

**ANÁLISE DA FUNCIONALIDADE COM *ISOSTRETCHING* EM
PORTADORES DE LOMBALGIA CRÔNICA**

**ALMEIDA, Jênnifer de Oliveira¹; MELO, Jainara Arruda de Lima¹; PORTELA, Afrodite
Oliveira de Azevedo²; OLIVEIRA, Laurise Sousa²**

¹ Discentes do curso de fisioterapia do Centro Universitário São Lucas-RO

² Docentes do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas-RO

RESUMO: INTRODUÇÃO: A lombalgia crônica caracteriza-se como dor localizada na região lombar que persiste por mais de seis meses, sem causa específica, sendo, portanto, multifatorial capaz de gerar limitações para realizar as atividades diárias, laborais e de lazer, causando disfunções musculoesqueléticas. A perda de funcionalidade diária é frequente, gerando diminuição da qualidade de vida e saúde em geral do indivíduo. O método *Isostretching* constitui-se uma ginástica postural para a coluna, promovendo alívio de dores, alongamento muscular global, respiração, coordenação motora e conscientização corporal do paciente. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos do método *Isostretching* na melhora da funcionalidade em região lombar nos portadores de lombalgia crônica. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de caráter comparativo, qualitativo e quantitativo, sendo este realizado na Clínica Escola de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas (UNISL) com aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa do próprio Centro Universitário com o número CAAE:68788517.1.0000.0013, em 01 de setembro de 2017. Os atendimentos ocorreram duas vezes por semana, com duração de 60 minutos. Os voluntários eram advindos da triagem que os mesmos realizaram na clínica de fisioterapia. Os 48 selecionados deveriam possuir dor lombar crônica (acima de seis meses), ter entre 18 e 60 anos e não possuir patologias degenerativas. Para os atendimentos foram selecionadas posturas variadas do método de acordo com o feedback do paciente. Em uma avaliação inicial foi aplicado o questionário- Índice de incapacidade de Oswestry- e após 10 sessões houve reavaliação. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** A amostra foi constituída por 48 voluntários. Por motivo de desistência, nove foram excluídos. Os 39 voluntários restantes (n=39) eram 69% (n=27) do gênero feminino e 31% (n=12) do gênero masculino. A análise foi realizada através do Questionário de Incapacidade de Oswestry, coletando as referências dos tópicos: andar (seção 4), estar sentado (seção 5) estar em pé (seção 6) e vida social (seção 9). Observou-se diminuição do quadro doloroso ao estar em pé por mais de 60 minutos, sendo que 36% dos voluntários permaneciam em pé ilimitadamente, porém com aumento de dor. Após o tratamento, 44% afirmaram não sentir dores ao estar em pé ilimitadamente. Ao andar longas distâncias, 39% afirmaram que não sentiam dores. Após o tratamento, o dado subiu para 54% dos voluntários. Ocorreu melhora no desempenho funcional quanto à vida social, estando 54% em uma vida social normal, com aumento da dor e no pós-

tratamento, apenas 31% relataram a mesma situação. Verificou-se a redução da dor ao estar sentado, logo 56% afirmaram que não permaneciam sentados por mais de 60 minutos e no pós-tratamento, apenas 36% dos voluntários relataram o mesmo quadro. De acordo com os resultados analisados, estima-se que o Isostretching contribua para a melhora da funcionalidade em indivíduos portadores de lombalgia crônica.

CONCLUSÃO: Baseando-se nos resultados obtidos nesta pesquisa, o método *Isostretching* promove melhoria considerável do quadro funcional possibilitando maior conforto para realização de atividades de vida diária, sendo capaz de tornar-se uma opção de tratamento em portadores de lombalgia crônica.

Palavras-chave: Isostretching; Lombalgias; Funcionalidade; Dor Crônica.

Agradecimentos: CNPq e Centro Universitário São Lucas.

E-mail para divulgação com o resumo: jennioliv6@gmail.com

Área do conhecimento: Fisioterapia e Terapia Ocupacional