

A TERAPIA MANUAL NAS LOMBALGIAS

Marcus Rodrigo Ulbrecht

Vanessa Silva Queiroz

Orientação: Fisioterapeuta Fernando Pierreti Ferrari

Orientação Metodológica: Prof. Ms. Heitor Romero Marques

A lombalgia causa, em grande parte da população ativa, disfunção global que leva a quadro algico, devido à contração contínua dos músculos, espasmo muscular prolongado, contraturas e traumas diretos e indiretos.

O quadro clínico da lombalgia é representado por dor localizada, frequentemente, na linha média da coluna, sendo agravada por movimentos de flexão, com ao levantar-se de uma cadeira ou abaixar-se para amarrar os sapatos, sendo aliviada quando o paciente se deita.

A Terapia Manual, através de técnicas como o método meziéries, iso-stretching, osteopatia e a reeducação postural global, deseja obter o relaxamento mecânico das tensões, alongamento muscular global, correção postural, realinhamento dos elementos esqueléticos e regulação do tônus muscular, aliviando, pela soma dos fatores, o quadro algico presente.

A contra-indicação da terapia manual é bastante relativa, baseia-se nos casos de doenças de pele que impossibilitam a estabilização e manipulação da região pelo terapeuta, em suspeitas de fraturas, rupturas ligamentares, em inflamações agudas na região

a ser tratada, a salvo em situações diversas, cujo terapeuta deve ter coerência na decisão de utilizá-lo ou não.

Deve-se ter em vista que a coluna é o eixo do nosso corpo, sustentando a cabeça, os membros superiores e o tronco. A coluna, graças à sua estrutura complexa, trabalha dois imperativos mecânicos contraditórios, a rigidez e a elasticidade. A rigidez é conseguida por meio das estruturas ligamentares e musculares que a envolvem, já a elasticidade é conseguida por meio da ampla mobilidade que as vértebras, com o disco intervertebral, permitem a esta estrutura.

Sabe-se que o corpo humano atua em cadeias, de forma sempre harmônica, para que seja mantido o equilíbrio corporal adequado, para que haja o menor gasto de energia possível, evitando, assim, a fadiga e o espasmo muscular.

Quando temos desequilíbrio de qualquer estrutura, o corpo será atingido na sua totalidade, de forma que ocorrerá no indivíduo a perda de produtividade e interesse pela sua função.

Quando este desequilíbrio é atingido, o corpo sofre, gastando mais energia para a manutenção postural, causando, assim, fadiga das estruturas musculares, espasmo muscular e, conseqüentemente, dor.

As técnicas de terapia manual visam a corrigir vícios de posturas, diminuir espasmos musculares, evitar fadiga das cadeias e, assim, atingir novamente o equilíbrio corporal que, outrora, esteve perdido.

As técnicas utilizadas visam à correção postural, através do alongamento global e relaxamento muscular progressivo, atingindo, assim, equilíbrio, que causará menor gasto de energia nas estruturas musculares, diminuirá a propensão à fadiga, eliminando o quadro algico que se fazia presente.

As técnicas demonstradas apenas sugerem um tratamento manual eficaz na lombalgia, por serem específicos para região lombar, causando alongamento e relaxamento muscular, conseguindo realinhamento postural, evitando-se gasto energético desnecessário,

de forma que a fadiga e o espasmo muscular serão, assim, eliminados e até mesmo evitados.

Deve-se ressaltar que, para se utilizar das técnicas de terapia manual, deve-se ter conhecimento anatômico funcional da coluna, no intuito de saber selecionar corretamente as técnicas e, da mesma forma, utilizá-las, conhecendo a estrutura que está sendo tratada e, conseqüentemente, atingir o resultado mais eficiente nas aplicações das técnicas, principalmente ao se tratar do problema de coluna, mais especificadamente, da coluna lombar.