

OS EFEITOS DAS POSTURAS EM PÉ DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL (RPG) NAS ALGIAS DA COLUNA

Autores

Kryslly Danielle de Amorim Cabral, Clara Raquel Calado Santiago, Katia Karina do Monte Silva, Ana Paula de Lima Ferreira, Angélica da Silva Tenório e Maria das Graças Rodrigues de Araújo

Afiliação

Laboratório de Cinesioterapia e Recursos Terapêuticos Manuais (LACIRTEM), Departamento de Fisioterapia, Universidade Federal de Pernambuco.

INTRODUÇÃO: Altos índices epidemiológicos evidenciam que algias da coluna constituem-se importante problema de saúde pública. Diversas abordagens terapêuticas minimizam esse quadro doloroso e, dentre elas Reeducação Postural Global (RPG). O indivíduo é orientado a executar movimentos e adotar posturas de forma a diminuir sobrecarga estrutural e melhorar desempenho nas atividades cotidianas. **OBJETIVOS:** Avaliar efeitos das posturas em pé da RPG em pacientes com lombalgia e/ou cervicalgia crônica e inespecífica na dor, flexibilidade e incapacidade física. **METODOLOGIA:** Ensaio clínico randomizado e controlado, CEP nº 315/09, RBR-78bq5x. Critérios de Inclusão: faixa etária de 18 à 35 anos de idade; ambos sexos; queixa algica há mais de 6 semanas na coluna lombar e/ou cervical de origem inespecífica e termo de consentimento livre e esclarecido devidamente assinado. Alocados em Grupo Controle (GC; n=12, sem intervenção e após término do estudo receberam 05 sessões terapêuticas) e Grupo Experimental (GE; n=13, submetido a 10 sessões de 45 minutos de RPG, 2 vezes em 5 semanas). Grupos foram avaliados antes (T0) e após (T1) as sessões com a Escala Visual Analógica da dor (EVA), Índice dedo-chão (IDC) e pelos Questionários Roland Morris (QRM) e Neck Disability Index (NDI). Teste Kolmogorov-Sminorv, realizado para normalidade amostral, seguido de test t pareado (variáveis paramétricas) e Wilcoxon (não paramétricas) na análise intra-grupos; na análise comparativa entre grupos, test t para amostras independentes (variáveis paramétricas) e Mann-Whitney (não paramétricas) considerando-se $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Valores dos escores obtidos na EVA reduziram em ambos grupos na reavaliação ($p=0,019$). Na mensuração do IDC comparado ao GC, os valores da reavaliação do GE foram estatisticamente menores ($p=0,05$); já GE reduziu ($p < 0,01$) os valores na reavaliação. O NDI na reavaliação mostrou redução significativa, comparado à avaliação, no GE ($p=0,00$) e estatisticamente menores ($p < 0,01$) no GE quando comparados ao GC. No QRM, comparado com a avaliação, houve redução significativa nos escores no GE ($p=0,001$), e na reavaliação, não foram identificadas diferenças entre os grupos ($p=0,143$). **CONCLUSÃO:** A Reeducação Postural Global foi eficaz em reduzir a dor e, conseqüentemente, aumentar a flexibilidade e diminuir a incapacidade funcional de pacientes com lombalgia e/ou cervicalgias inespecíficas.

Palavras-chave:Algia da coluna,Reabilitação,Flexibilidade,Reeducação Postural Global.