

EFEITOS DA CROCHETAGEM FISIOTERAPÊUTICA NA FLEXIBILIDADE E ESTABILIDADE LOMBOPÉLVICA – ENSAIO CLÍNICO

T. N. C. Souza, R. A. Xavier, S. C. S. Rocha, J. A. Pimentel, A. J. Casa JR

A Crochetagem Fisioterapêutica (CF) é uma técnica da terapia manual, não invasiva, conservadora e indolor, que utiliza um gancho com o objetivo de tratar algias, remover aderências, corpúsculos irritativos e aumentar a amplitude de movimento. Objetivo: Avaliar o efeito da CF na flexibilidade e estabilidade lombo pélvica de adultos jovens. Métodos: Ensaio clínico descritivo, em que participaram 20 universitários, que foram submetidos a 3 sessões de CF com duração de 10 minutos, sendo 8 repetições com 10 segundos de intervalo realizados em dias alternados, o local de aplicação foi na fáscia toracolombar e para vertebrais lombares, conforme o Teste de Resistência das Costas de Sorensen, a fim de identificar a estabilidade lombo pélvica e o Teste de Sentar e Alcançar no Banco de Wells, para verificar a flexibilidade toracolombar e do quadril. Resultados: Verificou-se que 3 sessões de CF proporcionaram melhora significativa da flexibilidade e da estabilidade lombo pélvica. Após a intervenção, dos 20 participantes, 2 permaneceram na classe “Ruim”, 10 migraram para a classe “Média” e 1 permaneceu na classe “Boa”. Foi encontrado uma melhora na performance ($p=0,005$) no Teste de Resistência das Costas de Sorensen, uma vez que muitos participantes migraram da classe “Ruim” para a “Média”. Segundo Panjabi a estabilidade da coluna consiste na interação de três subsistemas: passivo, ativo e controle neural, onde as funções desses três subsistemas estão interligadas e quando a função de um subsistema é alterada, altera-se os outros também. Conclusão: A CF mostrou-se efetiva nas variáveis investigadas, indicando ser uma excelente alternativa para o ganho de flexibilidade e melhora da estabilidade lombar, podendo conferir ao indivíduo maior funcionalidade.