

EFEITOS DO MÉTODO ISOSTRETCHING NA DOR LOMBAR CRÔNICA

Larissa Manso PEDRO
Ana Cássia LUNARDON
Danieli Isabel Romanovitch RIBAS

Resumo

A dor lombar crônica ou lombalgia pode ser definida como dor persistente superior a três meses, localizada acima das nádegas e abaixo das escápulas. Constitui a principal causa de incapacidade na faixa etária produtiva, ultrapassando o acidente vascular encefálico, o câncer e a síndrome de imunodeficiência adquirida. Diversos fatores exercem influência na ocorrência das lombalgias, dentre estes, os mais frequentes são, os constitucionais, como a sobrecarga gerada pelo levantamento de peso e manutenção da postura sentada por tempo prolongado. Os individuais, como o ganho de peso, a má postura e a falta de condicionamento físico. Os ocupacionais como a desmotivação. A terapia física tem sido descrita como a melhor estratégia de prevenção ou reversão de quadros de dor lombar. Por este motivo inúmeros exercícios terapêuticos têm sido propostos para o tratamento desta, principalmente aqueles que se embasam na estabilidade intersegmentar da coluna lombar como o método Isostretching. Portanto, o objetivo deste estudo é avaliar os efeitos do método Isostretching na incapacidade funcional e intensidade da dor de indivíduos com dor lombar crônica. Foi realizado um estudo longitudinal, com três indivíduos do gênero feminino, os quais foram submetidos à avaliação da intensidade da dor e a incapacidade funcional, por meio, da aplicação do questionário de Owestry e escala de Rolland-Morris respectivamente, pré e pós 16 semanas de aplicação do método Isostretching. Os critérios de inclusão foram indivíduos da comunidade de ambos os gêneros, que apresentassem diagnóstico clínico de lombalgia crônica, capazes de compreender ao comando verbal simples e apresentassem o termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado. Foram excluídos indivíduos que possuíam hérnia de disco, impossibilidade de realizar os exercícios propostos, cirurgia de coluna (artrodese lombar), não liberação médica para realização de atividade física e três faltas consecutivas. Os indivíduos selecionados foram encaminhados para o projeto de Extensão Escola da Coluna do curso de Fisioterapia de uma Instituição de ensino superior na cidade de Curitiba/PRe foram submetidos a cinco posturas do método Isostretching nas quatro primeiras semanas, seis posturas da quinta a décima segunda semana e sete posturas da décima terceira a décima sexta semana. Foram realizadas dez repetições para as posturas assimétricas e cinco para as posturas simétricas. As mesmas foram escolhidas considerando os movimentos que beneficiavam o local comprometido pela dor lombar. Os seguintes resultados foram obtidos em relação a intensidade da dor, pré 0,36 pontos \pm 0,26 e pós 0,2 pontos \pm 0,2 e para a incapacidade funcional pré 11,4 pontos \pm 3,6 e pós 4,2 pontos \pm 4,1. Com a realização deste estudo foi possível verificar que o método Isostretching proporcionou melhora na capacidade funcional e reduziu a intensidade da dor lombar.

Palavras-chave: Dor lombar crônica; Isostretching; capacidade funcional; dor lombar.