mobilidade, amplitude de movimento, condicionamento físico, condições musculoesquelética e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida para os indivíduos que sofrem de lombalgia crônica. A fisioterapia tem um papel essencial no tratamento afim de aliviar as dores lombar crônica.

REFERÊNCIAS

ALI, Nasir; Sethik, K.; Noohu, M. M. Comparison of two mobilization techniques in management of chronic non-specific low back pain. **Prevention & rehabilitation: comparative study**. 918-923 2019.

BORGES, Rebeca Sobrinho Marques; SANTANA, G. S.; BRITO, P. A. M. Aplicação de um protocolo de tratamento fisioterapêutico em pacientes com sintoma de dor lombar. **FisioSale**. 2019; 1 (1): 1, v. 23, 2019.

CASTRO, Marcela Silveira et al. Aspectos clínicos e fisiopatológicos da Lombalgia aguda. **Revista Atenas Higeia**, v. 3 p. 28-36, 2021.

CARLOS, Gláucia Tardelli et al. Protocolo de mobilização associada à manipulação vertebral diminui dor lombar crônica. Um estudo preliminar clínico randomizado.

Salusvita, Bauru, v. 39, n. 2, p. 369-381, 2020.

CARVALHO, Maria Izabel Alves de , OLIVEIRA Lorrane Caroline de. Benefícios e efeitos do método pilates no tratamento de dor lombar crônica inespecífica: uma revisão integrativa. **Revista Cereus**, V. 12, p. 253-264, 2020.

FARIA, Marcela Borges Maia; FARIA, Wellerson Costa. O efeito do método pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: uma revisão de literatura. **Conexão ciência**, v. 8, n. 1, p. 75-84, 2013.

FERREIRA, Karla Daniela et al. Método pilates: uma abordagem fisioterapêutica no tratamento de pacientes com lombalgia. **Revista Liberum accessum**, v. 14, n. 2, p. 100-107, 2022.

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios terapêuticos: Fundamentos e técnicas**, 6 ed. Barueri: Manoele, 2016.

MELO, Alfieri FM. Relação da força muscular e limiar de tolerância de dor à pressão em pacientes com lombalgia crônica. **Acta Fisiatr**. 2019;26(3) : 134-138.

OUTELA, Lidia Romero; Cousiño, L. A. J; Caeiro, E. M. L. Effect of the maitland concept techniques on low back pain: a systematic REVIEW. Review Article, **Biomechanics and Rehabilitation** • Coluna/Columna. 21 (2) 2022

PASSOS, Jéssica Vidal. **Efeitos do conceito mulligan na dor, equilíbrio dinâmico de membros inferiores e incapacidade lombar em adultos com lombalgia inespecífica**. 2021.

SOLON AGUIAR, Claudiana Maria et al. Efeito de um protocolo fisioterapêutico em pacientes com lombalgia crônica. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 1, 2018.

SILVA, Pedro Henrique Brito da; Silva D. F.; Oliveira, J. K. S.; Oliveira, F. B. Effect of the maitland concept techniques on low back pain: a systematic review. **Biomechanics and Rehabilitation** (2022)

TADANO, S., Tanabe, H., Arai, S. *et al*. Lumbar mechanical traction: a biomechanical assessment of change at the lumbar spine. **BMC Musculoskelet Disord** 20, 155 (2019).