



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

SAMUEL MARTINS FERREIRA

**TENDÊNCIAS EMERGENTES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA
CRÔNICA: REVISÃO INTEGRATIVA.**

JUAZEIRO DO NORTE
2020

SAMUEL MARTINS FERREIRA

**TENDÊNCIAS EMERGENTES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA
CRÔNICA: REVISÃO INTEGRATIVA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr.
Leão Sampaio (Campus Lagoa Seca), como
requisito para obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof^a. Ma. Rebeka Boaventura
Guimarães.

JUAZEIRO DO NORTE
2020

ARTIGO ORIGINAL

**TENDÊNCIAS EMERGENTES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA
CRÔNICA: REVISÃO INTEGRATIVA.**

Autores: Samuel Martins FERREIRA¹

Rebeka Boaventura GUIMARÃES²

Formação dos autores

1-Acadêmico do curso de Fisioterapia da faculdade leão Sampaio.

2-Professora Mestra do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio –
UNILEÃO. Mestra em Ciências da Saúde – Santo André- SP

Correspondência:

samuelmartins20134@hotmail.com , Rebeka@leaosampaio.edu.br .

Palavras-chave: Fisioterapia, Dor lombar, Lombalgia, Coluna Vertebral.

SAMUEL MARTINS FERREIRA

**TENDÊNCIAS EMERGENTES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA
CRÔNICA: REVISÃO INTEGRATIVA.**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a) Ma.; Rebeka Boaventura Guimarães
Orientador

Professor(a) Esp.; Ma.; Dr(a).
Examinador 1

Professor(a) Esp.; Ma.; Dr(a).
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2020

RESUMO

Introdução: A dor lombar é um distúrbio que afeta pessoas de todas as idades, estando entre as principais doenças que levam os indivíduos a procurar ajuda dos profissionais de saúde. É considerada uma condição clínica heterogênea, vindo a se apresentar na fase mais produtiva da vida, entre 40 – 50 anos de idade (CARVALHO, 2017). A fisioterapia é fundamental onde a mesma vai atuar tanto na melhora do quadro algico como também na melhora da funcionalidade, mobilidade e estabilização destes pacientes, melhorando a sintomatologia e qualidade de vida dos mesmos. Existe a tentativa de relacionar a incidência de dor lombar com outras condições clínicas de saúde específicas, porque na maioria das vezes a dor lombar surge de maneira inespecífica e multifatorial (BOTTAMEDI, 2016). **Objetivo:** Analisar por meio de uma revisão integrativa as tendências emergentes no tratamento da lombalgia crônica. **Metodologia:** A presente pesquisa trata-se de um estudo descritivo de revisão integrativa, onde foram escolhidos 10 estudos, de acordo com os critérios de elegibilidade, que foram publicados nos últimos 5 anos, nas bases de dados eletrônicas BVS, Scielo, PubMed, PEDro, na língua inglesa e portuguesa, contendo pelo menos 2 dos seguintes descritores: “Fisioterapia”, “Dor lombar”, “Lombalgia”, “Coluna vertebral”. **Resultados:** Os dados foram analisados por meio de uma tabela contendo os artigos que se enquadraram nos critérios de inclusão para o desenvolvimento da pesquisa. A fisioterapia mostrou-se fundamental no tratamento da lombalgia crônica, onde os protocolos que utilizam estabilização segmentar com fortalecimento de core e mobilidade articular apresentam maior eficácia das intervenções fisioterapêuticas no tratamento da lombalgia crônica. **Conclusão:** O presente estudo concluiu que dentre as tendências e inovações, a aplicação dos exercícios de estabilização lombar com fortalecimento de core, apresenta-se efetiva na melhora da dor e da função lombar e aponta que a terapia manual é considerada a intervenção essencial para abordar tratamentos de lombalgias, contudo, sendo necessários mais estudos para aprofundamento a respeito do assunto.

Palavras - chave: Fisioterapia, Dor lombar, Lombalgia, Coluna Vertebral.

ABSTRACT

Introduction: Low back pain is a disorder that affects people of all ages, being among the main diseases that lead individuals to seek help from health professionals. It is considered a heterogeneous clinical condition, coming to present itself in the most productive phase of life, between 40 - 50 years of age (CARVALHO, 2017). Physiotherapy is essential where it will act both in improving the pain as well as in improving the functionality, mobility and stabilization of these patients, improving their symptoms and quality of life. There is an attempt to relate the incidence of low back pain with other specific clinical health conditions, because most of the time low back pain appears in a non-specific and multifactorial way (BOTTAMEDI, 2016). **Objective:** To analyze, through an integrative review, the emerging trends in the treatment of chronic low back pain. **Methodology:** This research is a descriptive study of integrative review, where 10 studies were chosen, according to the eligibility criteria, which were published in the last 5 years, in the electronic databases VHL, Scielo, PubMed, PEDro , in English and Portuguese, containing at least 2 of the following descriptors: "Physiotherapy", "Low back pain", "Low back pain", "Spine". **Results:** Data were analyzed using a table containing the articles that fit inclusion criteria for the development of the research. Physiotherapy proved to be fundamental in the treatment of chronic low back pain, where protocols that use segmental stabilization with strengthening of core and joint mobility show greater effectiveness of physical therapy interventions in the treatment of chronic low back pain. **Conclusion:** The present study concluded that among the trends and innovations, the application of lumbar stabilization exercises with core strengthening, is effective in improving pain and lumbar function and points out that manual therapy is considered the essential intervention to address treatments for low back pain, however, requiring further studies to deepen the subject.

