



**CENTRO UNIVERSITÁRIO AGES  
CURSO DE FISIOTERAPIA BACHARELADO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**

**EVLLYN TAYNARA DOS REIS SANTOS  
VALMIR HERMÍNIO DE OLIVEIRA JUNIOR  
VITÓRIA CATARINA CARREGOSA DE OLIVEIRA  
VITORIA FAGUNDES DA ROCHA**

**TERAPIA MANUAL COMO MÉTODO FISIOTERAPÊUTICO  
NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA:  
UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**PARIPIRANGA-BA  
2023**

**EVLLYN TAYNARA DOS REIS SANTOS  
VALMIR HERMÍNIO DE OLIVEIRA JUNIOR  
VITÓRIA CATARINA CARREGOSA DE OLIVEIRA  
VITORIA FAGUNDES DA ROCHA**

**TERAPIA MANUAL COMO MÉTODO FISIOTERAPÊUTICO  
NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA:  
UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo científico apresentado como trabalho de conclusão de curso do Centro Universitário AGES, como pré-requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia, sob orientação da professora Érika Thatyana Nascimento Santana.

**PARIPIRANGA-BA  
2023**

## AGRADECIMENTOS

A Deus, primeiramente, pelo dom da vida e por ter me proporcionado chegar até aqui.

Agradeço imensamente o apoio incondicional dos meus pais, Sônia e José, e dos meus irmãos, Daniela, Jackson e Baltazar, que estiveram sempre ao meu lado ao longo de toda a minha jornada. A presença e o suporte de vocês foram fundamentais para o meu crescimento e conquistas.

Aos meus amados avós Maria, Jerônimo (*in memoriam*), Oliveira (*in memoriam*) e Daniel (*in memoriam*), que me ensinaram valores importantes para toda a vida.

Ao meu namorado/amigo Wendison, expresso minha gratidão por ser tão atencioso e por compreender minha ausência quando se fez necessária, mas nunca deixando de se fazer presente.

Ao meu trio, Evllyn, Vitória Fagundes e Valmir, que em todos os momentos estiveram ao meu lado, tornando tudo mais leve. Sem a nossa união, nada disso seria possível. Em especial a Evllyn, presente que Deus colocou na minha vida, obrigada pelo companheirismo e por me apoiar sempre.

Aos meus queridos amigos, Mirelle, Stephany, Maria Celestino, Júlia Oliveira, Iris, Lorena, Nathan, Júlia Waleria e Mildres. Vocês foram essenciais para minha formação, por isso merecem o meu eterno agradecimento.

Aos professores que foram parte fundamental do meu percurso acadêmico. Gratidão!

Deixo um agradecimento especial a minha orientadora Érika Santana. Obrigada por todos os ensinamentos, pela paciência e, especialmente, pela motivação.

Por fim, expresso minha gratidão aos meus familiares, incluindo tios, primos, sobrinhos e todas as demais pessoas que compartilharam comigo esta jornada, contribuindo de maneira significativa para a concretização deste sonho.

**Vitória Catarina Carregosa de Oliveira**

Agradeço primeiramente a Deus, por ter-me amparado todo esse tempo e não me deixastes desistir, és minha fortaleza, aos meus pais Hilda e Eliseu pelo apoio incondicional em todos os momentos difíceis da minha trajetória acadêmica, obrigada por cada ensinamento, ao meu irmão Cleber por sempre ser por mim e por nossa família, obrigada pelos momentos juntos de tristezas e alegrias, amo vocês!

Ao meu incentivo maior minha avó/madrinha Josefa, obrigada por ter sido meu colo e

me dar forças, ao meu avô/padrinho Galdino (in memoriam), sei que está muito orgulhoso de mim, aos meus avós Iraci e Alcindo (in memoriam), sei que de onde estão sempre torceram por mim, a minha segunda avó Stella por está sempre ao meu lado me apoiando.

Ao meu noivo Felipe o qual dividi todas as alegrias e tristezas, me incentivou a continuar nos dias mais difíceis, quando nem eu mesma achei que suportaria, obrigada por viver esse sonho comigo! Sem você nada disso seria possível. Obrigada por sonhar junto comigo.

A minha sogra Ana Claudia que me acolheu tão bem desde do início, obrigada por tudo! Ao meu sogro João Neto por está ao meu lado.

A minha tia Detinha que mesmo distante torce, apoia e sempre esteve ao meu lado, e a minha segunda tia Elaine que está do meu lado desde do início desta caminhada, aos meus amigos (a) de vida, Kathllen, Helberte, Lucimar, Renata, Anna Victoria, Roberta, Daniely, Rafaela, Wedna. Em especial ao meu trio Vitória Catarina, Valmir Hermínio e Evllyn Taynara. Aos meus professores durante toda minha graduação em especial a minha orientadora Érica Santana. Muito obrigada!

**Vitoria Fagundes da Rocha**

Agradeço a oportunidade de compartilhar minha jornada na faculdade de fisioterapia. Este caminho começou como um desafio pessoal, transformando-se em uma jornada de autodescoberta, em 2019, aos 27 anos. Durante esses cinco anos de curso, enfrentei inúmeros desafios e momentos de incerteza. Mas a força de vontade e o apoio inabalável da minha família foram minha âncora, especialmente minha esposa que é a mulher que pedi a Deus e nossos dois filhos maravilhosos, minha razão de ser. Cada sacrifício visava o melhor para eles.

