

Os benefícios da estabilização segmentar lombar na lombalgia crônica

Autores

Claudia Maiara Lopes Dias
Gilvane Lopes Catão
Tais de Jesus Melo

Orientação

Kelly Cristina dos Santos Berni

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Resumo

Introdução: A lombalgia é caracterizada por dor e fadiga muscular na região inferior da coluna vertebral. Indivíduos que possuem lombalgia crônica apresentam disfunção dos músculos profundos do abdome e do dorso, os quais estabilizam a coluna lombar. Dentre as intervenções utilizadas para tratamento da dor lombar crônica, propõem-se exercícios de contrações isométricas sincronizadas, sutis e específicas, que atuam diretamente no alívio da dor por meio do aumento da estabilidade do segmento vertebral. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito da estabilização segmentar lombar sobre a dor, capacidade funcional, cinesiofobia e flexibilidade em mulheres com dor lombar crônica. **Material e Métodos:** Após a intervenção houve diminuição na intensidade da dor e nos escores totais dos questionários de incapacidade de Roland Morris e de Tampa de Cinesiofobia. Ocorreu aumento no escore total pós intervenção no questionário de McGill de dor, e aumento dos valores do banco de Wells. **Conclusão:** Os exercícios de estabilização segmentar lombar mostraram-se benéficos na melhora da dor, capacidade funcional, sintomas de cinesiofobia e flexibilidade do tronco e de membros inferiores.

Palavras-chave:

Modalidades de fisioterapia. Dor lombar. Fisioterapia