Keywords: Physiotherapy, low back pain, low back pain, spine.

INTRODUÇÃO

A dor lombar é um distúrbio que afeta pessoas de todas as idades, estando entre as principais doenças que levam os indivíduos a procurar ajuda dos profissionais de saúde. É considerada uma condição clínica heterogênea, vindo a se apresentar na fase mais produtiva da vida, entre 40 – 50 anos de idade. (OLIVEIRA, 2016). Existe a tentativa de relacionar a incidência de dor lombar com outras condições clínicas de saúde específicas, porque na maioria das vezes a dor lombar surge de maneira inespecífica e multifatorial. (CARVALHO, 2017).

A coluna vertebral é uma estrutura de ancoragem que é a base para o movimento mecânico do corpo e um protetor dos neuro elementos. Distúrbios da coluna vertebral acometem indivíduos de qualquer faixa etária, com isso busca-se cada vez mais obter protocolos de tratamento com resultados positivos e satisfatórios para os pacientes, tendo como destaque técnicas que possuam práticas baseadas em evidências e tendências inovadoras. Tais evidências permitem a obtenção de tratamento mais direcionado e com maiores resultados, permitindo que os pacientes demonstrem melhorias mais rápidas quanto ao quadro algico, qualidade de vida e complicações futuras. (BOTTAMEDI, 2016)

A lombalgia pode ser dividida em crônica e aguda, sendo diferenciado pelo seu tempo de duração. A fisioterapia no tratamento da lombalgia é de suma importância, já que estará auxiliando na recuperação do paciente, com técnicas que abrangem a função motora do mesmo, tornando sua incapacidade funcional e seu quadro algico a menor possível. Os acometimentos das estruturas e funções decorrentes da lombalgia são variados e inclui dor local ou irradiada para membros inferiores, podendo apresentar parestesia, redução de flexibilidade, de movimento, fraqueza muscular, dentre outras. Os sintomas iniciais e mais incapacitantes são a dor com origem na região lombar (DIAS, 2017).

Para uma otimização da decisão terapêutica, faz-se necessário uma avaliação eficaz da real situação do quadro algico e complicações possíveis da lombalgia, sendo o tratamento conservador apontado corriqueiramente como primeira opção para se iniciar o tratamento, caso não se observem resultados positivos (NUNES, 2016).

Estudos mostram que indivíduos com lombalgia acreditam que a atividade física pode agravá-la e que fatores emocionais não têm relação com a sensação dolorosa. Porém, sabe-se que crenças e medos, julgamentos e expectativas podem sim influenciar na experiência da dor e nos resultados do tratamento, bem como as doenças psicossomáticas e as condições

emocionais têm sim relação direta, na maioria dos casos, com a quantificação da dor e o impacto na qualidade de vida (JUNQUEIRA, 2018)

O tratamento não cirúrgico é a escolha inicial na maioria dos casos de lombalgia crônica, com ou sem sintomas neurológicos, além de ser a principal forma de tratamento das dores lombares e evitando complicações e possível caso de intervenção cirúrgico. Não há, entretanto, estudos prospectivos randomizados que estabeleçam um protocolo ideal de tratamento para lombalgia. Os tratamentos mais relatados em estudos são Método Pilates, Fisioterapia Convencional, Terapia Manual, *isostretching*, alongamento muscular, exercícios funcionais, MCKenzie, estabilização segmentar. As técnicas relacionadas com o tratamento dessas disfunções baseiam-se em analgesia, alinhamento de estruturas, alongamento muscular, controle corporal, fortalecimento muscular para que estabeleça uma independência corporal funcional. (DIAS, 2017).

Com base nas evidências apontadas na literatura, a pesquisa aponta como problemática abordar as tendências e inovações no que diz respeito aos tratamentos de lombalgia crônica. Buscando apontar meios que promovessem um melhor direcionamento nas técnicas utilizadas no tratamento de lombalgia crônica de forma mais relevante, o presente estudo justifica-se pelo o interesse do pesquisador em realizar e levantar técnicas que evidenciam resultado satisfatório no tratamento e na qualidade de vida dos pacientes acometidos.

