

A EFETIVIDADE DAS TÉCNICAS DE ISOSTRETCHING E ALOGAMENTO ESTÁTICO NA LOMBALGIA

Isadora Carneiro Kovalhuk¹
Daniela dos Santos²

Recebido em: 20.10.2013
Aceito em: 20.11.2013

Resumo: Lombalgia é o conjunto de manifestações dolorosas que acontecem na região lombar, decorrente de alguma anormalidade nessa região sendo uma das grandes causas de morbidade e incapacidade funcional. Vários são os fatores que levam à lombalgia como: fatores genéticos, obesidade, fumo, atividades profissionais, sedentarismo, maus hábitos posturais, trauma, gravidez, trabalho repetitivo, entre outras. O objetivo desta pesquisa foi analisar o alívio da dor lombar através da aplicação das técnicas de Isostretching e Alongamento Estático, aplicadas em 10 sessões de terapia em 2 indivíduos que possuíam dor lombar frequente e encurtamento muscular da cadeia posterior da coxa. Foram feitas as seguintes avaliações: Teste de Schober, Teste de Flexão do Tronco e Teste de flexão Lateral do Tronco, goniometria e mensuração da dor através da Escala Analógica Visual da Dor. A pesquisa tem abordagem quantitativa e qualitativa. Com os resultados foi possível observar que a técnica de Alongamento Estático mostrou-se mais efetiva que a técnica de Isostretching quanto ao aumento da mobilidade lombar. Já a técnica de Isostretching mostrou-se mais eficaz em relação ao ganho de flexibilidade e na diminuição de dor na coluna lombar. Pode-se concluir que as duas técnicas foram eficazes e para melhores resultados seria então indicado a união dos dois métodos. Pode-se perceber, através dos resultados obtidos nesta pesquisa, que a atuação do fisioterapeuta é de extrema importância para o tratamento e prevenção da dor na região lombar.

Palavras-chave: Lombalgia, Fisioterapia, Reabilitação.

INTRODUÇÃO

Lombalgia é o conjunto de manifestações dolorosas que acontecem na região lombar, decorrente de alguma anormalidade nessa região sendo uma das grandes causas de morbidade e incapacidade funcional (HILDEBRANDT, 1995). O quadro doloroso da lombalgia, quando de maior intensidade, acaba levando a limitações físicas com necessidade de afastamento do trabalho, causando altos custos econômicos e sociais. Com uma alta prevalência entre os trabalhadores, a lombalgia deve ser encarada como um grave problema de saúde, tendo-se a necessidade primordial de realizar a prevenção desses quadros.

1 Acadêmica do curso de Fisioterapia, da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, UNIARP, e-mail: Isadora_kovalhuk@hotmail.com.

2 Acadêmica do curso de Fisioterapia, da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, UNIARP, e-mail: danielasantos@uniarp.edu.br

OBJETIVOS

O objetivo desta pesquisa foi analisar o alívio da dor lombar e a alteração da flexibilidade desta região e da musculatura posterior da coxa através da aplicação das técnicas de Isostretching e Alongamento Estático.

METODOLOGIA

O cenário da pesquisa foi a Clínica Escola de Fisioterapia na Universidade Alto Vale do Rio do Peixe e foi realizada através do uso das técnicas de Isostretching e Alongamento Estático em dois indivíduos, com idade entre 20 e 25 anos, com relato de dor lombar e encurtamento muscular da cadeia posterior da coxa, sendo que cada um desses recebeu um tipo de técnica. As sessões foram realizadas três vezes na semana com duração de 1 hora.

Para a avaliação inicial e final foram realizados os seguintes testes: Teste de Schober (para verificar se há limitação da coluna lombar), Teste de Flexão em Pé do Tronco (para ver ser encurtamento das estruturas que fletem anteriormente a coluna), Teste de Flexão Lateral do Tronco (para ver ser encurtamento das estruturas que fletem lateralmente a coluna) e Avaliação Postural (observar se há acentuação das curvaturas anatômicas da coluna vertebral, alterações posturais dos joelhos, tornozelos e pés).

Para o tratamento foram realizadas as técnicas de Isostretching e de Alongamento Estático. O Isostretching é a arte de abrandar e fortificar o corpo, através de exercícios propícios (Le Robert). É uma ginástica postural, global, ereta. O controle respiratório, o domínio das sensações e da posição são a sua base, pois acrescentam um intenso trabalho muscular. O Alongamento Estático é o método por meio do qual os tecidos moles são alongados um pouco além do ponto de resistência do tecido, e então mantidos na posição alongada por um determinado tempo com uma força de alongamento.

A referente pesquisa tem abordagem quantitativa e qualitativa. Na qualitativa, segundo MINAYO (1984) o pesquisador procura reduzir a distância entre teoria e os dados, entre o contexto e a ação, usando lógica da análise fenomenológica, isto é da compreensão dos fenômenos pela descrição e interpretação. Para análise do tipo quantitativa, que segundo Fachin (2001, p.73),

qualquer quantidade ou característica que pode possuir diferentes valores numéricos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Depois de realizadas as 10 sessões de terapia, notou-se diferenças nos resultados dos testes realizados antes e após o tratamento. Com o Paciente B foi utilizada a técnica de Isostretching e com o Paciente A foi utilizada a técnica de Alongamento Estático. Segue abaixo as tabelas com os resultados para a comparação entre a avaliação inicial e a final.

