

OS EFEITOS DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL, EM DECÚBITO DORSAL, NAS ALGIAS DA COLUNA INESPECÍFICAS: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO E CONTROLADO

Autores

Maria Eduarda Ferreira Costa Isabela Franco Cavalcanti Kátia Karina do Monte Silva
Luciana Chaves Santos Ana Paula de Lima Ferreira Maria das Graças Rodrigues de
Araújo

Afiliação

Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco.

INTRODUÇÃO: O Termo algias da coluna é utilizado para designar queixas de desconforto e dor na coluna vertebral, sendo o fator mecânico-postural, chamado não específico, responsável pela maioria das queixas. A fim de minimizar o quadro doloroso existem diversos tratamentos fisioterapêuticos, dentre eles, a Reeducação Postural Global (RPG), baseado no conceito de cadeias musculares, que preconiza a globalidade do indivíduo, trabalhando a consciência corporal associada à respiração e decoaptação articular. **OBJETIVOS:** Avaliar os efeitos das posturas em decúbito dorsal da RPG em relação à dor, flexibilidade e postura de indivíduos com lombalgia e/ou cervicalgia inespecíficas há mais de seis semanas. **METODOLOGIA:** Ensaio clínico randomizado e controlado, indivíduos alocados em grupo RPG (GRPG;n=09), submetido a 10 sessões de RPG, duas vezes por semana durante cinco semanas; e grupo controle (GC;n=09), não submetido a tratamento. Incluídos na pesquisa: indivíduos de ambos os sexos; 18 a 35 anos; dores há mais de seis semanas na coluna cervical e/ou lombar não específica e que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética, CEP nº 315/09, RBR-78bq5x. Os indivíduos foram avaliados, antes e após as sessões, quanto à dor (Escala Visual Analógica; EVA), flexibilidade (índice dedo-chão; IDC) e postura (Software de Avaliação Postural; SAPO). Realizada análise descritiva, utilizando medidas de tendência central e dispersão (variáveis quantitativas) e frequências (categóricas), para caracterização amostral; teste Kolmogorov-Smirnov (normalização da amostra), análise intra-grupos, teste t pareado e comparativo entre grupos, teste t para amostras independentes, considerado $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Nos dois grupos houve predomínio do gênero feminino e diferença significativa na variável peso ($p=0,03$). No GRPG, escores da EVA e distâncias do IDC diminuíram significativamente ($p < 0,05$) em relação à dor, flexibilidade e postura. **CONCLUSÃO:** A Reeducação Postural Global apresentou efeitos positivos em relação à dor, à flexibilidade de pacientes com lombalgia e/ou cervicalgia inespecíficas há mais de seis semanas, e não apresentou efeito significativo sobre postura.

Palavras-chave: Lombalgia, Cervicalgia, Flexibilidade, Postura, Reeducação Postural Global.