Sendo esta pesquisa relevante para a comunidade acadêmica, científica e social, visto que o mesmo explora uma patologia que abrange indivíduos que estão principalmente em vida ativa, afetando diretamente a qualidade de vida. Faz-se de extrema importância que pesquisas que agreguem conhecimentos nessa temática, evidenciem técnicas que corrobore e permita uma melhor escolha terapêutica. Com isso, a pesquisa possui como objetivo geral, analisar por meio de uma revisão integrativa as tendências e inovações emergentes no tratamento da lombalgia crônica, a fim de ajudar os terapeutas na escolha de intervenções eficazes para seus pacientes e fornecer subsídios para futuras pesquisas.

MÉTODO

A presente pesquisa trata-se de um estudo descritivo de revisão integrativa, onde está, de acordo com (SOUZA, 2016), pode ser definida como um estudo amplo de revisões de diferentes estudos que corroboram em diversos temas, trazendo assim uma síntese do tema estudado, fundamentando-se em conhecimento científico.

O levantamento bibliográfico ocorreu entre os meses de fevereiro de 2020 a junho de 2020, onde foram analisados os artigos publicados nos últimos 5 anos.

Esse estudo teve como questão norteadora artigos que abordam quais as tendências e inovações no tratamento da lombalgia crônica. Onde foram inclusos artigos pertencentes à língua inglesa e portuguesa, que possuíam no mínimo dois dos seguintes descritores: “Fisioterapia”; “Dor lombar”, “Lombalgia”; “Coluna vertebral”; utilizando os operadores booleanos AND.

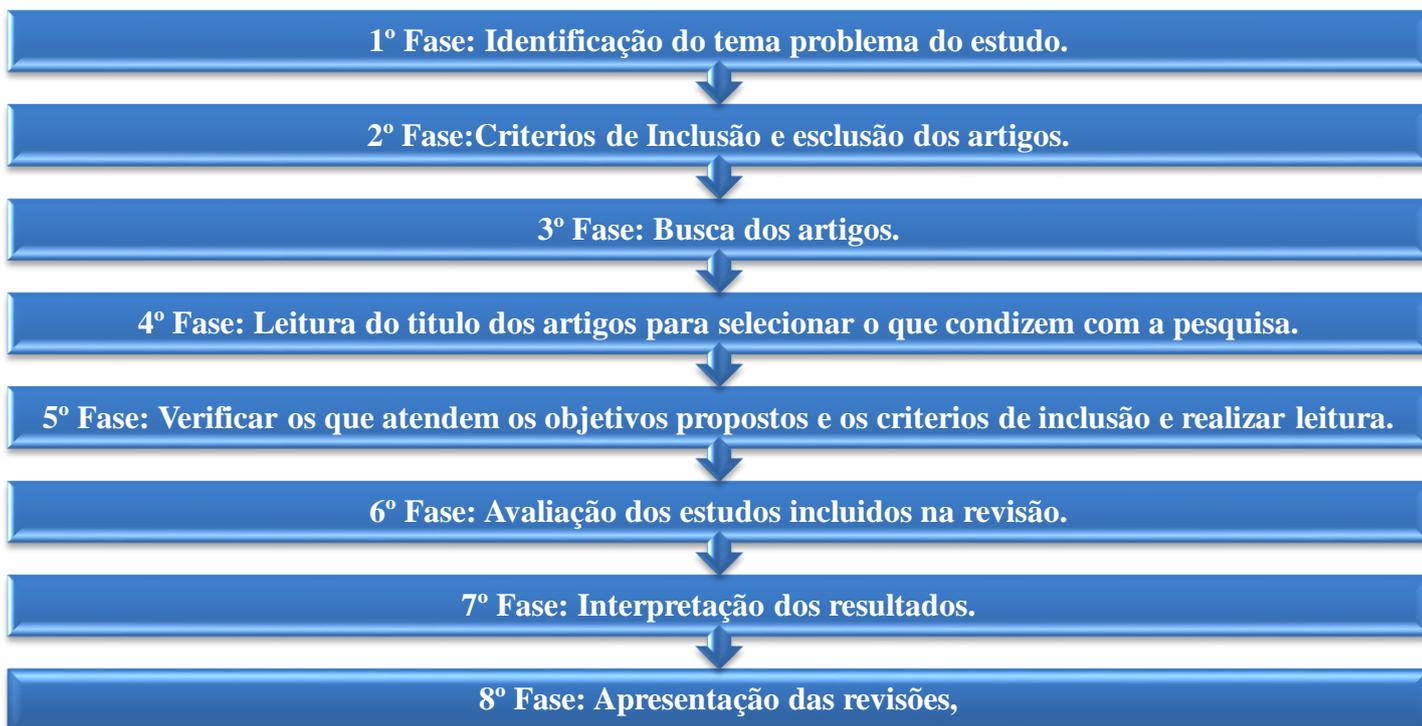
Os artigos selecionados foram encontrados nas bases de dados para contemplar a pesquisa, os estudos publicados entre os anos de 2015 até o ano 2020, nas bases de dados eletrônicas BVS, (Biblioteca Virtual em Saúde); Scielo, (Scientific Electronic Library Online); PubMed (NLM U. S. National Library of Medicine); PEDro, (Physiotherapy Evidence Database).

