



FACULDADE DE ENSINO SUPERIOR DE CAMPINA GRANDE – FAC – CG

DOCENTE: EDUARDO ANTONIO COSTA SILVA

DISCENTE: VERÔNICA PEREIRA SILVA BARBOSA

O TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO DE LOMBALGIA NA TERCEIRA IDADE

CAMPINA GRANDE – PB
JUNHO DE 2015

O TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO DE LOMBALGIA NA TERCEIRA IDADE

Trabalho apresentado à disciplina de Metodologia Científica para obtenção de nota da III Unidade Temática.

Orientador (a): Eduardo Antonio Costa Silva

CAMPINA GRANDE – PB
JUNHO DE 2015

RESUMO:

Introdução: A lombalgia configura-se como um incômodo comum que aflige pessoas de todas as idades. Esse transtorno é uma das alterações musculoesqueléticas que compromete a região lombar e é caracterizada por acarretar dor aguda ou crônica, ocasionando desconfortos, dor e restrições cotidianas. É comum a dor lombar ser causada por uma má postura do indivíduo. No idoso, a lombalgia pode ser vista como uma implicação da exposição e da sobrecarga ao longo da vida. *Objetivo:* analisar através da pesquisa bibliográfica as causas e os tratamentos fisioterapêuticos para a lombalgia na terceira idade. *Materiais e métodos:* artigos presentes nos bancos de dados eletrônicos, tais como Scielo e Revistas de Saúde online. Os critérios de inclusão da pesquisa foram: artigos publicados entre os anos de 2008 e 2014 e que primassem pelo tema sobre a lombalgia na Terceira Idade. Dois artigos preencheram os critérios e foram utilizados no trabalho. *Resultados e discussões:* Com base nos artigos pesquisados, verificou-se que há um consenso entre os autores sobre a temática lombalgia, que é um transtorno que ocorre na região lombar da coluna vertebral, e que possui diversas causas, sendo a lombalgia crônica a de maior ocorrência entre os idosos. Para o tratamento desta patologia, a fisioterapia poderá ser uma alternativa para combater a sua sintomatologia. *Conclusão:* Infere-se que a lombalgia é inerente a qualquer indivíduo, porém, no idoso se torna mais visível e preocupante, já que é uma fase que exige mais atenção e cuidado.

Palavras-chave: Lombalgia. Idoso. Causas. Tratamento fisioterapêuticos

Abstract:

Introduction: Low back pain is configured as a common nuisance afflicting people of all ages. It is common for lower back pain is caused by a bad posture of the individual. In the elderly, low back pain can be seen as an implication of exposure and overload lifelong. *Objective:* To analyze through literature research the causes and physical therapy treatment of low back pain in old age. *Methods:* articles taken from electronic databases such as Scielo, Google Scholar, online journals, the criteria were articles published in 2008 and 2014, and studies which gave priority subject of low back pain in the Third Age, of which only two turn concerning the theme. *Results and discussion:* Based on the analyzed articles, there is a consensus among writers on lumbago, which is a disorder that occurs in the lumbar region of the spine, and has many causes; some are complex and the chronic higher incidence among the elderly. And for the treatment of this disease, physical therapy can be an alternative to combat their symptoms. *Conclusion:* It is inferred that low back pain is inherent in any individual; however, the elderly becomes more visible and worrisome, since it is a stage that requires more attention and care.

Key words: Low back pain. Elderly. Symptoms. Causes. Chronic form. Physiotherapy treatment.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	5
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES	6
4 CONCLUSÃO.....	8
REFERÊNCIAS.....	9

1. INTRODUÇÃO

A lombalgia, popularmente conhecida como dor nas costas, configura-se como um incômodo comum que aflige pessoas de todas as idades. Esse transtorno é uma das alterações musculoesqueléticas que ataca a região lombar e se caracteriza por acarretar dor aguda ou crônica, e é causada por vários fatores, ocasionando desconfortos, dor e restrições cotidianas.

É comum a dor lombar ser causada por uma má postura do indivíduo para sentar, abaixar-se, se deitar ou carregar objetos pesados, além disso, inflamações, infecções, hérnia de disco, escorregamento de vértebra, artrose (processo degenerativo de uma articulação) e até problemas emocionais podem causar, também, a lombalgia.

Segundo Silveira et al (2010), o aparecimento e a veemência das dores na coluna vertebral podem variar de pessoa para pessoa, e como a degeneração da coluna vertebral é inerente ao processo de envelhecimento, no idoso a lombalgia pode ser vista como uma implicação da exposição e da sobrecarga ao longo da vida. Geralmente, a forma crônica ocorre nessa fase da vida, a dor não é tão intensa, contudo, é quase inalterável.

