

# EFICÁCIA DO MÉTODO MAITLAND NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA EM JOVENS: REPERCUSSÕES NA MELHORA DA DOR E DA FUNCIONALIDADE

Autores

Maria Eduarda Ferreira Costa, Marcela da Gama e Silva Ferreira, Lívia Shirahige Gomes do Nascimento, Ana Paula de Lima Ferreira, Marcelo Renato Guerino e Maria das Graças Rodrigues de Araújo.

Afiliação

Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco.

**INTRODUÇÃO:** Dentre as algias vertebrais, a mais prevalente é dor lombar, levando muitas vezes a repercussões socioeconômicas relacionadas ao afastamento do trabalho. Fisioterapeutas, sejam profissionais ou graduandos, apresentam alta prevalência de lombalgia, com isso, a fisioterapia tem a mobilização vertebral pelo Método Maitland (MM) como recurso para restaurar a mobilidade e normalizar a fisiologia musculoesquelética. **OBJETIVOS:** Verificar eficácia do MM em estudantes de fisioterapia na redução da dor e melhora da funcionalidade. **METODOLOGIA:** Ensaio clínico piloto cego, controlado, randomizado, CAAE: 49100715.0.0000.5208. Incluídos indivíduos com idades entre 18 e 30 anos; queixa dolorosa lombar (1 a 5 anos); sem tratamento fisioterapêutico durante o estudo e que assinaram o Termo Consentimento Livre Esclarecido. Randomizados: grupo Intervenção (GI;n=04; MM) e Controle (GC;n=08; exercícios terapêuticos). Foram avaliados quanto à antropometria (IMC), funcionalidade (Questionário Roland Morris-QRM); nível da dor (Escala Visual Analógica-EVA), antes de iniciarem às sessões (T0) e ao final das 6ª e 12ª sessões (T1 e T2). GI tratamento com mobilizações, PA central, aplicação força transversal no processo espinhoso vertebral, aplicação três séries, cada uma 40 segundos, reavaliações após cada série; GC tratamento em grupo: aquecimento e alongamento, exercícios individuais e relaxamento. Ambos os grupos submetidos a 12 sessões, duas vezes na semana, intervalo mínimo 48 horas, por seis semanas. As variáveis quantitativas descritas em média e desvio padrão; categóricas apresentadas em frequência simples e percentual. Teste Shapiro-wilk avaliou distribuição normal dos dados, teste t (amostras independentes) na análise intergrupo da avaliação inicial. Dados com distribuição não normal fez-se teste Friedman e post-hoc, Wilcoxon (diferenças intragrupo); Mann-Whitney diferenças intergrupo. Testes qui-quadrado e exato de Fisher foram realizados na comparação das frequências entre grupos, variáveis categóricas, p0,05. **RESULTADOS:** QRM observou-se que GC apresentou melhora significativa em relação à T0 na reavaliação T1 (p= 0,026) e T2 (p=0,018); similarmente EVA em relação a T1(p=0,018) e T2(p=0,017). GI manteve-se constante durante o tratamento. **CONCLUSÃO:** Infere-se que, Método Maitland e Exercícios, foram eficazes na redução algica e na melhora da funcionalidade em indivíduos com dor lombar crônica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dor lombar, Estudantes, Método Maitland, Exercícios.