Foram encontrados 100 artigos relacionados ao conteúdo em questão e escolhido 10 artigos, sendo desses, 5 da língua inglesa e 5 da língua portuguesa, os quais consideravam aspectos como confiabilidade, replicabilidade e relevância para a área.

Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos na pesquisa artigos da língua inglesa e portuguesa publicados nas bases de dados nos últimos 5 anos e que apresentassem no mínimo dois dos descritores descritos acima, e excluídos os artigos que não atenderam ao objetivo do trabalho, bem como os que fossem monografias, TCC, revisões e estudo de caso, como os que não apresentarem pelo menos dois dos descritores supracitados.

A análise dos dados foi realizada de acordo com as normas de inclusão e exclusão, como foi descrito anteriormente, respeitando as seguintes fases:



Fonte: Dados da pesquisa (2020).

RESULTADOS

A pesquisa observou que dos artigos encontrado com a temática, apenas 10 artigos trouxeram relevância ao que se refere à questão da eficácia das intervenções fisioterapêuticas no tratamento de dor lombar crônica. São apresentados na tabela 1 os artigos selecionados para o estudo, sendo exposto o título do artigo, autor, ano de publicação, idioma, tipo de estudo, descritores, enquanto que na tabela 2 apresenta, apresenta o objetivo dos trabalhos, o protocolo aplicado e o desfecho obtido por eles.

Tabela 1: Título do artigo, autor, ano de publicação, idioma, tipo de estudo, descritores.

<i>Nº</i>	<i>TITULO</i>	<i>AUTOR, ANO E IDIOMA.</i>	<i>TIPO DE ESTUDO</i>	<i>DESCRITORES</i>
A1	Descriptive Analysis of Spinal Neuroaxial Injections, Surgical Interventions, and Physical Therapy Utilization for Degenerative Lumbar.	SCLAFANI, Joseph A et al. 2017 Inglês	Estudo retrospectivo, observacional.	Low back pain, Spondylolisthesis, Physiotherapy.
A2	Assessment of pain in patients with chronic low back pain before and after application of the isostretching method	SILVA, Pedro Henrique Brito da et.al. 2015 Inglês	Estudo experimental randomizado e controlado.	Spine, Low Back Pain, Disability.
A3	Exercícios de fortalecimento dos extensores do tronco no tratamento da lombalgia crônica.	DIAS, Luciana Baltazar et al. 2017 Português	Estudo prospectivo randomizado longitudinal.	Dor lombar, fisioterapia, força muscular.
A4	Influência da estabilização segmentar core na dor e funcionalidade da coluna lombar	DE MORAIS Kobill, Ana Flávia et al 2017 Português	Estudo clínico de intervenção.	Dor lombar, coluna vertebral, treinamento de resistência.
A5	Manual Therapy vs Kinesiotherapy for People with Lumbar Discopathy: A Pilot Randomized Trial	LIZIS, Pawel; Wiater et.al. 2017 Inglês.	Estudo piloto randomizado controlado.	Kaltenborn-Evjenth Orthopedic Manual Therapy, Kinesiotherapy, Low back pain
A6	The effects of lumbar stabilization exercise with thoracic extension	WOO, Seong- Dae et al,	Ensaio Clínico Randomizado.	Lumbar stabilization exercise, Thoracic extension exercise,

	exercise on lumbosacral alignment and the low back pain disability index in patients with chronic low back pain	2016 Inglês		Lumbosacral alignment
A7	Efeito agudo de exercícios do método Pilates na ativação dos músculos do tronco de pessoas com e sem dor lombar	DE BARROS Silveira. et.al. 2016 Português.	Estudo transversal caso controle.	Fisioterapia; Eletromiografia; Dor Lombar
A8	Influência do treinamento de estabilização Central sobre a dor e estabilidade lombar	REINEHR, Fernanda Beatriz et al. 2017 Português.	Estudo experimental.	Dor lombar; Estabilização central; Terapia manual; Intervenção fisioterapêutica.
A9	Efeito da estabilização segmentar e terapia manual versus estabilização segmentar isolada em pacientes com dor lombar crônica não específica: estudo controlado aleatorizado	MAGALHÃES, Alexandre Oliveira et al. 2019 Português.	Ensaio clinico randomizado.	Coluna vertebral; dor lombar; fisioterapia; terapia por exercício.
A10	A Randomized Controlled Trial Comparing the McKenzie Method to Motor Control Exercises in People With Chronic Low Back Pain and a Directional Preference	Mark H. Halliday, et.al. 2018 Inglês	Ensaio clinico randomizado.	Low back pain, manual therapy, Mckenzie, physical therapy

Fonte: Dados de pesquisa (2020).