Não obstante, sabemos que o envelhecimento não está relacionado, necessariamente, às doenças e inaptidões, no entanto, o idoso, por ser vítima de estruturas fisiológicas que alteram a sua capacidade física, por vezes, apresenta queixas de lombalgias (ALVES et al, apud REIS et al, 2008). Assim, o tratamento fisioterapêutico busca agir de forma que consiga reduzir os quadros de algia e desconforto, proporcionando, dessa forma, uma melhor qualidade de vida.

Assim, nota-se que a lombalgia, no idoso, como já mencionado é reforçada por Reis et al (2008) quando os autores abordam que a questão da degeneração da estrutura da coluna vertebral, gera, dessa forma, alterações nas partes ósseas, além de modificações discais e ligamentos da coluna. Nesse sentido, o fisioterapeuta poderá aplicar vários métodos fisioterapêuticos a fim de amenizar as dores lombares, pois “o tratamento fisioterapêutico na Terceira Idade tem uma importância maior, não somente de tratamento, mas como de prevenção” (MEDEIROS, 2014). Com isso, nosso objetivo é analisar através da pesquisa bibliográfica as causas e os tratamentos fisioterapêuticos da lombalgia na terceira idade.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa configura-se como revisão bibliográfica, de natureza descritiva, explicativa, qualitativa. Dessa forma, buscamos tratar da temática em questão, baseando-nos em autores que versam acerca da lombalgia em idosos, através de artigos pesquisados em bancos de dados eletrônicos, como Scielo, Google Acadêmico, Portal da Educação; em periódicos online, como Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Revista Brasileira de Saúde. Os métodos e critérios para a abordagem do tema nesses meios foram: artigos publicados no período de 2008 a 2014, e estudos que tratassem, de forma específica, das dores lombares presentes nos idosos. Para tanto, utilizamos as seguintes palavras-chave: “Lombalgia”, “Idoso”, “sintomas”, “causas”, “forma crônica”, “tratamento fisioterapêuticos”. Dessa forma, encontramos no máximo oito artigos, desses primamos trabalhar apenas com cinco, posto que, a nosso ver, foram mais consistentes na abordagem acerca da temática, sendo dois que tratam, designadamente, da lombalgia na terceira idade,

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Podemos observar, através das pesquisas realizadas, que o tema acerca das lombalgias na terceira idade constitui-se numa temática pouco estudada, em relação à revisão bibliográfica. Nesse sentido, buscamos trabalhar com artigos que nos fornecessem dados precisos e mostrassem as causas e os sintomas da dor lombar em idosos, bem como, os meios de tratamento usados pela fisioterapia na tentativa de aliviar a dor e proporcionar uma qualidade de vida melhor ao senil. Os resultados da pesquisa foram, de certa forma, satisfatórios.

Nessa perspectiva, é consenso em todos os artigos analisados que a lombalgia é um transtorno que ocorre na região lombar da coluna vertebral, é um tipo de dor que possui diversas causas, algumas são complexas, e podem ser crônicas e/ou agudas. De acordo com Santos et al (2012), dentre as causas em que ocorrem a lombalgia está a ocupação do indivíduo. Ou melhor, as causas mais frequentes da dor lombar estão relacionadas à postura, na maneira como sentamos, deitamos, carregamos objetos pesados, etc. E o principal sintoma é a “dor nas costas”, seu início é lento e, na maioria das vezes, agravado após curvatura da coluna, esforços físicos excessivos ou má-postura.

Conforme Helfenstein (2010) citado por Santos et al (2012), observamos que a lombalgia é classificada como primária ou secundária, com ou sem comprometimento neurológico; mecânico-degenerativa; não-mecânica; inflamatória; infecciosa; metabólica; neoplásica ou secundária a repercussão de doenças sistêmicas. Além disso, “ela pode ocorrer por fatores traumáticos, psicossociais, mecânicos e posturais. Sendo idade e condicionamento físico (classificados como fatores individuais)” (SANTOS et al, 2010).

Assim, a lombalgia pode variar de pessoa para pessoa, e no idoso pode se apresentar com mais frequência em virtude da degeneração da coluna vertebral, e pode ser vista, conforme Silveira et al (2010), como uma decorrência da exposição e da sobrecarga ao longo da vida. Ou seja, o idoso é propenso a queixar-se de dores lombares, pois na sua juventude, possivelmente, teve uma vida sedentária e fez esforços excessivos, e também porque o idoso é vítima de estruturas fisiológicas que alteram a sua capacidade física (ALVES et al, apud REIS et al, 2008).

