

LOMBALGIAS: MECANISMO ANÁTOMO-FUNCIONAL

E TRATAMENTO

Alessandra Vascelai[#], Ft,

Titulação:

Especialista em Fisioterapia em Traumatologia do Adulto

Reeducação Postural Global (RPG)

Acupuntura.

Resumo:

Lombalgia é o conjunto de afecções dolorosas que acometem a coluna lombar devido à presença de alguma anormalidade nessa região. Com prevalência de 80-90% da população geral, caracteriza-se por dor lombar, intensificada pelo movimento da coluna. Pode ser causada por fatores congênitos, obesidade, alterações degenerativas da coluna vertebral, atividades profissionais, exercícios físicos inadequados, traumas, gravidez, sedentarismo, patologias renais, sendo a maioria das lombalgias, devido a maus hábitos posturais. A palestra apresentará as diversas causas anatomo-funcionais da lombalgia e descreveremos técnicas de tratamento conservador utilizados pela fisioterapia para alívio das dores lombares. A escolha da conduta vai depender do diagnóstico e da gravidade da lesão, bem como das características individuais de cada paciente.

#email: alevascelai@uol.com.br

Lombalgias

Denomina-se lombalgia o conjunto de patologias dolorosas que acontecem na região lombar da coluna vertebral, decorrente de alguma anormalidade nessa região.

É uma das grandes causas de morbidade e incapacidade funcional, tendo incidência apenas menor do que a cefaléia entre os distúrbios dolorosos que mais acometem os indivíduos. Cerca de 65-80% dos adultos poderão sofrer algum episódio de lombalgia ao longo da vida. A prevalência é de 80-90% da população geral, com incidência igual em ambos os sexos.

Neste artigo colocamos em destaque a sintomatologia, etiologia, anatomo-funcionalidade das lombalgias e abordagens fisioterápicas para o tratamento da dor lombar. Concluimos o artigo em considerações finais voltadas à clínica.

Sintomatologia

Os sintomas da lombalgia incluem: dor lombar, geralmente de início discreto, tendo aumento progressivo da intensidade que piora com a mobilidade da região, comumente acompanhada de algum grau de encurtamento da musculatura lombar. Permanecer por tempo prolongado em uma determinada posição (sentado ou em pé) pode provocar o aparecimento da dor. A persistência dos sintomas é um fator extremamente limitante sob o ponto de vista social, afetivo ou profissional, podendo ocasionar também distúrbios emocionais.

Etiologia

As causas da lombalgia podem ser: fatores congênitos, obesidade, atividades profissionais que exijam esforço excessivo ou postura inadequada, sedentarismo, síndromes depressivas, trauma, alterações degenerativas da coluna vertebral, gravidez, trabalho repetitivo, tumores, atividade física excessiva ou inadequada, patologias renais, desvios posturais, dentre outras.

Mecanismo anatomo-funcional das lombalgias

A coluna lombar possui cinco vértebras e abaixo dela estão localizados o sacro e o cóccix. Cada vértebra lombar possui uma porção anterior (corpo vertebral), responsável pela sustentação, suporte de peso e amortecimento de choques e uma porção posterior (orifício), que serve de guia direcional. O alinhamento desses orifícios forma o canal vertebral que serve de passagem para o feixe de nervos da medula espinhal. As vértebras são separadas pelos discos intervertebrais, que funcionam como absorvedores de choques.

As funções da coluna lombar são: conexão flexível entre as metades superior e inferior do corpo, proteção da medula espinhal, sustentação de peso, flexibilidade e absorção de choques.

As estruturas que podem provocar a lombalgia incluem: os ligamentos da coluna, as raízes nervosas e suas meninges, as facetas articulares, o anel fibroso, as articulações facetarias e os músculos profundos. Podem estar presentes alterações estruturais como: vértebra de transição, espinha bífida, escoliose, hiperlordose lombar, retificação da curvatura lombar, espondilólise, espondilolistese, gravidez, postura inadequada, hérnia discal, etc.

Normalmente a dor lombar é causada por tensão muscular. Os músculos responsáveis pelos movimentos da coluna lombar podem ser estirados excessivamente ou até mesmo lesados, porém, para isso é necessária uma quantidade de força considerável. A maioria das lombalgias é causada por um estiramento excessivo e prolongado dos ligamentos e outros tecidos moles que envolvem as articulações, devido à presença de maus hábitos posturais. O estiramento ligamentar pode afetar os discos intervertebrais que perdem sua capacidade de absorção de choque, enfraquecendo sua parede externa, o que pode propiciar ao surgimento de uma protusão discal.

A hérnia discal é uma patologia bem freqüente, na qual ocorre uma protusão do disco, geralmente pressionando uma raiz nervosa que ocasiona a lombociatalgia. A causa geralmente é traumática, possuindo uma relação com a degeneração do ligamento longitudinal posterior e do anel fibroso.

Tratamento

Dentro da fisioterapia, existem diversas linhas terapêuticas para o tratamento da lombalgia. A escolha da conduta fisioterápica vai depender do diagnóstico e da gravidade da lesão. Além disso, é necessário respeitar a individualidade de cada paciente. A seguir serão descritas as técnicas de RPG (Reeducação Postural Global), Iso-stretching, Mckenzie e Acupuntura, as quais promovem resultados muito satisfatórios na recuperação dos indivíduos portadores de lombalgia.

