

A EFETIVIDADE DA TÉCNICA ISOSTRETCHING NO AUXÍLIO DA DOR LOMBAR DE PACIENTES COM LOMBALGIA CRÔNICA

SILVA, Vanderli Alves¹; PORTELA, Afrodite Oliveira de Azevedo²; OLIVEIRA, Laurise Sousa²

¹Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas - RO. ²Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas – RO.

Resumo: Introdução: Isostretching é uma técnica criada por Bernard Redondo no ano de 1974, a mesma faz uso de uma expiração prolongada, simultaneamente enquanto o praticante realiza uma contração isométrica excêntrica da musculatura vertebral profunda, a técnica tem como objetivo fazer o uso de posturas que mantêm o posicionamento vertebral estático. A incidência da lombalgia crônica vem nos últimos anos sofrendo gradativamente um aumento devido as funções e alteração dos hábitos de vida. A Lombalgia é uma das mais prevalentes disfunções musculoesqueléticas, mundialmente considerada como o conjunto de manifestações dolorosas na região da coluna lombar, resultantes de algumas alterações que comprometam o estado fisiológico da região tornando-se uma das causas de morbidade e incapacidade funcional. **Objetivos:** O objetivo do presente estudo é analisar a eficácia do isostretching no auxílio da dor de pacientes com lombalgia crônica. **Materiais e métodos:** Essa pesquisa foi realizada na clínica escola do Centro Universitário São Lucas. Onde foi feito a aplicação da técnica de isostretching em quarenta e quatro voluntários com idade entre 18 e 60 anos, com histórico de dor lombar crônica. Foram escolhidas vinte e cinco posturas. As sessões foram realizadas duas vezes por semana com duração de uma hora, resultando no total de dez sessões. A técnica também contou com o auxílio de informativos que foram ministrados através de palestras e folders, para que os pacientes pudessem ser orientados sobre suas patologias e tivessem um melhor entendimento sobre o seu estado atual. Para a avaliação foi aplicado a escala analógica EVA, onde o mesmo foi aplicado no início e no final do tratamento. Essa pesquisa é de abordagem quantitativa e qualitativa. A mesma foi submetida a análise e monitoramento para aprovação do sistema. Com aprovação do CEP. **Resultados e discussões:** Pacientes que relatam na escala inicial sem dor 0 a 1 subiu de 2% para 16%, com dor leve 2 a 3 saiu de 0% para 30%, com dor moderada 4 a 5 caiu de 43% para 34%, dor severa 6 a 7 a queda foi de 25% para 9%, dor muito severa 8 a 9 foi de 23% a 11%, e pior dor possível maior que dez foi de 7% a 0% no total. Os conhecimentos alcançados e reproduzidos neste artigo fortalecem a importância do tratamento não invasivo em indivíduos afetados pela lombalgia crônica, devido a sua efetividade em evidência pelos estudos que abordam a técnica. **Conclusão:** No presente estudo os objetivos propostos foram alcançados, a técnica se mostrou benéfica na melhora da dor, onde teve a redução da intensidade. Pode-se concluir que a técnica isostretching, especialmente no auxílio da dor a mesma se mostrou eficaz na diminuição da dor lombar, podendo ser considerada como uma boa opção de tratamento nessas disfunções.

Palavras chave: Lombalgia, dor, isostretching, reabilitação, EVA. **Agradecimentos:** CNPq e Centro Universitário São Lucas.