

ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA DOR LOMBAR: REVISÃO DE LITERATURA

Autores

Carlos Alexandre L. Toledo Jonas Gonçalves Marcelo Resende Machado

Afiliação

Universidade Salgado de Oliveira - Juiz de Fora

Introdução: a dor lombar é caracterizada como um grande problema da saúde pública, por possuir um alto grau de incidência na população e ser um dos principais motivos de internações e consultas médicas. Na maioria dos casos ela é de etiologia multifatorial, apresentando quadro de dor variado, que em muitos casos leva a incapacidade ou até mesmo a invalidez. **Objetivo:** o objetivo deste estudo é evidenciar os métodos, técnicas e exercícios utilizados na fisioterapia como recursos para tratar as causas das dores lombares. **Metodologia:** trata-se de uma revisão sistemática, onde foram analisados 11 artigos que demonstraram relevância para o estudo e deram ênfase às análises dos tratamentos usados na fisioterapia para as desordens lombares. **Resultados:** alguns estudos propõem as seguintes condutas: interrupção de longos períodos sentados, adequação do mobiliário, realizações de exercícios e técnicas de mobilização como o método Mackenzie. Neste caso é proposto exercícios para a resistência muscular, propriocepção e reeducação postural. Tais exercícios são utilizados para diminuir os efeitos negativos acarretados por uma postura inadequada. Encontrou-se resultados positivos no estudo de alongamento muscular para lombalgia, onde se obteve redução da dor, da incapacidade funcional e ganho de flexibilidade global por meio do método Godelieve Denys-Struyf. Nesse estudo aplicou-se a sequência: alongamento dos músculos do quadril; flexores e rotadores internos do quadril; adutores do quadril; extensores do quadril, joelho e perna. Outro estudo relatou que exercícios específicos para a musculatura profunda do tronco, realizando contração do multífido e transversos do abdômen, causaram benefícios na diminuição da incapacidade, dor e recorrência após um quadro de dor aguda. Em alguns casos para se obter melhora da funcionalidade e diminuição da dor lombar se realizou terapia comportamental, envolvendo técnicas de adaptação, aceitação, treinamento social, cognitivo e relaxamento. **Conclusão:** os exercícios de alongamento foram efetivos para a redução do quadro algico, da incapacidade funcional e flexibilidade global, porém não obteve eficácia para melhorar a capacidade de contração do músculo transversos do abdômen. Pode-se determinar que os exercícios terapêuticos diminuem o quadro algico e contribuem para melhora da incapacidade funcional dos pacientes com dor lombar. Serão necessários estudos futuros para identificar o tipo de exercício mais adequado para cada paciente.