

# INFLUÊNCIA DA POSTUROLOGIA EM PORTADORES DE LOMBALGIA CRÔNICA

Willian Fernandes de Queiroz<sup>1</sup> Gabriela Guisso<sup>2</sup> Isabella Spina de Ciccio<sup>3</sup> Gabriel Monteiro Rodrigues<sup>4</sup> José Luiz Martinelli<sup>5</sup> Eduardo Filoni<sup>6</sup>

Estudante do curso de fisioterapia; e-mail: [will\\_13fernandes@yahoo.com.br](mailto:will_13fernandes@yahoo.com.br) <sup>1</sup>

Estudante do curso de fisioterapia; e-mail [gab.guisso@hotmail.com](mailto:gab.guisso@hotmail.com) <sup>2</sup>

Estudante do curso de fisioterapia; e-mail [isabellaciccio@gmail.com](mailto:isabellaciccio@gmail.com) <sup>3</sup>

Estudante do curso de fisioterapia; e-mail [gabrielmrodrigues94@gmail.com](mailto:gabrielmrodrigues94@gmail.com) <sup>4</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail [martinelliosteopatia@hotmail.com](mailto:martinelliosteopatia@hotmail.com) <sup>5</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: [eduardofiloni@umc.br](mailto:eduardofiloni@umc.br) <sup>6</sup>

Área de conhecimento: ciências da saúde

Palavras-chaves: Fisioterapia, lombalgia crônica e qualidade de vida.

## INTRODUÇÃO

As dores lombares atingem níveis epidêmicos na população em geral. As lombalgias são comuns na população, sendo que, em países industrializados, sua prevalência é estimada em torno de 70%.<sup>1</sup> Em alguma época da vida, de 70 a 85% das pessoas sofrerão de dores nas costas. Nos Estados Unidos, a lombalgia é a causa mais comum de limitação de atividades entre pessoas com menos de 45 anos, é a segunda razão mais frequente para visitas médicas, a quinta causa de admissão hospitalar e a terceira causa de cirurgia. Cerca de 10 milhões de brasileiros ficam incapacitados por causa desta morbidade e pelo menos 70% da população sofrerá um episódio de dor na vida.<sup>2</sup>

A dor lombar crônica pode ser causada por doenças inflamatórias, degenerativas, neoplásicas, defeitos congênitos, debilidade muscular, predisposição reumática, sinais de degeneração da coluna ou dos discos intervertebrais e outras. Entretanto, a dor lombar crônica não decorre de doenças específicas, mas sim de um conjunto de causas, como por exemplo, fatores sócios demográficos, comportamentais, exposições ocorridas nas atividades cotidianas e outros.<sup>3</sup>

Dentre os métodos de tratamento para a melhora da postura e conseqüentemente da dor lombar crônica, a Posturologia entende que os desequilíbrios estáticos nas três direções do espaço, realizam perturbações complexas, responsáveis pelas grandes forças anormais que agem nas articulações e pelas excessivas solicitações musculares e ligamentares. Considera ainda que a postura, seja ela estática ou dinâmica, recebe influência das informações aferentes advindas de três principais “captadores da postura”: os pés, olhos e o sistema vestibular.<sup>9</sup>

## OBJETIVO

Avaliar a influência da utilização da Posturologia, palmilhas proprioceptivas na qualidade de vida e na dor, de pacientes portadores de lombalgia crônica.

## RESULTADOS

Em relação a EVA, a média do score inicial e final foram 7,55 ( $\pm$  2,06) e 3,22 ( $\pm$  1,98), respectivamente. O Test t de Student, apresentou um valor de  $p= 0,00023$  demonstrando que houve diferença estatisticamente significante na intensidade da dor inicial e final.

<u>SUJEITO</u>	<u>EVA I</u>	<u>EVA F</u>
1	5	2
2	8	5
3	10	7
4	8	1

<b>5</b>	7	3
<b>6</b>	9	4
<b>7</b>	7	4
<b>8</b>	10	1
<b>9</b>	4	2
<b>Média</b>	7,56	3,22
<b>DP</b>	2,07	1,99

\*P= 0,00023

Tabela 4 - Comparação Escala Visual Analógica Inicial e Final.

A tabela 8 e o gráfico 1 apresentam a média do score inicial e final dos domínios relacionados a qualidade de vida dos indivíduos avaliados. O instrumento WHOQUOL-BREF demonstrou aumento da pontuação em todos os domínios com significância estatística pelo teste t de student considerando um  $p \leq 0,01$ , com exceção do domínio Meio Ambiente, que apresentou um valor de  $p=0,073$ , não havendo significância estatística.