A minha mãe, minha maior incentivadora, foi a luz nos momentos difíceis. Meu irmão Ueslei foi meu pilar de apoio, depositando mais fé em mim do que eu mesmo. Minhas irmãs foram companheiras fiéis. Minha família é meu sustento emocional e força propulsora. Dedico cada esforço à minha esposa e filhos.

Agradeço ao meu trio excepcional, Vitoria Fagundes, Vitória Catarina e Evllyn Taynara, e aos professores por contribuírem para minha formação.

Agradeço a Deus pela resiliência que Ele me concedeu, permitindo-me superar desafios e chegar até aqui. Vislumbro este novo ano como o período de colheita das bênçãos conquistadas com tanto esforço. Cada desafio superado contribuiu para forjar a pessoa que sou hoje. Agradeço a todos que fizeram parte desta jornada, ansioso pela colheita dos frutos na fisioterapia. Este é um testemunho da vitória sobre adversidades, um tributo à coragem de não desistir quando as dificuldades pareciam demasiadas. Sou o guerreiro que superou, aprendeu e,

finalmente, venceu! Glória a Deus por isso.

**Valmir Hermínio de Oliveira Junior**

Agradeço á Deus por ser meu porto seguro, ouvindo sempre as minhas preces e me guiando em todos os momentos, em meio as dificuldades e o sucesso. Aos meus pais (José e Josefa) por serem meu alicerce, por todo amor, por serem minha maior fonte de inspiração e por nunca medir esforços para ver a minha felicidade e dos meus irmãos. Eu agradeço a Deus todos os dias por ser filha de Josefa e José, amo vocês! Aos meus avós: vô João (In memoriam) e vô Zifinha, vovó Maria da Casinha e vovô Eunapio e vovó da roça (In memoriam), que me dedicaram tanto amor e carinho e hoje tenho quatro estrelas, que me protegem. Nunca vou deixar de amar vocês.

A minha irmã e confidente Nayara, por ser minha pessoa a que sempre esteve do meu lado, foi ela que em momentos onde a rotina causava o desanimo, elevava minha auto estima e me incentivava a continuar, a você sou muito grata! Obrigada por cuidar tão bem de mim, você me curou com seu amor todas as vezes que a vida me feriu e vibrou de felicidade em todas as minhas conquistas.

Agradeço a Deus por ser tão abençoada com a presença de anjos: Heytor (meu irmão e afilhado), Otávio (meu afilhado) e Benício (sobrinho e afilhado), com a inocência, carinho e luz que eles transmitem consegue renovar minhas energias sem ao menos perceber. Ao meu noivo Daniel, que acompanhou de perto meus momentos de estresse e ansiedade, por todo apoio e encorajamento e por proporcionar momentos de alegrias, mesmo nas horas mais difíceis. A minha sogra Simara por me incentivar e cuidar de mim como uma mãe e a minha cunhada Thaissa.

Deus colocou pessoas muito especiais no meu caminho, sou grata por todo incentivo e apoio direta e indiretamente, amo vocês: Larissa, Laynara e Madrinha Márcia, meus amores obrigada pelo companheirismo, cuidado e carinho amo vocês!

Ao melhor presente que a AGES me deu, e que sem dúvida alguma levarei para a vida, meus amigos Catarina, Fagundes e Júnior, juntos formamos o melhor quarteto, sempre unidos independente da situação, obrigada por inúmeras vezes mesmo sem saber, me fazer rir quando eu não estava muito bem, por deixarem as noites mais agradáveis mesmo depois de um dia cansativo de trabalho. De modo especial a minha dupla Catarina, nossa conexão é de outra vida, dividimos o mesmo neurônio. Sou grata ao seu companheirismo, por estar sempre do meu lado, apoiando as minhas escolhas.

**Evilyn Taynara dos Reis Santos**

## RESUMO

### TERAPIA MANUAL COMO MÉTODO FISIOTERAPÊUTICO NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

EVLLYN TAYNARA DOS REIS SANTOS<sup>1</sup>  
VALMIR HERMÍNIO DE OLIVEIRA JUNIOR<sup>1</sup>  
VITÓRIA CATARINA CARREGOSA DE OLIVEIRA<sup>1</sup>  
VITÓRIA FAGUNDES DA ROCHA<sup>1</sup>  
ÉRIKA THATYANA NASCIMENTO SANTANA<sup>2</sup>

PARIPIRANGA, 2023

**INTRODUÇÃO:** A dor lombar (lombalgia) é um problema comum que afeta uma parcela significativa da população. Conceitualmente, a dor lombar é caracterizada por dor ou desconforto na região lombar. Pode assumir diferentes formas, desde dor aguda e localizada até desconforto crônico e debilitante, sendo a segunda a mais relevante para este estudo. A dor lombar crônica é definida como dor que persiste por mais de 12 semanas. Sua incidência é notável, cerca de 70% da população brasileira apresentará algum grau de dor lombar ao longo da vida, afetando gravemente a qualidade de vida do paciente. Há uma variedade de tratamentos disponíveis para tratar a dor lombar, incluindo intervenções farmacêuticas, fisioterapia, exercícios, procedimentos invasivos e muito mais. Contudo, é importante destacar a terapia manual como uma modalidade de tratamento que tem ganhado destaque no manejo da dor lombar crônica. **OBJETIVO:** Analisar os benefícios fisioterapêuticos da terapia manual no tratamento da lombalgia crônica. **MÉTODOS:** Foram utilizados descritores de saúde: *manual therapy*; *chronic low back pain*, nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Web of Science* e *National Library of Medicine (PubMed/Medline)* e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*. **RESULTADOS:** O presente estudo revisou, na literatura, os artigos de maior relevância acerca da terapia manual no tratamento da lombalgia crônica. Foram encontrados 30 artigos, sendo que destes, 6 (seis) se enquadraram, de acordo com os critérios pré-estabelecidos. No geral, os estudos analisaram a eficácia da terapia manual em indivíduos com lombalgia crônica. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que esta pesquisa conceituou cientificamente que a técnica de terapia manual apresentou ser eficaz no cuidado e no tratamento de pessoas com diagnóstico de lombalgia crônica. Esta técnica demonstrou ter resultados significativos, possibilitando a redução de dor e melhora da eficácia funcional, oferecendo aos pacientes uma melhor qualidade de vida.

