

# RECURSOS FISIOTERAPÊUTICOS NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA NO IDOSO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

MATHEUS DE CARVALHO CHAVES<sup>1</sup> (matheuu04@gmail.com);  
OLÍVIA GALVÃO LUCENA FERREIRA<sup>2</sup> (oliviaglf@hotmail.com).

<sup>1</sup> Fisioterapeuta graduado pelo Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, docente do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ

## 1. INTRODUÇÃO

A dor lombar crônica (DLC) é uma disfunção musculoesquelética de caráter multifatorial que gera dor da borda inferior da 12ª costela até a linha do músculo glúteo mínimo e é uma das queixas mais relatadas pelas pessoas idosas. A dor favorece a incapacidade de realização de algumas atividades, fazendo com que o indivíduo não realize tarefas do seu cotidiano, acarretando estresse, afastamentos periódicos, redução da produtividade e dificultando Atividades Básicas de Vida Diária (AVD), afetando o seu meio familiar, social, trabalho e sua qualidade de vida (QV). Existe uma ampla linha de tratamentos fisioterapêuticos para essa disfunção que envolvem, por exemplo, cinesioterapia, eletrotermofototerapia, fisioterapia aquática, terapia manual e Método Pilates. Infelizmente, a busca por um tratamento só é iniciada quando a dor torna-se insuportável a ponto de afetar hábitos cotidianos e a independência do indivíduo. Portanto este estudo, objetivou analisar os tratamentos fisioterapêuticos usados para a DLC em idosos.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de uma revisão integrativa que buscou responder as questões norteadoras: quais os recursos fisioterapêuticos utilizados no tratamento da dor lombar crônica no idoso evidenciados nas produções científicas? E quais são as técnicas fisioterapêuticas mais indicadas para esse tratamento no idoso? Foi realizada uma busca nas bases de dados: SciELO, LILACS e PubMed, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde: "Dor Lombar Crônica" and "Idoso" and "Fisioterapia"; nos idiomas inglês e espanhol. Os critérios de inclusão foram: ser artigo científico, disponibilidade de texto na íntegra; publicado nos últimos dez anos (2012 – 2022); e apresentar a temática deste estudo.

Dos 2.339 publicações encontradas nas bases de dados selecionadas, 18 foram consideradas elegíveis por atenderem aos critérios de inclusão e exclusão.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos foram publicados no período de 2012 a 2022 e foram realizados no Brasil (n=16), Turquia (n=1) e Israel (n=1). Quanto a metodologia utilizada, houveram estudos pré-experimentais/experimentais (n=4), ensaios clínicos (n=8), estudo de corte transversal (n=1), estudo observacional transversal (n=1), estudo controlado randomizado (n=2), estudo quantitativo analítico (n=1) e estudo exploratório descrito (n=1).

Sendo assim, os pesquisadores buscaram compreender os tratamentos fisioterapêuticos mais indicados para diminuir os agravamentos gerados pela DLC no idoso, ocasionando melhora na QV, na realização das AVDs e na funcionalidade desses pacientes.

Dentre os recursos e técnicas fisioterapêuticas encontradas para tratar a DLC pode-se citar: Terapia manual, através das técnicas de Mulligan e mobilização de Kaltenborn, Técnica de Maitland e Manipulação osteopática; cinesioterapia clássica; Método Pilates; Eletroterapia, através das correntes TENS e interferencial; e a fisioterapia aquática, através do Bad Ragaz.

Dos trabalhos selecionados neste estudo, todos mostraram-se efetivos na obtenção dos resultados e puderam expor, em sua quase totalidade que esses métodos constituem uma ótima forma de tratamento, não havendo contraindicações sobre a utilização de algum recurso terapêutico na fase senil. Todos acataram aos fatores biológicos do idoso, realizaram avaliações afim de se obter melhores resultados e utilizaram seus métodos de forma consciente na hora da intervenção.

## 4. CONCLUSÃO

Foi possível observar que os recursos analisados trouxeram benefícios satisfatórios no tratamento da dor lombar crônica e não houve contraindicação sobre a utilização de algum método. Pontua-se apenas a necessidade de mais produções científicas a respeito da eletrotermofototerapia para uma melhor compreensão desse método e poder comprovar sua eficácia. Pontua-se a necessidade dos profissionais em buscar compreender e avaliar a dor do paciente além de aprimorar-se por meio de cursos e caminhos para atuar de forma consciente na intervenção.

## 5. REFERÊNCIAS

ALVES, V. C. *Eficácia da hidroterapia na redução da dor e na melhora da função física em indivíduos com a lombalgia*. 2015. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais UFMG, 2015.

ANDRADE FILHO, J. F.; BARBOSA, R. *Efeito de um protocolo de terapia manual na qualidade de vida de pacientes com lombalgia crônica*. 2012. Acesso em: 16/06/2022.

ARAUJO, A.; SILVA, M. D. Eletroterapia em pacientes com dor lombar. *Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão*, v. 6, n. 3, 2014.

CELICH, K. L. S.; GALON, C. Dor crônica em idosos e sua influência nas atividades da vida diária e convivência social. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 12, n. 3, p. 345–359, dez. 2009.

QUINTINO, N. M. *et al.* Prevalence and factors associated with low back pain in elderly registered in the Family Health Strategy. *Fisioterapia em Movimento*, v. 30, n. 2, p. 367–377, abr. 2017.

SCHOSSLER, A.; VALENTE, T. A.; BITTENCOURT, D. C. de; STRASSBURGER, M. J. Efeitos dos exercícios do método pilates em pacientes com dor lombar crônica. *Revista Contexto & Saúde, [S. l.]*, v. 9, n. 16, p. 37–41, 2013.

YU, J.L.; LEE, G.C. Effect of core stability training using pilates on lower extremity muscle strength and postural stability in healthy subjects. *Isokinetics and Exercise Science*. v. 20, p. 141–146, 2012.