

TERAPIA DE LIBERAÇÃO POSICIONAL E POMPAGEM NA DOR E QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM CERVICALGIA: REVISAO DA LITERATURA

Daiane Santos De Borba¹
Monaliza Prestes Rodrigues²
Cintia Helena Ritzel^{3,4}

A dor cervical de origem mecânica é uma disfunção musculoesquelética que pode acometer em um número considerável de indivíduos, causando prejuízos em suas atividades de vida diária. Atualmente é uma das causas mais comuns na população em geral com prevalência de 10% a 15%, acometendo cerca de 67% a 70% dos indivíduos adultos e esta incidência atinge 14,6% ao ano. Sendo que as mulheres tem a maior probabilidade de desenvolver dores cervicais do que os homens. A terapia manual (TM) é uma técnica de ação direta que trabalha com o objetivo de diminuir a tensão muscular e algica. A Terapia de liberação posicional é uma técnica funcional rápida, indolor e de simples aplicação que é utilizada para liberar pontos gatilhos, causada por tensão muscular ou fascial. A pompagem constitui de uma técnica de terapia manual de fácil aplicação e é dividida em três tempos: o primeiro tempo é realizado um tensionamento lento de um segmento, o segundo tempo é mantido este tensionamento e o terceiro tempo é o retorno ou relaxamento desta estrutura, levando à diminuição da dor. Considerando esta atual realidade e os inúmeros benefícios que a terapia manual pode proporcionar aos tecidos e fâscias, como a redução ou eliminação das dores musculares/articulares, com a diminuição das tensões musculares, com o aumento da flexibilidade dos tecidos, com a prevenção de bloqueios nas articulações, o alívio do estresse, o aumento da autoestima, a boa funcionalidade da coluna cervical e além de garantir o relaxamento e a redução da ansiedade, proporcionando assim uma melhora na qualidade de vida. Portanto esse trabalho tem como objetivo revisar a literatura quanto aos estudos que investigaram as técnicas manuais fisioterapêuticas na melhora da dor e na qualidade de vida de pacientes com cervicalgia. Foi realizado uma busca no Google acadêmico, em português no último: terapia manual, fisioterapia, cervicalgia, qualidade de vida e pompagem; combinados entre si. Foram encontrados 19 artigos. Os principais achados descrevem que as terapias manuais podem ser definidas como uso de manipulação com propósitos terapêuticos, por meio do uso das mãos. Atuam sobre os mecanismos fisiológicos, tendo como objetivo a organização tecidual do local, a organização neurológica e psicofisiológico. Causam efeitos mecânicos e reflexos. Manipulam os tecidos, estimulam o líquidos nos vasos, a produção de calor e o alongamento das fibras musculares. Já os efeitos reflexos provêm de respostas do sistema nervoso central à manipulação dos tecidos, aumentando a circulação do sangue e da linfa, fornecendo um relaxamento generalizado reduzindo a tensão emocional. Outros estudos descrevem também o relaxamento muscular, a melhora da nutrição sanguínea nos tecidos e articulações, e melhora de contraturas. A técnica da pompagem é realizada em três tempos: tensionamento, manutenção da tensão e tempo de retorno. A terapia de

¹Graduanda do curso de Fisioterapia – UNICNEC

²Pos-Graduanda do curso de Fisioterapia em Traumatologia e Ortopedia do Hospital Moinhos de Vento – HMV

³ Orientadora do curso de Fisioterapia – UNICNEC

⁴ Orientadora do curso de Pós-graduação em Fisioterapia Traumatologia e Ortopedia do Hospital Moinhos de Vento – HMV



liberação miofascial tem como principal objetivo beneficiar o paciente no alívio das dores e nos espasmos musculares.

Palavras-chave: Cervicalgia, Terapia Manual, Tensão Muscular

¹Graduanda do curso de Fisioterapia – UNICNEC

²Pos-Graduanda do curso de Fisioterapia em Traumatologia e Ortopedia do Hospital Moinhos de Vento – HMV

³ Orientadora do curso de Fisioterapia – UNICNEC

⁴ Orientadora do curso de Pós-graduação em Fisioterapia Traumatologia e Ortopedia do Hospital Moinhos de Vento – HMV