**DESCRITORES EM SAÚDE:** Terapia manual, dor lombar crônica.

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Fisioterapia-Bacharelado do Centro Universitário AGES-Paripiranga.

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, Mestre em Educação Física, Docente do Centro Universitário AGES-Paripiranga.

## ABSTRACT

### MANUAL THERAPY AS A PHYSICAL THERAPY METHOD IN THE TREATMENT OF CHRONIC LOW BACK PAIN: AN INTEGRATIVE REVIEW

EVLLYN TAYNARA DOS REIS SANTOS<sup>1</sup>  
VALMIR HERMÍNIO DE OLIVEIRA JUNIOR<sup>1</sup>  
VITÓRIA CATARINA CARREGOSA DE OLIVEIRA<sup>1</sup>  
VITÓRIA FAGUNDES DA ROCHA<sup>1</sup>  
ÉRIKA THATYANA NASCIMENTO SANTANA<sup>2</sup>

PARIPIRANGA, 2023

**INTRODUCTION:** Low back pain (low back pain) is a common problem that affects a significant portion of the population. Conceptually, low back pain is characterized by pain or discomfort in the lower back. It can take different forms, from acute and localized pain to chronic and debilitating discomfort, the second being the most relevant for this study. Chronic low back pain is defined as pain that persists for more than 12 weeks. Its incidence is notable, around 70% of the Brazilian population will experience some degree of low back pain throughout their lives, seriously affecting the patient's quality of life. There are a variety of treatments available to treat low back pain, including pharmaceutical interventions, physical therapy, exercise, invasive procedures, and more. However, it is important to highlight manual therapy as a treatment modality that has gained prominence in the management of chronic low back pain. **OBJECTIVE:** To analyze the physiotherapeutic benefits of manual therapy in the treatment of chronic low back pain. **METHODS:** The following keywords were used: manual therapy; chronic low back pain, in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Web of Science and National Library of Medicine (PubMed/Medline) and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) databases. **RESULTS:** The present study reviewed, in the literature, the most relevant articles about manual therapy in the treatment of chronic low back pain. 30 articles were found, of which 6 (six) met the criteria, according to the pre-established criteria. Overall, studies have looked at the effectiveness of manual therapy in individuals with chronic low back pain. **CONCLUSION:** It is concluded that this research scientifically conceptualized that the manual therapy technique proved to be effective in the care and treatment of people diagnosed with chronic low back pain. This technique has demonstrated significant results, enabling pain reduction and improved functional effectiveness, offering patients a better quality of life.

**HEALTH DESCRIPTORS:** Manual therapy, chronic low back pain.

<sup>1</sup> Students of the Physiotherapy-Bachelor's degree course at Centro Universitário AGES-Paripiranga.

<sup>2</sup> Physiotherapist, Master in Physical Education, Professor at the AGES-Paripiranga University Center.

# SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>09</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
2.1 Objetivo Geral.....	10
2.2 Objetivo específico.....	10
<b>3 REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>10</b>
3.1 A coluna vertebral e a lombalgia.....	10
3.2 O tratamento através da terapia manual.....	11
<b>4 MÉTODOS.....</b>	<b>14</b>
4.1 Tipo de estudo.....	14
4.2 Estratégia de Busca.....	14
4.3 Critério de inclusão e exclusão.....	14
4.4-Análise de Dados.....	14
<b>5 RESULTADOS.....</b>	<b>15</b>
<b>6 DISCUSSÃO.....</b>	<b>20</b>
<b>7 CONCLUSÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>22</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A dor lombar (lombalgia) é um problema comum que afeta uma parcela significativa da população. Conceitualmente, a dor lombar é caracterizada por dor ou desconforto na região lombar. Pode assumir diferentes formas, desde dor aguda e localizada até desconforto crônico e debilitante, sendo a segunda a mais relevante para este estudo. A dor lombar crônica é definida como dor que persiste por mais de 12 semanas. Sua incidência é notável, cerca de 70% da população brasileira apresentará algum grau de dor lombar ao longo da vida, afetando gravemente a qualidade de vida do paciente. Além disso, é frequentemente caracterizada por sintomas recorrentes, o que torna crucial encontrar tratamentos eficazes e de longo prazo. Os sintomas podem incluir dor na lombar, com irradiação para glúteos e pernas, perda de mobilidade, podendo também sentir formigamento e fraqueza muscular (RAMOS et al., 2020).

