

O efeito do método isostretching no tratamento da lombociatalgia

Autores

Flávia Roberta Celidonio
Thalita dos Santos Silva

Orientação

Kelly Cristina dos Santos Berni

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

Resumo

A lombalgia pode ser definida como desconforto e dor entre a região da margem costal e a prega glútea inferior. Quando ocorrem dores com irradiação para o membro inferior, esse quadro é chamado de lombociatalgia. Dentre os métodos utilizados pela fisioterapia para o tratamento de pacientes com diagnóstico de lombociatalgia está o *isostretching*, nesse método o corpo trabalha a contração isométrica e estiramento da musculatura em função das variadas posturas, que são mantidas em combinação a uma longa expiração e simultaneamente é requisitado o alinhamento do tronco. O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito do *isostretching* na dor, força e encurtamento muscular em região lombar e membros inferiores de indivíduos com diagnóstico de lombociatalgia. A amostra foi composta por três voluntárias com idade entre 36 a 43 anos. Foram aplicadas 14 posturas do método *isostretching*, três vezes por semana, durante quatro semanas, totalizando 10 sessões. Foram avaliados os quesitos: força muscular, utilizando o teste manual de força; encurtamento muscular, por meio do teste de encurtamento muscular; testes ortopédicos específicos; flexibilidade da cadeia posterior, pelo banco de Wells e a dor, avaliada pela Escala Visual Analógica (EVA). Os dados foram obtidos por meio da análise das variâncias por meio do Software Office Excel 2010. Observou-se diferença nos resultados da primeira avaliação e após 10 sessões como a diminuição da EVA, o aumento da flexibilidade coxofemoral e a força muscular. Conclui-se que o *isostretching* afetou clinicamente a dor, flexibilidade e força muscular de indivíduos com quadros de lombociatalgia, sendo assim pode ser considerado uma possibilidade métodos tradicionais da fisioterapia. Recomenda-se a extensão do estudo com relação ao número de participantes com o objetivo de validar o método *isostretching* como alternativa terapêutica para o tratamento dos portadores de lombociatalgia.

Palavras-chave:

Dor lombar. Fisioterapia. Exercícios de alongamento muscular.