Tabela 2: Objetivo dos trabalhos, o protocolo aplicado e o desfecho aplicado por eles.

<i>Nº</i>	<i>OBJETIVO</i>	<i>PROTOCOLO</i>	<i>DESFECHO</i>
<i>A1</i>	Determinar a utilização de várias modalidades de tratamento no tratamento da espondilolistese degenerativa nos beneficiários do Medicare.	Utilizar a fisioterapia em duas, modalidades ativas incluem subir escadas, dinâmicas para melhorar o desempenho funcional e reeducação neuromuscular. As modalidades passivas incluem massagem, estimulação elétrica, ultrassom e tração manual.	Nas duas modalidades só pode perceber diferença após 12 meses de intervenção. As modalidades ativas mostram-se mais eficaz do que as modalidades passivas na reabilitação da dor lombar.
<i>A2</i>	Avaliar a intensidade da dor e a incapacidade funcional em pacientes com lombalgia crônica antes e após a aplicação do método <i>Isostretching</i> .	14 indivíduos distribuído em 2 grupos (GC, GE). O GE realizou 9 posturas do método <i>isostretching</i> e preencheu questionários. O GC realizou apenas preenchimento de questionários, sociodemográfico, a escala visual analógica de dor (EVA) e o questionário de Oswestry,	Após 12 sessões, avaliou a intensidade de dor e limitação entre os grupos e mostrou que o método <i>Isostretching</i> promoveu uma redução significativa na intensidade da dor e incapacidade funcional nos sujeitos do GE quando comparados aos do GC que não realizaram atividades fisioterapêuticas no mesmo período e apresentaram escores mais altos nas escalas de intensidade da dor e incapacidade funcional.
<i>A3</i>	O estudo teve a finalidade de avaliar a influência dos exercícios de fortalecimento de extensores de tronco em indivíduos com lombalgia crônica e verificar se há melhora da resistência muscular e da limitação	Os dois grupos realizaram exercícios de um protocolo proposto: exercícios de alongamento (cadeia posterior, isquiotibiais, piriforme, adutores de quadril, abdutores de quadril, extensores de tronco, quadríceps, iliopsoas, inclinadores laterais de tronco, cadeia anterior e cadeia posterior de tronco e membros inferiores), exercícios de fortalecimento	Este estudo nos permitiu concluir que os exercícios de fortalecimento de extensores de tronco não influenciaram significativamente na dor dos indivíduos tratados pelo protocolo proposto, porém apresentou melhora significativa na amplitude de movimento da coluna lombar, na limitação funcional e na

	funcional em pacientes com lombalgia crônica após o protocolo de tratamento proposto.	(abdominal – reto, transverso, oblíquos e inferior, ponte lateral) e exercícios de relaxamento.	resistência ao exercício.
A4	Analisar o efeito do fortalecimento do <i>core</i> na dor e na função da coluna lombar.	A intervenção constitui de questionário pré e pós intervenção, escala analógica de dor (EVA), Índice Funcional de Oswestry (IFO) e exercício de fortalecimento <i>core</i> . Constituída por exercícios de ponte nas 4 posições (Pronação, supina, lateral direita e esquerda), com três séries de exercícios isométricos, com duração de 30 segundos cada posição.	O presente estudo demonstra que a aplicação dos exercícios de estabilização lombar <i>core</i> apresenta-se efetiva na melhora da dor e da função lombar.
A5	Comparar o efeito da terapia manual ortopédica de Kaltenborn-Evjenth (KEOMT) e da cinesioterapia (KIN) na qualidade de vida e dor em pacientes com discopatia lombar.	O grupo KEOMT incluiu: tração segmentar lombar em decúbito dorsal e em decúbito lateral, mobilização lombar segmentar (flexão, extensão, deslizamento (grau III) em posição deitada de lado, mobilização de tecidos moles. O grupo KIn incluí: exercícios para fortalecer o extensor abdominal, do tronco, músculos glúteos e exercícios para alongar os músculos isquiotibiais, <i>psaos</i> e músculos para - espinhais.	KEOMT é mais eficaz que KIN na melhoria da qualidade de vida e dor em pacientes que sofrem de discopatia lombar.
A6	Determinar os efeitos do exercício de estabilização lombar com exercícios de extensão torácica em pacientes com dor lombar crônica.	O grupo B fez 15 minutos de exercícios de estabilização lombar e 15 minutos de exercícios de extensão torácica, enquanto o grupo A fez 30 minutos de exercícios de estabilização lombar cinco vezes por semana, durante 4 semanas	O estudo demonstra que exercício de estabilização lombar com extensão torácica pode ser recomendado para melhora da dor lombar crônica.
A7	Analisar o efeito agudo do método	Dividiu em 2 Grupos com dor inespecífica e sem dor.	Uma sessão do método Pilates foi capaz de alterar o padrão