Há uma variedade de tratamentos disponíveis para tratar a dor lombar, incluindo intervenções farmacêuticas, fisioterapia, exercícios, procedimentos invasivos e muito mais. Contudo, é importante destacar a terapia manual como uma modalidade de tratamento que tem ganhado destaque no manejo da dor lombar crônica. A terapia manual envolve a aplicação de técnicas manuais por um fisioterapeuta qualificado para avaliar, diagnosticar e tratar doenças músculoesqueléticas e articulares. Esta abordagem baseia-se na manipulação de tecidos moles e articulações e destina-se a reduzir a dor, melhorar a função e promover a recuperação (FERREIRA; COSTALONGA; VALENTI, 2013).

De acordo com Lavazza et al., (2021), a terapia manual é uma intervenção fisioterapêutica que se destaca pela ênfase na avaliação e tratamento de disfunções músculoesqueléticas e articulares. Abrange uma variedade de técnicas como mobilização, manipulação, alongamento e exercícios terapêuticos. Esta abordagem visa restaurar a função normal do tecido afetado, reduzir a dor e melhorar a mobilidade. No contexto da dor lombar crônica, a terapia manual é uma opção de tratamento que merece destaque, pois pode efetivamente reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente.

Dada a prevalência e o impacto significativo desta condição, é fundamental explorar tratamentos que proporcionem aos pacientes um alívio sustentável, assim como desenvolver uma maior compreensão sobre a eficácia da terapia manual no tratamento da dor lombar crônica. Com a crescente popularidade da terapia manual, é fundamental compreender o seu papel no tratamento da dor lombar crônica e a sua contribuição para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos afetados. Este estudo visa preencher esta falta de conhecimento, auxiliar na

tomada de decisão clínica informada e melhorar a prática da fisioterapia no tratamento da dor lombar crônica.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Analisar os benefícios fisioterapêuticos da terapia manual no tratamento da lombalgia crônica.

### **2.2 Específicos**

- Entender as principais causas da lombalgia;
- Discorrer sobre a terapia manual;
- Encontrar os melhores meios de aliviar a dor causada pela lombalgia.

## **3. REVISÃO DE LITERATURA**

### **3.1 A coluna vertebral e a lombalgia**

A coluna vertebral é dividida em sete vértebras cervicais, doze torácicas e cinco lombares, o sacro e o cóccix consistem em cinco e quatro vértebras fundidas, respectivamente. Dessa forma, é uma composição óssea composta por 24 vértebras articulares e nove fundidas em um bloco. Esta apresenta duas funções básicas, a de sustentação do corpo e a transmissão dos nervos através do canal medular e dos forames. Forma uma estrutura óssea complexa com vinte e quatro vértebras articulares e nove vértebras fundidas (PUDLES e DEFINO 2014) (LIRA e RIOS, 2023).

A coluna lombar tem início na base torácica e vai até o sacro, são cinco vértebras muito grandes e a lombar é a responsável pela carga e flexibilidade dos discos intervertebrais. A coluna é composta pela parte óssea, os membros articulares e os nervosos. Nessa ótica, a partes comuns que mais causam lesões e resultam em doenças (LIRA e RIOS, 2023).

São muitos ligamentos nas vértebras que também são denominadas espôndilos e ligados por cartilagens intervertebrais as principais funções desses discos são promover amortecimento, mobilidade durante a execução de movimentos e promover união entre as vértebras (LICCIARDONE; KEARNS; MINOTTI, 2013).

A partir dessa análise, pensar em lombalgia leva a perceber que a coluna lombar faz parte do corpo humano em sua maior parte e resistência e talvez por isso, a lombalgia seja uma enfermidade muito comum e abrange grande parte da população, estudos comprovam que 80% dos adultos já passaram por algum tipo de dor lombar, resultando numa diminuição da flexibilidade.

Vale ressaltar:

A lombalgia é definida como dor muscular localizada na região inferior da coluna. De origem multifatorial, que se manifestam por processos inflamatórios e mecânicos posturais, como por exemplo, alterações congênitas. As dores lombares são problemas de saúde generalizados e angustiantes, aparecendo precocemente, mas principalmente na idade adulta (ANGST et al., 2017).

Como é uma comorbidade que procede em muita dor, resulta em uma diminuição do desempenho das atividades físicas. Deve-se levar em consideração que, segundo os autores, essa relação da dor e da prática de atividade física é muito intensa e faz com que haja uma redução da atividade resultando numa dor crônica e afetando no comprometimento funcional do indivíduo (LIRA e RIOS, 2023).

Em razão disso, é de suma importância pensar na dor lombar como um sintoma multifatorial, causada por síndromes compressivas, um exemplo são as hérnias discais, quando comprimidas trazem uma dor neuropática que é uma dor ardente fixadas nos membros inferiores. Nessa análise, existem os tratamentos que não são cirúrgicos e nem invasivos através da fisioterapia. Isso ocorre porque o profissional consegue trabalhar com tratamentos não invasivos reduzindo a dor, além disso, reduz a tensão muscular, sem contar com a evolução da intensidade do movimento (LIRA e RIOS, 2023).

### **3.2 O tratamento através da terapia manual**

Lira e Rios (2023), deliberam que a lombalgia é uma dor que se prolonga ao longo da borda inferior da 12ª costela e glúteo inferior. Resulta em um quadro de dor, desconforto, fadiga e rigidez muscular no terço inferior da coluna com duração variável. Assim, boa parte das pessoas, quase que quarenta por cento da população adquirem a lombalgia crônica que pode perdurar durante três meses. Os autores afirmam ainda que existem a lombalgia específica e a inespecífica. A primeira se justifica por uma causa aparente a segunda não há um diagnóstico específico, pode haver causas como estresse e corresponde a 90% dos casos. É por essa razão que a fisioterapia tem papel fundamental e os resultados comprovam que há uma melhoria na qualidade de vida dos pacientes bem como a redução da dor.

