



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

FLEXIBILIDADE DE IDOSAS PORTADORAS DE LOMBALGIA ATENDIDAS NO GRUPO DE APOIO A COLUNA NA CLÍNICA ESCOLA DE FISIOTERAPIA DA UEPB.

Roberta Medeiros ¹- rmedeirosvo@hotmail.com; Carla Taciana dos Santos Fernandes ¹- carlataciana.pb@gmail.com; Elaine Cristina Bezerra Barbosa ¹- elainecrisbb@hotmail.com; Maria de Fátima da Mata Farias ¹- fatimadamata.farias@gmail.com; Alba Lúcia da Silva Ribeiro ²- albauepb@hotmail.com

¹Acadêmica do curso de Fisioterapia da UEPB;

²Fisioterapeuta e professora do curso de Fisioterapia da UEPB

Introdução: Com o processo de envelhecimento humano a coluna vertebral passa por algumas alterações, tais como: diminuição de resistência, flexibilidade e déficit nos músculos extensores e flexores do tronco. Na presença de uma disfunção na coluna vertebral a força muscular abdominal e flexibilidade podem apresentar-se ainda mais comprometidas. O termo lombalgia se refere á dor na coluna lombar, sendo um dos sintomas mais comuns (75 a 80% a população) das disfunções vertebrais. A prevalência da dor lombar dentre outras causas, aumenta gradativamente com a idade, isto se deve as alterações degenerativas, a sobrecargas no trabalho e a perda de massa muscular, refletindo o efeito acumulativo. **Objetivo:** Avaliar a flexibilidade de idosas portadoras de lombalgia atendidas no Grupo de Apoio à Coluna na clinica escola de fisioterapia da UEPB. **Metodologia:** A amostra foi composta por 5 idosas com idade Média de 66,8 anos. Para a avaliação das pacientes foram realizados os testes de “finger- floor” e Inclinação Lateral da coluna. O resultado corresponde a distancia que o dedo médio fica do solo, dado em centímetros. Foi considerado insatisfatório o valor igual ou acima de 15cm e igual ou acima de 40cm o para os testes de “ finger-floor’ e Inclinação lateral da coluna, respectivamente. Os resultados foram analisados através de estatísticas descritivas, sendo apresentados sob forma de percentual. **Resultados:** Das cinco pacientes 40% apresentaram valor igual ou acima de 15 cm, 60% apresentaram valor menor que 15cm, no teste de finger-floor. Na inclinação lateral direita, 60% das pacientes apresentaram valor igual ou maior que 40 cm , 40% apresentaram valor menor que 40 cm. Na inclinação lateral esquerda, 80% apresentaram resultado insatisfatório e 20% apresentaram valor menor que 40 cm.

Conclusão: Os testes de “finger- floor” e Inclinação Lateral da coluna comprovaram que a lombalgia causa e/ou acentua a diminuição na flexibilidade das idosas. Desta forma, faz-se necessário a intervenção fisioterapêutica, através de exercícios a fim de promover o ganho de flexibilidade, melhorando as limitações do cotidiano.