	<p>Pilates na ativação dos músculos do tronco em indivíduos com e sem DLI</p>	<p>Onde foi realizado: teste de elevação do braço, teste de Biering-Sorensen, os exercícios e reavaliação. Foram coletados os sinais eletromiográficos dos músculos: oblíquo interno, multífido lombar, iliocostal lombar e reto abdominal.</p>	<p>de recrutamento dos músculos do tronco em indivíduos com DLI.</p>
A8	<p>Verificar como um programa de exercícios de estabilização central influencia a estabilidade e a ocorrência de dor na região lombar da coluna vertebral</p>	<p>Exercícios para recrutamento de músculos abdominais transversos e oblíquos, glúteos e posteriores da coxa e manutenção do controle da pelve em posição neutra, ou seja, sem realizar ante ou retroversão durante as contrações. Exercícios para correção de desequilíbrios de força e de resistência muscular. Exercícios dinâmicos</p>	<p>Os resultados indicaram que a aplicação de um treinamento com base em exercícios de estabilização central como tratamento de sujeitos com lombalgia foi efetivo, visto que acarretou diminuição da dor e da força muscular em todos os sujeitos avaliados, sem a aplicação de qualquer droga ou terapia analgésica.</p>
A9	<p>Comparar a efetividade da estabilização segmentar e da terapia manual versus estabilização segmentar em pacientes com DL crônica inespecífica.</p>	<p>O grupo GES realizou exercícios isométricos de estabilização lombar enfatizando a reeducação/percepção dos músculos profundos abdominais e do tronco, exercícios ativos de extensão da coluna, exercícios de prancha isométrica, exercícios passivos de extensão da coluna e exercícios passivos de flexão da coluna. O grupo GESTM realizou os mesmos exercícios de estabilização segmentar, além de terapia manual. Foram realizadas, respectivamente: mobilizações póstero-anteriores e médio-laterais em cada vértebra lombar, pompage lombo-sacral bilateral e manipulação articular em rotação lombar bilateral.</p>	<p>Os resultados obtidos indicam que indivíduos com DL crônica inespecífica, tratados com estabilização segmentar, com ou sem a associação de terapia manual, apresentaram melhora semelhante na intensidade da dor, qualidade de vida, incapacidade funcional e percepção do efeito global.</p>

A10	Comparar os efeitos do método McKenzie e dos exercícios de controle motor no recrutamento muscular do tronco em pessoas com dor lombar crônica.	McKenzie envolveu terapia mecânica, incluindo forças geradas por pacientes e terapeutas, utilizando estratégias repetidas ou sustentadas de carga final em posições carregadas ou não, de acordo com a preferência direcional do paciente. Controle motor usou, a promoção da contração independente dos músculos estabilizadores profundos, como o TrA e o multifídeo, foi facilitada pela contração do assoalho pélvico, levando à sua cocontração, enquanto instruções para controlar a respiração mantendo volumes correntes em repouso durante as manobras de ativação do tronco profundo.	Os participantes que receberam o método McKenzie relataram uma sensação aprimorada de recuperação percebida em comparação com aqueles que receberam exercícios de controle motor,
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Dados de pesquisa (2020).

Os dados foram analisados por meio de uma tabela contendo os artigos que se enquadraram nos critérios de inclusão para o desenvolvimento da pesquisa. A fisioterapia mostrou-se fundamental no tratamento da lombalgia, onde os protocolos que utilizam estabilização segmentar com fortalecimento de core e mobilidade articular apresentassem maior eficácia das intervenções fisioterapêuticas no tratamento de dor lombar crônica.

DISCUSSÕES

Diversos estudos enfatizam a importância do fortalecimento dos músculos do core e mostra o efeito positivo da terapia manual sobre os indivíduos portadores de dor lombar crônica. SCLAFANI, 2017, observou o papel da fisioterapia no geral, usada para redução das dores lombar crônica, onde realizaram técnicas de fisioterapia ativa e passiva em dois grupos para observar o comportamento e resposta desses indivíduos. Uma das técnicas que se apresentou em maior frequência nos estudos foi à Terapia Manual, usada com um intuito de reduzir a dor lombar e aumentar a mobilidade articular.