Pirovano; Pinto; Nascimento (2023), trazem o estudo sobre a dor crônica que proporciona várias anormalidades na função motora, equilíbrio autonômico, função neuroendócrina e sono, apresentando caráter multifatorial. Tais situações podem estar atreladas às disfunções estruturais como trauma físico, tal qual está ligada a fatores psicofisiológicos como o estresse. Houve uma diminuição da pontuação da Escala Visual Analógica (EVA) ao observar o nível de dor. Dentre as causas da lombalgia, a maior parte dos sintomas se justificam pelo estresse, pois é um conjunto de respostas corporais específicas aos desafios externos e internos. Além dos sintomas estarem associados ao estresse, os mesmos influenciam o indivíduo em sua totalidade como o sono, fadiga, estado emocional, pode-se pensar nos tratamentos fisioterapêuticos como um caminho essencial para o cuidado com a lombar.

Existem algumas formas de tratamento, bem como de observar quais os melhores tratamentos para cada tipo de situação. Por exemplo, a mobilização neural (MN) se resume a um conjunto de técnicas que dão maior tensão no sistema nervoso periférico através de movimentos lentos e rítmicos, pois assim, estes são intensificados nos nervos periféricos e na medula espinhal aprimorando a condução do impulso nervoso. Os estudos trazem que a análise do tratamento através da MN resultou em uma melhor qualidade de vida dos pacientes com lombalgia crônica (LIRA e RIOS, 2023).

Pereira et al. (2023), refletem que a fisioterapia possui um desenvolvimento significativo na qualidade de vida dos pacientes e o profissional da fisioterapia é a peça primordial nesse processo, pois tem uma responsabilidade substancial no processo. Os autores trazem ainda que a técnica de liberação miofascial é eficaz contra a dor lombar crônica, pois traz relaxamento e alívio ao quadro algico e uma melhoria na qualidade de vida bem como na funcionalidade do paciente. Sendo assim, se faz necessário a aplicação de um programa de liberação miofascial que possa melhorar a vida das pessoas, os autores refletem que ainda é fundamental estudos mais aprofundados para comprovar a eficácia do tratamento.

Ramos et al. (2020), enfatizam que a terapia manual na lombalgia é um tratamento já muito utilizado e com um resultado satisfatório nos previstos na fisioterapia. A modalidade tem como ideal o alívio da dor e traz uma reorganização dos tecidos moles o que ajuda na mobilidade, flexibilidade, funcionalidade e qualidade de vida do paciente. O estudo indica que o tratamento manual ajuda muito na resolução da dor, o que traz uma qualidade de vida e saúde para os que passam por esse problema.

Dentre as técnicas de terapia manual para o tratamento da dor lombar destacam-se as manobras miofasciais como, pompagem global, torácica, lombar e sacral, traços diafragmáticos

e lombares; alongamentos analíticos dos músculos psoas, isquiotibiais, paravertebrais, e alongamento por posturas globais das cadeias anterior e posterior, além da cinesioterapia através de exercícios de mobilidade lombo-pélvica com o uso de bolas suíças, exercício de auto crescimento pelo método Isostretching, além do fortalecimento dos músculos abdominais e extensores de tronco (RAMOS et al., 2020).

Tavares et al. (2017), trazem em uma pesquisa com 60 pacientes os quais foram divididos em três grupos de 20: grupo mobilização articular, grupo mobilização sham e grupo controle. Houve um questionário para avaliar as seguintes escalas: Escala numérica de dor, Oswestry Disability Index para avaliação da incapacidade relacionada à dor lombar e Escala de Pensamentos Catastróficos para avaliação da catastrofização relacionada à dor. Depois dessa avaliação, eles perceberam que a Terapia Manual foi eficaz no tratamento da intensidade da dor, os pesquisadores puderam comprovar a eficácia dessa terapia tanto na melhora da dor quanto na mobilidade e funcionalidade dos pacientes que apresentam dor lombar.

Tavares et al. (2017), a intervenção e mobilização e sham trouxeram resultados positivos na intensidade da dor dos indivíduos com DLC não específica, isso destaca ainda que o tratamento é possível sob o efeito do placebo/sham. Os autores enfatizam que o seu estudo concluiu uma diminuição significativa na dor do grupo de pessoas cuidado com mobilização e mobilização-sham em relação ao grupo controle foi uma observação de 75% dos participantes demonstraram uma diferença significativa do efeito sham na mobilização.

Ao comparar intervenções de mobilização com uma técnica inerte, não se observou o efeito sham, por isso, os autores recomendam efeito sham relacionado à intervenção, pois não houve divergências pré e pós-intervenção em medidas objetivas de amplitude de movimento rigidez articular entre os grupos sham versus intervenção. Além disso, os autores não perceberam diferenças na comparação entre mobilização + manipulação versus manipulação sham na intensidade de dor, incapacidade e satisfação com o tratamento em pacientes com DLC, porém com um grupo sem intervenção foi possível perceber diferença (TAVARES et al., 2017).

