

# COMPARAÇÃO ENTRE ALONGAMENTO E LIBERAÇÃO MIOFASCIAL EM PACIENTES COM HÉRNIA DE DISCO

JOÃO.VICTOR RAMOS.<sup>1</sup>; IKEZAKI, F. I.<sup>2</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Comparar entre um protocolo de alongamento e liberação miofascial em pacientes com hérnia de disco lombar. **Métodos:** Ensaio clínico aleatorizado, os participantes foram avaliados quanto a dor, capacidade funcional lombar, mobilidade de tronco e flexibilidade. **Resultados e Conclusão:** Não houve diferenças na dor, incapacidade e ganho de flexibilidade entre os resultados na comparação entre os grupos tratados com alongamento e liberação miofascial.

**Palavras chaves:** Dor Lombar, Fisioterapia, Reabilitação.

## ABSTRACT

**Aim:** To compare a protocol of stretching and myofascial release in patients with lumbar disc herniation. **Methods:** Randomized clinical trial, participants were assessed for pain, lumbar functional capacity, trunk mobility, and flexibility. **Results and Conclusion:** There were no differences in pain, disability and gain in flexibility between the results in comparison between the groups treated with myofascial stretching and release.

**Keywords:** Low Back Pain, Physiotherapy, Rehabilitation.

<sup>1</sup>João Victor Ramos Brito. Discente do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP).

<sup>2</sup>Fábio Issamu Ikezaki. Docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP).

## **INTRODUÇÃO**

A dor lombar (DL) é uma patologia comum que gera prejuízos para a saúde pública e incapacidade, 70 a 85% da população apresentam DL durante a vida e 80% destes apresentam recorrência. Apesar de um grande número de condições patológicas à herniação de disco lombar é uma das doenças da coluna vertebral mais comuns, que pode levar a DL e dor radicular (FERREIRA et al, 2009). Sendo considerada como a principal causa de cirurgia de coluna na população adulta (VIALLE et al, 2010).

Segundo Dutton (2010), as síndromes dolorosas na coluna lombar causam restrições de movimentos com resultados de desequilíbrio na flexibilidade e força. Além disso, o quadro de dor pode inibir e atrofiar a musculatura profunda da coluna, cuja função de estabilização é primordial no movimento intervertebral (MACHADO et al, 2012). Os casos crônicos aumentam a tensão e a rigidez da musculatura superficial, levando a compensações e alterações na função muscular, restrições e dor miofasciais em decorrência de estresse e tensão excessiva da musculatura, resultante de irritação do sistema nociceptivo que se espalha por toda a extensão da musculatura (HERTLING et al, 2008).

Os métodos de tratamentos não invasivos que melhoram a qualidade de vida e promove alívio dos sintomas dos pacientes com hérnia de disco, são as técnicas de terapia manual, liberação miofascial, alongamentos e exercícios para estabilidade da coluna, recursos de eletroterapia, mudanças habituais, melhora do condicionamento físico, fortalecimento muscular e controle postural. Além disso, atividade física e exercício físico reduzem a gravidade da dor, melhora a função física, e tem efeitos benéficos na qualidade de vida quando comparado ao uso de medicamentos (BUSSIÈRES et al, 2018).

O objetivo deste trabalho foi verificar e comparar a eficácia da liberação miofascial e alongamentos em pacientes com hérnia de disco lombar.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um ensaio clínico aleatorizado realizado na Clínica Escola da Faculdade de Apucarana (FAP). Foram selecionados 6 voluntários divididos em 2 grupos, sendo que um grupo recebeu o tratamento com liberação miofascial (GL) e o outro, alongamentos (GA), os dois grupos receberam o tratamento com estabilização

segmentar utilizando o aparelho de biofeedback pressórico (conhecido como *Stabilizer*). A amostra foi composta por indivíduos de ambos os sexos, com diagnóstico de hérnia de disco, com idade entre 20 a 55 anos, que não utilizam medicamento de uso contínuo. Os critérios de exclusão foram qualquer outra patologia da coluna vertebral, déficit cognitivo, lesão musculoesquelética ou pacientes submetidos à cirurgia no último ano que possa interferir nas avaliações ou no tratamento.