Em um dos estudos onde se comparou a eficácia da Terapia Manual e cinesioterapia, LIZIS, 2017 mostra que a Terapia Manual e a cinesioterapia trabalhada por meio do PNF, ambas as técnicas tiveram efeitos positivos sobre a dor dos indivíduos que apresentavam dor lombar, e em vértebras de transição, tendo a Terapia manual apresentado alívio mais eficaz em relação ao disco com problema, reduzindo a pressão impostas aos discos criados pela gravidade. Enquanto que DE BARROS, 2016, relata em seu estudo que além de aliviar a pressão imposta pela gravidade, a cinesioterapia acelera o processo de reparo do sistema musculoesquelético, impedindo assim a formação de padrões motores prejudiciais.

As técnicas terapêuticas apontadas nos estudos citados no parágrafo anterior, onde os autores corroboram como tratamento conservador para lombalgia, o fortalecimento muscular através de exercícios ativos, considerando alguns critérios para essa forma de tratamento, tais como idade, presença de sintomas, exame físico e grau da patologia, bem como o tipo de deslizamento e equilíbrio sagital sacro pélvico. Bem como o uso da Terapia Manual e da Cinesioterapia, o fortalecimento de grupos musculares alvo, como o transversal abdominal, o oblíquo interno e o multifídeos. Diante disso, SILVA, 2015, ainda descreveu existir também uma melhoria na resposta do doente à dor quando se associavam exercícios que fortaleciam os músculos flexores da anca e que alongavam e relaxavam os músculos isquiotibiais.

Já REINEHR, 2017 corrobora que o treinamento com estabilização central, onde envolve a ação de diversos grupos musculares simultaneamente é relevante, pois a estabilidade e o movimento são dependentes de todos os músculos que cercam a coluna lombar e ainda que se discuta a importância de poucos músculos, todos os músculos do centro são essenciais à estabilização e ao desempenho de tarefas motoras simples e complexas. Tal contextualização ratifica os achados no estudo de SILVA, 2015, pois ambos ressaltaram a importância de exercícios de fortalecimento para realizar o tratamento da lombalgia.

Em seu estudo, DE MORAIS, 2017, mostra a importância de se monitorar o tempo de manutenção da contração isométrica nos exercícios de fortalecimento de core, observando que a ponte lateral e a ponte em pronação sejam realizadas em menor tempo que a ponte em supinação. E o tempo de isometria das pontes laterais deve ser equivalente do lado direito e esquerdo. Enquanto que DE BARROS, 2016, corroborou ao acompanhar os pacientes com ou sem dor lombar na prática do método pilates, onde mostrou que praticantes desse método têm uma melhor resposta de recrutamento muscular para estabilização segmentar dos músculos do tronco, o que contribui também para o fortalecimento do core.

Os autores citados acima, concluíram que além de se fazer importante a monitorização do tempo de todos os exercícios de fortalecimento, também é de grande valia que o indivíduo se familiarize com o tipo de exercícios para que haja uma melhor execução e obter a melhor resposta motora.

Em um dos estudos onde se comparou efeito da estabilização segmentar e Terapia Manual versus estabilização segmentar isolada em pacientes com dor lombar crônica, MAGALHÃES, 2019, observou que todas as duas técnicas tiveram eficácia e redução dos sintomas, porém não se identificou diferença que mostre relevância de uma técnica isolada ou ela associada.

WOO, 2016, em sua pesquisa, observou que os efeitos do exercício de estabilização lombar com exercícios de extensão torácica em pacientes com dor lombar crônica podem ser recomendados para melhora da dor lombar crônica. Por outro lado MARK, 2018, em um estudo controlado randomizado comparando o método McKenzie com exercícios de controle motor em pessoas com dor lombar crônica e preferência direcional, onde não percebeu diferença entre seus grupos em relação à dor, porém participantes que receberam o método McKenzie relataram uma sensação aprimorada de recuperação percebida em comparação com aqueles que receberam exercícios de controle motor, recuperação percebida foi ligeiramente superior no grupo McKenzie.

Na análise do tratamento redução de dor lombar, SILVA, 2015, trouxe a aplicação do método *Isostretching*, que se baseia em alongamento sustentado isométrico, onde se mostrou não só o fortalecimento isolado teve melhorias, mas o conjunto, associando com as posturas de *Isostretching*, o indivíduo terá uma acurácia maior em seu plano terapêutico. DIAS, 2017, aponta que as técnicas relacionadas para tratar lombalgia, baseiam-se em analgesia, primariamente, seguida de alinhamento de estruturas, alongamento muscular, controle corporal, fortalecimento muscular para que assim estabeleça uma independência corporal funcional.

Todos os artigos utilizados na pesquisa coincidem com o presente trabalho na metodologia de intervenção utilizada para a dor lombar crônica, pois descreveram técnicas e exercícios que mostraram – se positivas e eficazes para o alívio e melhora do quadro álgico dos indivíduos com lombalgias, portanto, contribuindo para o norteamento de desenvolvimento da referida pesquisa.