Tavares et al. (2017), afirmam que na dor lombar crônica (DLC) ocorre uma falta de mobilidade articular entre as vértebras da coluna, resultando na perda funcional dos músculos paravertebrais e processos inflamatórios das estruturas lombares adjacentes. Um tratamento que não é invasivo para uma melhora na dor se dá por meio de técnicas específicas como a avaliação e intervenção nas disfunções da coluna, assim, fazem-se movimentos passivos e suaves. As pesquisas destacam o avanço na melhora da dor em pacientes submetidos a esta manipulação.

## 4. MATERIAS E MÉTODOS

### 4.1 Tipo de estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura integrativa. Esta revisão possibilita estudos de diferentes áreas de conhecimento. Tais estudos podem ser conduzidos à definição de conceitos, identificação de lacunas, revisão de teorias e análise metodológica das pesquisas sobre um tópico estipulado (MATOS, 2015).

### 4.2 Estratégia de Busca

Realizou-se uma busca nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Web of Science e National Library of Medicine (PubMed/Medline)* e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*, *Physiotherapy Evidence Database (PEDro)* no período de agosto a outubro de 2023. Os idiomas pré-estabelecidos para esta revisão foram o inglês e português, sendo utilizados os descritores em saúde, *manual therapy; chronic low back pain* e os operadores booleanos AND (TABELA 1).

**Tabela 1.** Estratégia de busca para LILACS, SciELO, PEDro e PUBMED.

<b>SciELO</b>	<i>Manual therapy AND chronic low back pain</i>
<b>PubMed</b>	<i>Manual therapy AND chronic low back pain</i>
<b>LILACS</b>	<i>Manual therapy AND chronic low back pain</i>
<b>PEDro</b>	<i>Manual therapy AND chronic low back pain</i>

### 4.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de inclusão adotados foram artigos escritos em Português e Inglês com disponibilidade de texto completo em suporte eletrônico, publicado entre os anos 2013 a 2023 que preconizassem terapia manual como método para lombalgia crônica.

Os critérios de exclusão consistiram em artigos que não foram publicados nos últimos dez anos, revisão incompleta, temas externos e artigos duplicados.

### 4.4 Análise de Dados

A análise foi qualitativa, através da crítica a qualidade da evidência nas pesquisas consideradas relevantes utilizando a escala PEDro. Consideraram-se elegíveis os estudos que apresentavam um escore maior que 5 e seguindo os critérios de inclusão e exclusão. Realizou-se um resumo em forma de tabela contendo as informações sobre os seguintes itens: autores;

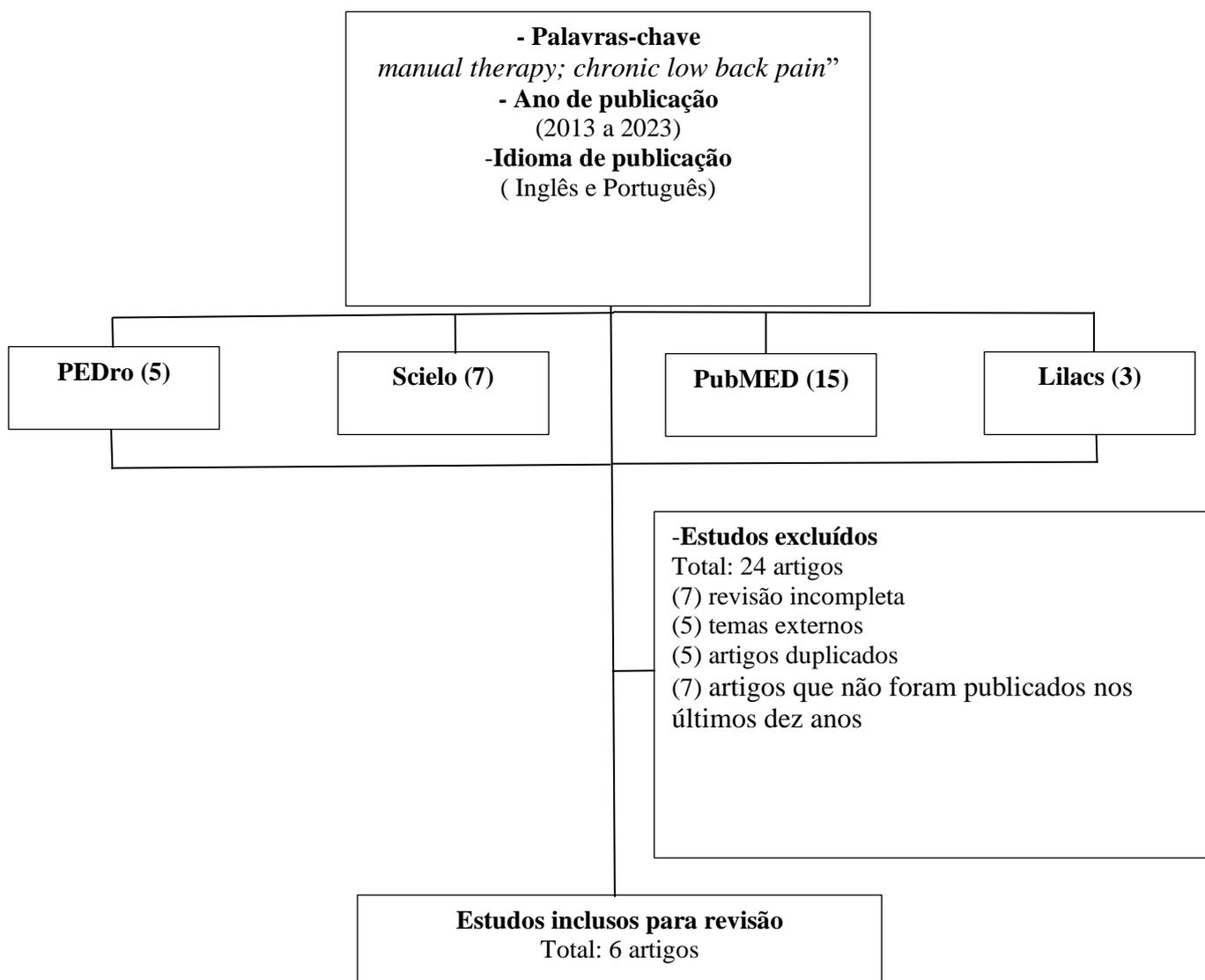
ano/revista; objetivo; método e resultado

