

O USO DA TERAPIA MANUAL EM PACIENTES DE FIBROMIALGIA

DIAS, R. F¹

ANDOLFATO, K. R²

RESUMO

Introdução: Dentre as patologias que se harmonizam na lista de dores crônicas está a fibromialgia, distúrbio de etiologia desconhecida, distinto da instintiva, geral e sensível à dor muscular palpável, uma condição que afeta aproximadamente 2,5% da população mundial, é uma das condições mais comuns observadas em clínicas de reumatologia em mulheres entre 30 e 55 anos. **Objetivo:** Descrever por meio de uma revisão, a importância da liberação miofascial no tratamento e melhora sintomatológica da Fibromialgia. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, para qual serão selecionados artigos científicos nas bases de dados: Scielo, ANIMA, semesp. No presente estudo evidenciou-se a técnica com maior resultado positivo para redução da sensibilidade dolorosa em pontos sensíveis em pacientes com fibromialgia.

Palavras-chave: Analgesia. Fibromialgia. Manipulações Musculoesqueléticas. Liberação Miofascial. Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: Among the pathologies that harmonize in the list of chronic pain is fibromyalgia, a disorder of unknown etiology, distinct from the instinctive, general and sensitive to palpable muscle pain, a condition that affects approximately 2.5% of the world population, is one of the most common conditions seen in rheumatology clinics in women between 30 and 55 years. **objective:** To describe, through a review, the importance of myofascial release in the treatment and symptomatic improvement of Fibromyalgia. **Methodology:** This is a bibliographic review, for which scientific articles will be selected in the following databases: Scielo, ANIMA, semesp. In the presente study, the technique with the highest positive result to reduce pain sensitivity in sensitive points in patients with fibromyalgia was evidenced.

Keywords: Analgesia. Fibromyalgia. Musculoskeletal Manipulations. Myofascial release. Physiotherapy.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome reumática crônica de etiologia desconhecida que afeta principalmente mulheres.

¹ Rômulo de Freitas Dias – graduando de fisioterapia da faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022. Contato: fisiofdias@gmail.com

² Kleber Rogério Andolfato – Fisioterapeuta, Especialista e Docente do curso de bacharelado em fisioterapia da faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022. Contato: kleber.andolfato@fap.com.br

Dentre as patologias que se harmonizam na lista de dores crônicas está a fibromialgia, distúrbio de etiologia desconhecida, distinto da instintiva, geral e sensível à dor muscular palpável, identificada pelo American College of Rheumatology em 1990 (ACR) destaca que a o diagnóstico desse distúrbio é feito pela observação física dos tender points, que são pontos específicos encontrados pelos pacientes com fibromialgia, com prevalência superior a três meses (LORENA *et al.*, 2016.)

A fibromialgia, uma condição que afeta aproximadamente 2,5% da população mundial, é uma das condições mais comuns observadas em clínicas de reumatologia em mulheres entre 30 e 55 anos. Comparando os dados apresentados nesses dois estudos, entende-se que a incidência da doença na população mundial aumentou 0,5% e a faixa etária aumentou de 50 para 55 anos (LORENA *et al.*, 2016).

As mulheres com fibromialgia exibem uma mudança contraproducente na qualidade de vida, levando-as a estados de estresse muito altos, em parte devido a fatores históricos nos papéis da mulher na sociedade, mas também devido a fatores biológicos específicos da mulher como por exemplo, cuidados domésticos, com a família, distúrbios pré-menstruais e hormonais (RAMIRO *et al.*, 2014).

A fibromialgia costumava ser diagnosticada quando uma pessoa apresentava dor generalizada e sensibilidade em pelo menos 11 pontos-gatilho em todo o corpo, verificado por meio da digito-pressão, uma das técnicas utilizadas na liberação miofascial.

Mas os pontos-gatilho não são mais o foco de um diagnóstico de fibromialgia. Por outro lado, um diagnóstico é feito se o paciente relatar dor extensa por mais de três meses. Exceto que nenhuma outra condição médica pode explicar essa dor. Independentemente disso, os pontos-gatilho continuam a desempenhar um papel importante no tratamento da fibromialgia. Essa sensibilidade, por sua vez, está associada à disfunção do tecido conjuntivo que envolve nossos músculos.

Uma das técnicas de tratamento manual é a liberação miofascial, que apresenta a mobilização manual da fáscia para restauração da integridade tecidual, aumento da amplitude de movimento, qualidade do movimento e alívio da dor. Em estudos de biópsia, níveis elevados de colágeno e mediadores inflamatórios foram encontrados na fáscia de pacientes com fibromialgia. Disfunção e inflamação desse tecido conjuntivo intramuscular podem levar à sensibilização central, fenômeno observado nesse cenário. As alterações fibróticas miofasciais podem ser tratadas usando técnicas de liberação miofascial e de tecidos moles que são benéficas para

quebrar as aderências causadas pelo excesso de colágeno, onde essas técnicas reduzem a tensão no sistema fascial.