CONCLUSÃO

O presente estudo concluiu que a técnica que se apresenta como maior tendência de tratamento para lombalgia foi a aplicação dos exercícios de estabilização lombar core, cuja qual se apresenta efetividade na melhora da dor e da função lombar e aponta ainda que, a Terapia Manual é considerada a intervenção essencial para abordar tratamentos de lombalgias, pois é a forma terapêutica que é constantemente e mais recorrente utilizada para tal quadro patológico.

Todo arcabouço dos estudos descreveu que houve melhorias dos sintomas dos indivíduos na fase aguda, porém, também se mostrou necessário acompanhar e aplicar técnicas para o tratamento periodicamente para uma maior clareza e segurança ao descrever os resultados dos protocolos.

Sugere-se por tanto que novos estudos sejam realizados com a utilização e desenvolvimento de pesquisas que analisem um número maior de indivíduos e técnicas, para uma comparação que evidencie e ratifique com maior ênfase os resultados, propiciando assim uma maior confiabilidade e eficácia na escolha de protocolos para tratar lombalgias.

REFERÊNCIAS

- BOTTAMEDDI, Xayani et al. Programa de tratamento para dor lombar crônica baseado nos princípios da Estabilização Segmentar e na Escola de Coluna. **Rev Bras Med Trab**, v. 14, n. 3, p. 206-13, 2016
- BRICEÑO-GONZÁLEZ, Carmen Yossaleth et al. Guidelines For Treatment Of Degenerative Lumbar Spondylolisthesis. **Coluna/Columna**, v. 15, n. 3, p. 238-240, 2016.
- DE BARROS SILVEIRA, Aline Prieto et al. Efeito agudo de exercícios do método Pilates na ativação dos músculos do tronco de pessoas com e sem dor lombar. **ConScientiae Saúde**, v. 15, n. 2, p. 231-240, 2016.
- DE MORAIS KOBILL, Ana Flávia et al. Influência da estabilização segmentar core na dor e funcionalidade da coluna lombar. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 2, p. 148-153, 2017.
- DIAS, Luciana Baltazar; BRECH, Guilherme Carlos. Exercícios de fortalecimento dos extensores do tronco no tratamento da lombalgia crônica. **Fisioterapia Brasil**, v. 12, n. 3, p. 193-199, 2017
- EL-MOR, El-SaydAbd El-Rahman et al. Evaluation of Transforaminal Lumbar Interbody Fusion and Posterolateral Lumbar Fusion In Treatment Of Degenerative Lumbar Disorders With Instrumentation. **The Egyptian Journal of Hospital Medicine**, v. 76, n. 2, p. 3437-3445, 2019
- JUNQUEIRA, Cristiani et al. Efeito do método pilates solo e do relaxamento de Jacobson na dor lombar crônica. **CEP**, v. 35, n. 359, p. 359, 2018.
- LIZIS, Pawel; WIATER, Slawomir; KOBZA, Wojciech. Manual Therapy vs. Kinesiotherapy for People with Lumbar Discopathy: A Pilot Randomized Trial. **Rehabilitation**, v. 2, n. 1, p. 6-11, 2017
- MAGALHÃES, Alexandre Oliveira et al. Efeito da estabilização segmentar e terapia manual versus estabilização segmentar isolada em pacientes com dor lombar crônica não específica: estudo controlado aleatorizado. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, v. 21, n. 3, p. 130-136, 2019.
- MALTA, Deborah Carvalho et al. Fatores associados à dor crônica na coluna em adultos no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 9s, 2017.
- NUNES, Viviane Regina Hernandez et al. Avaliação do equilíbrio espinopélvico dos pacientes com espondilolistese degenerativa L4L5 e hérnia de disco L4L5 submetidos a cirurgia. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 51, n. 6, p. 662-666, 2016.
- REINEHR, Fernanda Beatriz; CARPES, Felipe Pivetta; MOTA, Carlos Bolli. Influência do treinamento de estabilização central sobre a dor e estabilidade lombar. **Fisioterapia em Movimento**, v. 21, n. 1, 2017.
- SCLAFANI, Joseph A. et al. Descriptive analysis of spinal neuroaxial injections,

surgical interventions and physical therapy utilization for degenerative lumbar spondylolisthesis within Medicare beneficiaries from 2000–2011. **Spine**, v. 42, n. 4, p. 240, 2017.

SILVA, Pedro Henrique Brito da; INUMARU, Suely Maria Satoko Moriya. Assessment of pain in patients with chronic low back pain before and after application of the isostretching method. **Fisioterapia em Movimento**, v. 28, n. 4, p. 767-777, 2015.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein. 2010; 8 (1): 102-6. **Rev. Eletr. Enf.[Internet]**, v. 18, p. e1173, 2016.