No artigo de Reis et al (2008), intitulado “Lombalgia na terceira idade: distribuição e prevalência na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade

Estadual do Sudoeste da Bahia”, os autores buscaram através de coletas de dados e de investigação de prontuários mostrar que há uma alta frequência de lombalgia em idosos de ambos os sexos, cuja causa em alguns é desconhecida, e o tipo de lombalgia mais comum é a crônica. Essa “é um sintoma, e não uma doença, que se caracteriza por dor, a qual pode ser resultante de causas diversas” (SILVEIRA et al, 2010). Os autores também apresentaram que a maior ocorrência de lombalgia incide na faixa etária de 60-63 anos, predominando mais nas mulheres, isso em virtude de que as mulheres, segundo alguns autores, estão expostas a riscos maiores que os homens devido a particularidades anatomofuncionais que, quando somadas, podem corroborar o surgimento de lombalgias (SILVEIRA et al, 2010).

Para Castro (2000) a dor lombar no idoso inicia-se de maneira insidiosa, cuja causa se dá pela degeneração de estruturas da coluna vertebral e gera alterações nas partes ósseas (achatamento dos corpos vertebrais e perda de massa óssea, o que poderá predispor as fraturas), além de modificações discais e ligamentares da coluna vertebral. Além disso, Silveira et al (2010) enfatiza que além da queixa os idosos sentem-se desesperançosos quanto à cura para seus problemas lombares, e que isso advém, de certa forma, do impacto fisiológico e psicológico que a dor lombar crônica exerce sobre a pessoa.

Silveira et al (2010) citando Anema et al (2007) aponta que o tratamento fisioterápico pode incluir uma amplitude de modalidades terapêuticas como exercícios, aplicação de calor ou frio, ultrassom e estimulação elétrica. Ademais, os autores enfatizaram que sendo a dor lombar crônica uma causadora de limitações no idoso, e para o tratamento desta patologia, a Fisioterapia poderá ser uma alternativa para combater a sua sintomatologia. Eles, também, mostram que o tratamento fisioterápico compreende um número vasto de tratamentos, que incluem exercícios, aplicação de calor ou frio, ultrassom ou a estimulação elétrica, sendo a realização de exercícios após a fase aguda da dor a modalidade fisioterápica mais importante.

Dessa forma, conforme Medeiros (2014), a Fisioterapia na terceira Idade, na prevenção e no tratamento da lombalgia, apresenta diversos benefícios, tais como: o envelhecimento com qualidade de vida, o aumento da força muscular, a melhora notável em sua capacidade de locomoção e equilíbrio, entre outros melhoramentos.

4. CONCLUSÃO

Observamos que, apesar de escasso os estudos sobre a lombalgia na terceira idade, esse transtorno acontece quando um indivíduo tem dor na região mais baixa da coluna perto da bacia, que apresenta diversas causas. No idoso, a dor lombar mais comum é a crônica, que se caracteriza como um fenômeno complexo e multifatorial, o que nos faz pensar em formas de tratamentos que podem, pelo menos, suavizar e prevenir esse tipo de dor nas pessoas da terceira idade. Dessa forma, o tratamento fisioterapêutico poderá ajudar significativamente na saúde dessas pessoas, utilizando, para isso, métodos eficazes que possam garantir uma melhoria na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CASTRO, Maurício G. de. **A coluna lombar do idoso**. Revista Brasileira de Ortopedia, v. 35, n. 11/12, p. 423-425, Rio de Janeiro, novembro/dezembro, 2000. Disponível em: www.frifisio.com.br/media/Artigo_a_coluna_lombar_do_idoso.pdf . Acesso em: 29 de Maio de 2015.

MEDEIROS, Daniele Gorski. **A importância da fisioterapia na terceira idade**. Portal da Educação (online), 2014. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/fisioterapia/artigos/57872/a-importancia-da-fisioterapia-na-terceira-idade#ixzz3bj6E5xpl> Acesso em 25 de Maio de 2015.

REIS, Luciana Araújo dos et al. **Lombalgia na terceira idade: distribuição e prevalência na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, 2008. Disponível em: http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232008000100009&lng=pt&nrm=iso . Acesso em 28 de Maio de 2015.

SANTOS, Adriele Flausino dos, et al. **Papel do fisioterapeuta no cuidado à lombalgia: promoção, Prevenção e educação em saúde**. IV Congresso Multiprofissional em Saúde. Enigmas da dor. Unifil, 2012. Disponível em: http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2012/8/485_784_publipg.pdf Acesso em: 29 de Maio de 2015.

SILVEIRA, Michele Marinho da et al. **Abordagem fisioterápica da dor lombar crônica no idoso**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano 8, nº 25, jul/set 2010. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/viewFile/1027/855