<b>DOMÍNIOS</b>	<b>INICIAL</b>	<b>FINAL</b>	<b>Teste t</b>
<b>FÍSICO</b>	49,8	74,2	0,009*
<b>PSICOLÓGICO</b>	63,88	81,01	0,003*
<b>RELAÇÕES PESSOAIS</b>	75,92	89,81	0,006*
<b>MEIO AMBIENTE</b>	55,55	62,5	0,073
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>	40,27	76,38	0,000*
<b>GERAL</b>	56,83	74,15	0,001*

\* valor de  $p \leq 0,01$

Tabela 8 – Média inicial e final dos domínios de qualidade de vida avaliados pelo WHOQUOL-BREF

## DISCUSSÃO

Em relação a dor, os nove indivíduos da amostra, referiram melhora do quadro algico que vinham sofrendo de forma crônica, a quantificação foi por meio da escala EVA, com significância estatística na comparação pré e pós tratamento. O indivíduo com a melhora mais significativa avaliou sua dor com nota 10 na EVA inicial e 1 na EVA final, já o indivíduo com pior aproveitamento referiu notas 10 e 7 respectivamente para EVA inicial e final.

É comum encontrar associados à lombalgia, sintomas de depressão e a ansiedade. Estas, por sua vez, podem prolongar o quadro doloroso, o que gera angústia, incapacidade e insatisfação, seja no trabalho ou na vida social, segundo Zeraibe E, et al 2005.

A dor crônica pode levar à diminuição da qualidade de vida (QV) por meio do sofrimento, tratamentos sem sucesso, dependência de medicamentos, isolamento social, dificuldades no trabalho e alterações emocionais. Além de limitar as atividades laborais e de lazer e reduzir a capacidade funcional. E, ainda, pode levar à irritação, atrapalhar o sono, diminuir o apetite e ocasionar graves consequências fisiológicas, psicológicas e sociais.<sup>14</sup> Foi evidenciado que a diminuição da dor é consequentemente a melhora da qualidade de vida, em todos os domínios, sejam eles físico, psicológico, relações pessoais, fatores ambientais e auto-avaliação.

Através dos resultados do presente estudo, observou-se que as utilizações das palmilhas tiveram um impacto positivo sobre a qualidade de vida dos sujeitos, em todos os domínios.

## **CONCLUSÃO**

Podemos concluir que, a posturologia está diretamente ligada a dor e a qualidade de vida analisados no estudo, os índices de dores nos pacientes quantificados pela escala EVA diminuíram significativamente. E segundo o questionário de qualidade de vida WHOQUOL-BREF, que teve resultados estatisticamente significantes em todos os domínios, físico, psicológico, relações pessoais, meio ambiente, auto avaliação e geral. E a colocação de palmilhas proprioceptivas ajudam a otimizar ambos os quadros.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ANDERSSON G. Epidemiologic aspects on low-back pain in industry. Spine 1981; 6:53-60.  
Teixeira MJ. Tratamento multidisciplinar do doente com dor.

CARVALHO, M.M.M.J, organizador. Dor: um estudo multidisciplinar. São Paulo: Sumus Editorial; 1999. pg 77-85

SILVA MC, FASSA ACG, VALLE NCJ. Dor lombar crônica em uma população adulta do Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. Cad. Saúde Pública 2004; 20 (2).

CIENA AP, GATTO R, PACINI VC, et al. Influência da intensidade da dor sobre as respostas na escalas unidimensionais de mensuração da dor em uma jovem população de idosos e de adultos jovens. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde. 2008; 29(2):201-212.

MARTA IER, BALDAN SS, BERTON AF, et al. Efetividade do toque terapêutico sobre dor, depressão e sono em pacientes com dor crônica: ensaio clínico. Rev. Esc. Enferm. USP 2010; 44(4):1100-6.

PEREIRA RJ, COTA RMM, FRANCESCHINI SCC, et al. Contribuição dos domínios físicos, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. Rev Psiquiatr RS 2006;28(1):27-38.

ZAVARIZE SF, WECHSHER SM. Perfil Criativo e qualidade de vida: implicações em adultos e idosos com dor lombar crônica. Rev. Bras. Geriatr. Geront 2012;15(3):403-414.

PIMENTA FAD, SIMIL FF, TORRES HOG, et al. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. Rev. Assoc. Med. Bras. 2008; 54(1): 55-60.

BRICOT, B. Posturologia. 3 ed. São Paulo: Ícone, 2004