Inicialmente foi aplicado uma ficha de caracterização da amostra a todos os participantes junto com a escala visual analógica (EVA) para intensidade da dor e responderam ao Índice Oswestry 2.0 de Incapacidade. Para avaliação física foi utilizado o programa de análise cinemático Kinovea na versão gratuita, um software para análise dos movimentos. O protocolo consiste na aplicação de liberação miofascial e alongamentos nos mesmos grupos musculares, sendo eles os paravertebrais, quadrado lombar, iliopsoas e isquiotibiais.

### **Análise Estatística**

Foi utilizado o teste de Shapiro-wilk para verificar a normalidade dos dados, porém como a amostra foi pequena, foi estabelecido uma amostra não normal. Foi utilizado os testes não paramétricos para as comparações das variáveis e considerado 0.05 de significância estatística, as análises foram realizadas no programa SPSS 22.0.

## **RESULTADOS**

Os dados antropométricos estão expressos na Tabela 1 enquanto os valores antes e depois do protocolo de tratamento estão demonstrados na Tabela 2.

**Tabela 1. Dados antropométricos**

	Grupo alongamento (3)	Grupo liberação (3)	P
Gênero (Fem/Masc)	1F/2M	1F/2M	-
Idade (anos)	52 [53-39]	41 [47-34]	.400
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	32 [35-24]	24 [36-22]	.900

Fonte: Autor do trabalho, 2018.

**Tabela 2. Dados pré e pós do grupo alongamento e grupo liberação miofascial (Mediana e intervalos interquartílicos 25-75%)**

		Grupo Alongamento	Grupo Liberação
Flexão anterior do tronco (graus)	Pré	84 [92-78]	102 [122-68]
	Pós	97 [97-94]	109 [122-64]
Flexão lateral D do tronco (graus)	Pré	21 [25-15]	21 [27-16]
	Pós	22 [26-21]	21 [27-18]
Flexão lateral E do tronco (graus)	Pré	20 [21-20]	15 [27-14]
	Pós	20 [21-19]	15 [27-14]
EVA (Escala 0-10)	Pré	5 [6-3]	7 [8-4]
	Pós	5 [8-3]	3 [7-3]
Questionário <i>Owestry</i> (%)	Pré	40 [47,5-26]	40 [54-28]
	Pós	30 [45-20]	28 [34-6]

Fonte: Autor do Trabalho, 2018

EVA: Escala Visual Analógica; Todos os valores de  $p > 0.05$

No teste de Thomas, o grupo alongamento os indivíduos apresentaram 100% positividade no teste, e apenas 33% no pós tratamento. Já no grupo liberação miofascial, 0% apresentou positividade no teste na avaliação pré e pós tratamento.

## CONCLUSÃO

Não houve diferenças entre os resultados na comparação entre os grupos tratados com alongamento e liberação miofascial. Há necessidade de estudos futuros com uma amostra maior para verificar a eficácia do presente protocolo.

## REFERÊNCIAS

BUSSIÈRES, A E. Spinal Manipulative Therapy and Other Conservative Treatments for Low Back Pain: A Guideline from the Canadian Chiropractic Guideline Initiative. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics**, Month 2018.

DUTTON, M. **Fisioterapia ortopédica: exame, avaliação e intervenção/** Mark Dutton: tradução: Maria da Graça Figueiró da Silva e Paulo Henrique Machado. - 2 ed. - Porto Alegre: Artmed, 2010.

FERREIRA, M. C.; PENIDO, H.; AUN, A.; FERREIRA, P.; FERREIRA, M. L.; OLIVEIRA, V. C. Eficácia dos exercícios de controle motor na dor lombopélvica: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.16, n.4, p.374-9, out./dez. 2009.

HERTLING, D.; KESSLER, R. M. **Tratamento de distúrbios musculoesqueléticos comum**: Princípios e métodos de fisioterapia. 4. ed. Barueri, SP: Manole, 2009

MACHADO, G. P.; FRUET, N. T.; BIZ, P.; MOURA, L. G. Exercício de controle motor para tratamento de dor lombar: Um estudo Piloto. **Revista Inova Saúde**, Criciúma, vol. 1, nov. 2012.

VIALLE, L. R.; VIALLE, E. N.; SUÁREZ HENAO, J. E.; GIRALDO, G. Hérnia Discal Lombar. **Rev. Bras. Ortop.** 2010;45(1):17-22. 2010.