## 5. RESULTADOS

O presente estudo revisou, na literatura, os artigos de maior relevância acerca da terapia manual no tratamento da lombalgia crônica. Encontraram-se 30 artigos, sendo que destes, 6 (seis) se enquadraram, de acordo com os critérios pré-estabelecidos.

O passo a passo da sistematização da busca dos artigos selecionados segue descrito na Figura 1. O resultado qualitativo, após a análise de dados, é apresentado de forma sucinta na quadro 1.

**Figura 1.** Sistematização da busca



**Quadro 1:** Artigos selecionados para estudos

<b>AUTORES</b>	<b>ANO/REVISTA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MÉTODOS</b>	<b>RESULTADOS</b>
LICCIARDONE et al.	2013/ANNALS OF FAMILY MEDICINE	Analisar a eficácia da terapia manual osteopática (TMO) e da terapia de ultrassom (UST) para dor lombar crônica.	Um ensaio clínico 2 × 2 randomizado, duplo-cego, controlado por simulação, foi usado para analisar TMO e UST no alívio da dor a curto prazo em pacientes com dor lombar crônica inespecífica. Os 455 pacientes foram randomizados para grupos de efeitos principais TMO (n = 230) ou sham TMO (n = 225) e para grupos de efeitos principais UST (n = 233) ou sham UST (n = 222).	Os pacientes do grupo TMO tiveram mais probabilidade de ficarem satisfeitos com seus cuidados com as costas durante todo o estudo (P <.001). Esses pacientes que receberam TMO usaram medicamentos prescritos para dor lombar com menos frequência durante as 12 semanas do que os pacientes do grupo TMO falso (taxa de uso = 0,66, IC 95%, 0,43-1,00; P = 0,058). A terapia de ultrassom não foi eficaz.
TAMARTASH; Bahrpeyma; Dizaji	2023/ JOURNAL OF CHIROPRACTIC MEDICINE	Avaliar os efeitos da técnica de liberação miofascial de uma área remota na elasticidade lombar e na dor lombar (lombalgia) em pacientes com lombalgia crônica inespecífica.	Neste ensaio clínico, 32 participantes com dor lombar inespecífica foram designados para liberação miofascial (n = 16) ou liberação remota (n = 16). Os participantes do grupo de liberação miofascial receberam 4 sessões de liberação miofascial na região lombar. O grupo de liberação remota recebeu 4 sessões de liberação miofascial na fáscia crural e nos isquiotibiais . A intensidade da dor lombar e o módulo de elasticidade do tecido miofascial do psoas antes e após o tratamento foram avaliados por	Houve diferenças significativas na média de dor e coeficiente de elasticidade entre os grupos antes e depois da intervenção de liberação miofascial (P≤0,0005).

---

meio de escala numérica de dor e ultrassonografia.

---

RAMOS et al.	2020/BRJP	Avaliar o efeito das técnicas de mobilização neural em pacientes com dor lombar crônica e possíveis alterações na dor, comportamento motor e quantificação de citocinas antes e após o tratamento.	Foram avaliados 16 indivíduos com idade média de $30,45 \pm 10,32$ anos. A técnica consistiu em um total de 10 intervenções, com duração total de 10 minutos, divididas em quatro séries de 2 minutos cada, com intervalo de 30 segundos entre cada série.	Os resultados presentes demonstraram uma redução de aproximadamente 70% na intensidade da dor entre as avaliações ( $p < 0,001$ ), além de melhorias na mobilidade lombar de cerca de 25,5% no teste do terceiro dedo ao solo ( $p < 0,04$ ) e nos ângulos da articulação do quadril ( $p < 0,04$ ). Houve também diferença observada nas concentrações de citocinas entre as avaliações, sendo observadas concentrações tanto pró-inflamatórias ( $p < 0,009$ ) quanto anti-inflamatórias ( $p < 0,03$ ).
TAVARES et al.	2017/ REV DOR	Analisar os efeitos da mobilização articular lombar sobre os seguintes desfechos: intensidade da dor e incapacidade em	Foram escolhidos 60 participantes, abrangendo ambos os sexos, com base nos seguintes critérios de inclusão: idade compreendida entre 18 e	Foram detectadas alterações de importância antes e após a terapia no que diz respeito à dimensão da dor nos conjuntos GM ( $p < 0,001$ ) e GS ( $p < 0,001$ ).