Tabela 1: Teste de Schober.

	PRÉ	PÓS	$\Delta\%$
PACIENTE A	12,7 cm	14,5 cm	14,1
PACIENTE B	13 cm	15,5 cm	19,2

FONTE: (Dados da Pesquisa)

Na tabela 1 observa-se que houve relativa melhora nos resultados do Teste de Schober em ambos os casos após as 10 sessões de tratamento. A técnica de Isostretching (Paciente B) apresentou uma maior significância na porcentagem de melhora (19,2%) quando comparado ao Alongamento Estático (Paciente A) comprovando a efetividade desta técnica, neste caso.

Tabela 2: Teste de Flexão Lateral de Tronco.

	DIREITO		Δcm	ESQUERDO		Δcm
	PRÉ	PÓS		PRÉ	PÓS	
PACIENTE A	-5	0	5 cm	-4	0	4 cm
PACIENTE B	-6	-1	5 cm	-7	0	7 cm

FONTE: (Dados da Pesquisa)

Na tabela 2 observa-se que houve melhora nos resultados após as 10 sessões de tratamento. Comprovou-se mais uma vez a efetividade das técnicas utilizadas, onde o Isostretching (Paciente B) teve uma pequena vantagem na melhora.

Tabela 3: Teste de Flexão em Pé do Tronco.

	PRÉ	PÓS	Δcm
PACIENTE A	- 23,7	- 9	14,7
PACIENTE B	- 10	- 6	4

FONTE: (Dados da Pesquisa)

Observa-se que houve melhora nos resultados após as 10 sessões de

tratamento, mas a técnica de Alongamento Estático apresentou uma melhora muito maior em flexibilidade (14,7 cm) quando comparada a técnica de Isostretching (4 cm), comprovando novamente a efetividade das técnicas utilizadas.

Tabela 4: Goniometria nos movimentos de flexão e extensão da coluna.

	FLEXÃO		Δ graus	EXTENSÃO		Δ graus
	PRÉ	PÓS		PRÉ	PÓS	
PACIENTE A	60	90	30	16	34	18
PACIENTE B	50	65	15	20	25	15

FONTE: (Dados da Pesquisa)

Na tabela 4 podemos observar que houve melhora em ambas as técnicas comprovando a efetividade das mesmas. Quando comparados os resultados, notamos que a técnica de Alongamento Estático (Paciente A) proporcionou uma melhora maior que a técnica de Isostretching (Paciente B) no movimento de flexão da coluna. Já no movimento de extensão as técnicas não apresentaram diferenças em seus resultados.

Tabela 5: Goniometria no movimento de inclinação lateral de tronco.

	INCLINAÇÃO LATERAL					Δ graus
	DIREITA		Δ graus	ESQUERDA		
	PRÉ	PÓS		PRÉ	PÓS	
PACIENTE A	18	30	12	20	35	15
PACIENTE B	20	25	5	20	22	2

FONTE: (Dados da Pesquisa)

Na tabela 5 podemos observar que a técnica de Alongamento Estático (Paciente A) apresentou uma melhora significativa neste item, tendo uma melhora de 12 graus na inclinação para a direita e de 15 graus para a esquerda comprovando a efetividade desta técnica.

Tabela 6: Goniometria no movimento de rotação de tronco.

	ROTAÇÃO					Δ graus
	DIREITA		Δ graus	ESQUERDA		
	PRÉ	PÓS		PRÉ	PÓS	
PACIENTE A	17	28	11	18	32	14
PACIENTE B	15	20	5	17	21	4

FONTE: (Dados da Pesquisa)

Na tabela 6 que houve também uma significativa melhora através da técnica de Alongamento Estático, ou seja, o paciente A ganhou 11 graus de rotação para a direita e 14 graus de rotação para a esquerda comprovando a efetividade desta técnica.

Os dois tratamentos se mostraram eficazes em relação à dor, mobilidade e flexibilidade da coluna lombar, porem a técnica de Alongamento Estático apresentou melhores resultados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizar o presente estudo foi possível observar a efetividade da utilização tanto da técnica de Isostretching quanto a da técnica de Alongamento Estático para aumentar a flexibilidade e mobilidade da coluna lombar, bem como diminuir a dor nesta região. Também foi possível observar que a técnica de Alongamento Estático se mostrou mais efetiva que a técnica de Isostretching quanto ao aumento da mobilidade lombar. E a técnica de Isostretching mostrou-se mais eficaz em relação ao ganho de flexibilidade e na diminuição dor na coluna lombar. Podemos perceber, através dos resultados obtidos nesta pesquisa, que a atuação do fisioterapeuta é de extrema importância para o tratamento e prevenção da dor na região lombar.

REFERÊNCIAS

- Cailliet, Rene. **Síndrome da Dor Lombar**. Porto Alegre, RS. Artmed Editora, 5.ed, 2001.
- Redondo, Bernard. **Isostretching**. Piracicaba: Skin Direct Store, 2001.
- Kisner, Carolyn; Colby Allen, Lynn. **Exercícios Terapêuticos - Fundamentos e Técnicas**. 4.ed.s.l.: Manole, 2005.
- McAtee E., Robert. **Alongamento Facilitado**. s.l.: Manole, 1998.
- Ciprano J. Joseph. **Manual Fotográfico - Testes Ortopédicos e Neurológicos**. 4.ed., s.l.: Manole, 2005.