

MODIFICAÇÕES NA FLEXIBILIDADE E NA FORÇA MUSCULAR EM PACIENTES COM DOR LOMBAR TRATADOS COM ISOSTRETCHING E RPG

Fábio Alexandre Moreschi Guastala¹; Ligia Maria Facci²

RESUMO: A lombalgia vem se tornando uma epidemia com consequências sociais, econômicas e na qualidade de vida, já que os pacientes com essa queixa apresentam fraqueza, instabilidade da coluna lombar, rigidez articular do tronco e encurtamento muscular. Salienta-se a necessidade de estudos que fundamentem a aplicação de métodos de reeducação postural no tratamento desta afecção, com destaque ao Isostretching e a Reeducação Postural Global (RPG). Essas modalidades terapêuticas são baseadas na aplicação de exercícios em cadeias musculares, promovendo a contração muscular isométrica e o alongamento global. O objetivo da presente pesquisa é averiguar as alterações de flexibilidade e força muscular em pacientes com lombalgia crônica submetidos a RPG e Isostretching, assim como comparar os resultados obtidos com esses métodos. Os pacientes serão recrutados na fila de espera da clínica de fisioterapia do CESUMAR. Em seguida, serão contatados e submetidos a um questionário referente aos critérios de inclusão e exclusão para a participação nos atendimentos. Todos os incluídos serão submetidos à avaliação postural, aos testes de flexibilidade distância terceiro dedo-chão, Schober lombar, teste Sentar e alcançar e, para avaliação da força muscular, a Dinamometria e o Teste de Repetição Máxima em um minuto, antes e após a intervenção terapêutica para comparação dos dados por um examinador independente. Depois de serem avaliados pelo fisioterapeuta, os pacientes serão divididos em dois grupos de tratamento (1-RPG; 2-Isostretching). Todos os pacientes serão acompanhados individualmente, e executarão um programa terapêutico de 12 sessões de 45 minutos, com frequência de duas vezes por semana. Espera-se encontrar alterações estatisticamente significantes na flexibilidade e na força muscular dos pacientes com dor lombar crônica submetidos aos dois métodos investigados.

PALAVRAS-CHAVE: Dor lombar; Postura; Tratamento.

¹ Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC/CNPq- Cesumar). fabio.amguastala@gmail.com

² Orientadora e docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – Cesumar. ligiafacci@cesumar.br