A técnica de RPG trata as desarmonias do corpo humano, levando em consideração as necessidades e características individuais de cada paciente. Cada indivíduo sente e reage de forma diferente às agressões sofridas. Busca-se encontrar a verdadeira causa da patologia, que pode estar distante do sintoma, através de um método holístico que trata o paciente de forma global e não em partes isoladas. São analisadas sete

regiões do corpo: cervical, ombros, dorsal, lombar, quadris, joelhos e pés, investigando possíveis desvios no alinhamento. O tratamento consiste em oito posturas para cada grupo muscular e a escolha da postura vai depender da sintomatologia e individualidade de cada paciente. A posição é mantida por determinado tempo, sendo realizados movimentos sutis, lentos e graduais, através de contrações musculares isométricas. O Objetivo é alongar a musculatura e descomprimir as articulações, permitindo que os músculos se adaptem automaticamente à postura fisiologicamente correta. São executadas duas posturas em cada sessão que tem a duração de uma hora, sendo realizadas uma a duas vezes por semana, dependendo da gravidade da lesão e da intensidade algica.

A técnica de Iso-stretching é uma ginástica postural global, que visa o alinhamento da postura através do fortalecimento da musculatura profunda da coluna vertebral, da flexibilidade muscular e do controle da respiração conjuntamente com a concentração mental. A intensidade das contrações isométricas e dos alongamentos é controlada de acordo com o potencial muscular de cada indivíduo. O fisioterapeuta irá primeiramente demonstrar a postura exigindo do paciente a execução da mesma com qualidade e precisão, corrigindo possíveis compensações musculares. São trabalhados basicamente três grupos musculares: abdominais, para-vertebrais dorsais e lombares e glúteos. Realiza-se uma expiração forçada por meio da contração dos músculos abdominais que promovem o equilíbrio da coluna lombar.

Mckenzie é um método que aborda o tratamento da lombalgia relacionada aos distúrbios do sistema articular da coluna vertebral, utilizando os movimentos do próprio paciente no alívio da dor e na recuperação da função. Baseia-se na avaliação da resposta sintomática da dor ou redução da deformidade tecidual. As algias da coluna são classificadas em três categorias: Síndrome Postural, Síndrome da Disfunção

e Síndrome do Desarranjo. Após a avaliação e constatação de qual movimento é necessário para corrigir a deformidade que está ocasionando a dor e a restrição dos movimentos, o paciente irá executá-lo diversas vezes ao dia a fim de flexibilizar a coluna e recuperar sua função normal.

A Acupuntura no tratamento da lombalgia visa tratar o indivíduo como um todo, relacionando as algias referidas com os órgãos do corpo que apresentam alguma desarmonia. Os meridianos da bexiga, rins, vesícula biliar e vaso governador são os mais comumente acometidos. O tratamento baseia-se na distinção entre os casos agudos e crônicos e a escolha dos pontos é orientada pela localização e natureza da dor. A inserção da agulha nos pontos da região lombar estimula uma fibra nervosa aferente que envia uma informação ao corno posterior da medula espinhal, liberando substâncias opiáceas como a endorfina, por exemplo, que promove analgesia. De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, o esforço excessivo provoca tensão da musculatura lombar, gerando estagnação de energia e de sangue na região, o que ocasiona a sintomatologia dolorosa. Neste caso, o objetivo da acupuntura é fazer circular essa energia e sangue estagnados através da inserção de pontos específicos, que conseqüentemente irão aliviar a dor.

Comentários finais

Existem muitas outras técnicas eficazes no tratamento da lombalgia e cabe a cada profissional saber eleger o recurso terapêutico mais adequado para cada paciente. Antes de iniciar o tratamento é necessário realizar uma anamnese detalhada buscando obter dados suficientes para posteriormente estabelecer o tipo de tratamento a ser prescrito. É importante investigar a etiologia, a evolução do quadro clínico, os hábitos de vida e o tipo de atividade profissional que o paciente exerce, questionando quais as

posturas adotadas durante o dia, a posição que ele costuma dormir, dentre outros fatores, bem como verificar a presença de alterações estruturais nos exames complementares. Na seqüência realiza-se a palpação da região afetada e a avaliação postural, a fim de observar a presença de desvios no alinhamento, verificar qual musculatura está encurtada ou debilitada e então posteriormente são executados alguns testes para confirmar o diagnóstico. Após a avaliação, pode-se analisar que conduta será mais apropriada para promover a recuperação satisfatória do paciente portador de lombalgia.

Referências Bibliográficas

GOULD, James, A. **Fisioterapia na Ortopedia e na Medicina do Esporte**. 2ª ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 1993.

MACIOCIA, Giovani. **Os Fundamentos da Medicina Chinesa**. 2ª ed. São Paulo: Editora Roca Ltda, 2007.

MCKENZIE, Robin. **Trate você mesmo sua coluna**. 1ª ed. 1997.

ROSS, Jeremy. **Sistemas de Órgãos e Vísceras da Medicina Tradicional Chinesa**. 1ª edição, São Paulo: Editora Roca Ltda, 1994.

SOUCHARD, Philippe. **O Stretching Global Ativo**. 1ª ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 1996.