OBJETIVO

Descrever por meio de uma revisão, a importância da liberação miofascial no tratamento e melhora sintomatológica da Fibromialgia.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica, para qual serão selecionados artigos científicos nas bases de dados: Scielo, ANIMA, semesp. Serão pesquisados artigos publicados entre 2012 a 2020.

Serão considerados como critérios de inclusão os artigos disponibilizados no idioma oficial do país (português) e no idioma em inglês.

Os critérios de exclusão serão os artigos datados antes de 2012

As palavras chaves utilizadas como estratégia de busca são: liberação miofascial e fibromialgia.

RESULTADO

Foram encontrados seis estudos relevantes à revisão. Estes estão descritos no quadro 1.

Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostras	Resultados
CAURIO, E. H. A. <i>et al</i> (2019)	REVISÃO INTEGRATIVA	Não disponibilizado	Acerca dos dados da FIQ*, a liberação miofascial foi eficaz
MONTENEGRO, M. L. <i>et al</i> . (2021)	REVISÃO INTEGRATIVA	Não disponibilizado	A realização de exercícios de liberação miofascial tem a capacidade de melhorar a dor e qualidade de vida relacionada à saúde em pessoas que possuem a fibromialgia.
PEREIRA, A. W. B <i>et al</i> . (2020)	REVISÃO DE LITERATURA	Não disponibilizado	A aplicação de um programa de LM pode melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde das pessoas com FM, desde que sejam realizadas práticas regulares e estruturadas.
ZIANI et al., (2016)	REVISÃO INTEGRATIVA	12 a 86 participantes	Imediato: Melhora nos pontos dolorosos, na dor, função física e severidade clínica, 6 meses após: Melhora nos pontos dolorosos, dor, função física e

			gravidade clínica, 1 ano após: Melhora nos pontos dolorosos, número de dias se sentindo bem e gravidade clínica
SILVEIRA, B. C; SCHMITZ, P (2020)	REVISÃO INTEGRATIVA	Entre 12 à 94 pacientes	Êxito na aplicação da técnica de RM no tratamento da FM para os sintomas de dor, ansiedade, depressão, melhora do sono, capacidade funcional e Qualidade de Vida
ALVES, A. S. <i>et al.</i> (2019) .	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	Não disponibilizado	Influenciou a flexibilidade articular, com capacidade de alterar a amplitude de movimento para mais e para menos graus, em diferentes articulações no sentido de uma aproximação em relação à normalidade, proporcionando ao indivíduo uma reorganização estrutural e funcional.

Fonte: Autor da pesquisa, (2022).

*FIQ → Questionário de impacto da fibromialgia

DISCUSSÃO

De acordo com o questionário FIQ, no qual envolve perguntas relacionadas com a capacidade funcional, situação profissional, distúrbios psicológicos e sintomas físicos a liberação miofascial teve um resultado positivo nesse questionário. (CAURIO, *et al.*, 2019)

Foram comparadas várias técnicas de terapia manual, por mais que muitas tenham resultado positivo a liberação miofascial também alcançou uma melhora no questionário FIQ.

Pesquisas demonstraram que a realização de exercícios de liberação miofascial tem a capacidade de melhorar a dor e qualidade de vida relacionada à saúde em pessoas que possuem a fibromialgia. (MONTENEGRO, *et al.*, 2021)

A aplicação de um programa de liberação miofascial pode melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde das pessoas com fibromialgia, desde que sejam realizadas práticas regulares e estruturadas. (PEREIRA, A. W. B *et al.*, 2020).

Nesse artigo foram utilizadas citações e opiniões de alguns autores; um afirmando que a liberação miofascial melhora a qualidade de vida desde que seja realizada praticas regulares e estruturadas, já outro autor diz que não se tem

evidências necessárias para justificar a liberação miofascial como tratamento para dor crônica.

Conforme estudos de ZIANI *et al.* (2017) demonstraram de imediato: melhora nos pontos dolorosos, na dor, função física e severidade clínica. Após 6 meses: melhora nos pontos dolorosos, dor, função física e gravidade clínica e após um ano: melhora nos pontos dolorosos, número de dias se sentindo bem e gravidade clínica.

De acordo com o artigo, ele explica que a liberação miofascial leva ao rompimento das aderências na fáscia devido a tração manual e prolongadas manobras de alongamento, o artigo compara também liberação miofascial, massagem do tecido conjuntivo e drenagem linfática. Concluindo que a liberação miofascial é sugerida a ser a primeira escolha para maior efeito terapêutico e com melhor resultados gerais.

Pesquisas demonstram êxito na aplicação da técnica de recursos manuais no tratamento da fibromialgia para os sintomas de dor, ansiedade, depressão, melhora do sono, capacidade funcional e Qualidade de Vida (CASTRO, B. S *et al.* 2020).

A autora descreve os resultados positivos como consequência de liberar espasmos musculares, diminuir aderências e aumentar a extensibilidade dos tecidos moles levando o corpo ao seu estado mais natural possível.

De acordo com Alves *et al.* (2019) a liberação miofascial influenciou a flexibilidade articular, com capacidade de alterar a amplitude de movimento para mais e para menos graus, em diferentes articulações no sentido de uma aproximação em relação à normalidade, proporcionando ao indivíduo uma reorganização estrutural e funcional.

O artigo descreve a influência da liberação miofascial no tratamento e melhora sintomatológica da fibromialgia, tais como uma maior mobilidade e flexibilidade nos locais aonde foram realizados a técnica, melhora na amplitude de movimento.

CONCLUSÃO

Diante das evidências encontradas no presente estudo, conclui-se que no tratamento conservador para a sintomatologia da fibromialgia, uma das técnicas de terapia manual com maior resultado é a liberação miofascial, capaz de melhorar sintomas de dor, ansiedade, depressão, melhora do sono, capacidade funcional e qualidade de vida

Este estudo mostra também que em todos os artigos encontrados definem a liberação miofascial como mais um tratamento e que não se deve parar os tratamentos medicamentosos e sim conciliar ambos os tratamentos para uma melhora significativa nos sintomas causados pela fibromialgia. E que o mais indicado seria um tratamento acompanhado tanto por um médico quanto por um fisioterapeuta para chegarem em um resultado com o melhor desempenho de ambos os tratamentos. Para um melhor entendimento e um melhor resultado precisamos de mais estudos relevantes sobre o assunto.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. S. *et al* . 2019. Técnica de terapia miofascial no tratamento da fibromialgia. Jales no estado de São Paulo. Disponível em: <https://conic-semesp.org.br/anais/files/2019/trabalho-1000003459.pdf>. Acesso em :15 de maio de 2022.

CAURIO, E. H. A. *et al* . Efeitos das diferentes técnicas de massagem no tratamento da dor fibromiálgica: uma revisão integrativa. Santa Maria no estado do Rio Grande do Sul. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/download/2675/2452>. Acesso em: 20 de maio de 2022.

CLAYTON, D Hope Valley no Canada. Terapia de Liberação Miofacial – Um tratamento eficaz para reduzir a dor da fibromialgia. Disponível em: <https://myomasters.com.au/chronic-pain/myofacial-release-therapy-an-effective-treatment-to-reduce-fibromyalgia-pain/>. Acesso em: 10 de maio 2022.

MONTENEGRO, M. L. *et al* . Perspectivas do manejo terapêutico em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa .Colatina no estado do Espírito Santo. 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/download/7926/4997/>. Acesso em: 20 de maio de 2022.

NATHALIA, R. A Novo Hamburgo no estado do Rio Grande do Sul. Disponível em https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/037e7-pickler,-rayane-nathalia-do-amaral.-recursos-fisioterapeuticos-no-tratamento-de-pacientes-com-fibromialgia.-fisioterapia.-lages_-unifacvest,-2019-02.pdf. Acesso em: 20 de maio de 2022.

NECKMAN, W. F Fort Lauderdale no estado da Florida. Disponível em: <https://riovistawellnesscenter.com/blog/100-easing-the-symptoms-of-fibromyalgia-with-myofascial-release.html>. Acesso em: 15 de maio 2022.

PROVENZA, J. R *et al* São Paulo, 2011. Fibromialgia. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/xKmJCGfP8SQnPqngfQ9CS7w/?lang=pt>. Acesso em: 15 de maio de 2022.

PEDRO, N. T *et al* Goiânia no estado de Goiás. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1826/1/ABORDAGENS%20FISIOTERAPE%CC%82UTICAS%20NO%20TRATAMENTO%20DA%20FIBROMIALGIA%20UMA%20REVISAO%CC%83O%20BIBLIOGRAFICA%20NEREU.pdf>. Acesso em: 20 de maio de 2022.

PEREIRA, A. W. B *et al* . Liberação Auto-Miofascial no tratamento da fibromialgia: revisão de literatura sistemática. Piracanjuba no estado de Goiás. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8867/7590>. Acesso em: 15 de maio 2022.

SECCHI, J. B *et al* Passo Fundo no estado do Rio Grande do Sul. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/FdQbJyRNR4KMDJf8GRrPC8Q/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 15 de maio de 2022.

SILVEIRA, B. C; SCHMITZ, P. A reorganização miofascial no tratamento da fibromialgia: uma revisão integrativa. Palhoça no estado de Santa Catarina. 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/8854/1/A%20TCC%20REORGANIZA%C3%87%C3%83O%20MIOFASCIAL%20NO%20TRATAMENTO%20DA%20FIBROMIALGIA%2027.07.pdf>. Acesso em: 15 de maio de 2022.

ZIANI, M. M. *et al.*, Efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres com fibromialgia: uma revisão de literatura. *Ciência&Saúde* 2017;10(1):48-55. Recebido em 04/05/2016, aceito em 02/09/2016. Disponível em: Acesso em: 20 de agosto de 2019.