---

		pacientes com lombalgia crônica.	55 anos e a presença de lombalgia crônica não específica persistente por pelo menos três meses. Os voluntários selecionados foram aleatoriamente divididos em três grupos, cada um consistindo de 20 indivíduos. O primeiro grupo, denominado Grupo de Mobilização Articular (GM), apresentou uma média de idade de $39,15 \pm 11,45$ anos. O segundo grupo, conhecido como Grupo de Mobilização sham (GS), exibiu uma média de idade de $37,10 \pm 12,57$ anos, enquanto o terceiro grupo, o Grupo de Controle (GC), teve uma média de idade de $30,60 \pm 8,97$ anos.	Ao comparar as distintas intervenções, observou-se uma variação relevante no índice médio de sensação dolorosa entre GM e GC, com uma diferença de (-2,55).
GONÇALVEZ et al.	2022/ABCS	Avaliar a ativação de musculatura da região lombar por fotobiomodulação (FBM) e terapia Manual (TM) associada à cinesioterapia para o tratamento da lombalgia.	Vinte indivíduos com dor crônica na lombar foram divididos aleatoriamente em dois grupos. O primeiro grupo (TM) recebeu mobilização na lombar associada a um programa de exercícios de cinesioterapia. O segundo grupo recebeu fotobiomodulação (FBM) associada ao programa de exercícios, duas vezes por semana durante 8 semanas. A	Tanto a TM quanto a FBM associadas à cinesioterapia por 8 semanas são eficazes na redução da dor e na melhora do controle motor e estabilidade da coluna lombar em pacientes com lombalgia crônica.

---

LICCIARDONE; KEARNS; MINOTTI	2013/ ELSEVIER	Analisar a eficácia do tratamento manual osteopático (TMO) com base na intensidade inicial da dor lombar crônica (lombalgia).	avaliação da dor foi feita usando a escala visual analógica (EVA),	Ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por simulação. Um total de 269 pacientes (59%) relatou baixa intensidade de dor basal (LBPS) (<50 mm/100 mm), enquanto 186 pacientes (41%) relataram alta intensidade de dor basal (HBPS) (50 mm/100 mm). Foram realizadas seis sessões de TMO ao longo de oito semanas e os resultados foram avaliados na semana 12.  A TMO teve um grande efeito na melhoria significativa da lombalgia em pacientes com HBPS (RR, 2,04; IC 95%, 1,36e3,05; P < 0,001). Isto foi acompanhado por melhorias clinicamente importantes na função específica das costas do RMDQ (RR, 1,80; IC 95%, 1,08e3,01; P 1/4 0,02). Ambos os RRs foram significativamente maiores que aqueles observados em pacientes com LBPS. Embora a significância estatística e a relevância clínica dos resultados tenham variado, a terapia manual osteopática foi consistentemente associada a benefícios em todos os outros desfechos secundários em pacientes com HBPS.
------------------------------------	----------------	---	--	--

---

## 6. DISCUSSÃO

Este estudo demonstra que há evidências científicas de que as técnicas de terapia manual são uma abordagem eficaz, pois continuam avançando no tratamento da dor lombar e na capacidade funcional individual, melhorando a eficácia neuromuscular e prevenindo lesões.

A dor lombar é uma condição que pode ter um impacto significativo na qualidade de vida e na produtividade do paciente, resultando em elevados custos de cuidados. A terapia manual é um método que utiliza técnicas como manipulação, mobilização e exercícios específicos para estimular a função muscular e aliviar dores lombares. O estudo enfatiza o uso da terapia manual para promover a propriocepção, elasticizar as fibras musculares e melhorar a função geral da área (SILVA; FERREIRA, 2022).

Lira e Rios (2023), demonstram a eficácia da terapia manual com as orientações sobre a manutenção de um estilo de vida ativo para pessoas em idade normal de trabalho que sofrem de desconforto inexplicável nas costas e pescoço. Em resumo, foram observados resultados benéficos sem qualquer impacto negativo no tratamento da dor lombar. Além disso, enfatizaram que alcançaram consistentemente resultados positivos durante 6 sessões de terapia manual no período 6 semanas.

Segundo Pereira et al. (2023), a terapia manual, através de técnicas de liberação miofascial, possui benefícios terapêuticos significativos, incluindo melhoria da mobilidade, redução de aderências do tecido nervoso, auxílio na direção do nervo e aumento do fluxo sanguíneo e flexibilidade. Essas técnicas neurodinâmicas desempenham um papel importante no tratamento da dor lombar, porém a liberação miofascial seria mais eficaz associada a outro recurso.

De acordo com Coulter et al. (2018), a manipulação e a mobilização são discutidas como intervenções para a dor lombar crônica, e vale ressaltar que a manipulação do pulso reduz a dor e a incapacidade em comparação com outras intervenções ativas, como o exercício, e os efeitos parecem aumentar com o tempo. A terapia manual por meio da manipulação de Maitland é eficaz na redução significativa da dor em pacientes com lombalgia crônica, além de reduzir a incapacidade funcional, aumentar a flexibilidade e melhorar a qualidade de vida, indicando assim que esta é uma estratégia de intervenção adequada para pacientes com essas alterações (FERREIRA et al., 2017).

A dor lombar crônica é uma condição complexa que não se limita apenas aos aspectos musculoesqueléticos, que é o foco da terapia manual, mas envolve também fatores psicossociais

e autonômicos. Além disso, o estudo destaca a importância de tratar os pacientes de uma forma holística, tendo em conta não só os aspectos físicos, mas também os aspectos psicológicos, sociais, económicos e culturais que podem afectar a homeostase. (PIROVANO; PINTO; NASCIMENTO, 2023).

## **7. CONCLUSÃO**

Conclui-se que esta pesquisa conceituou cientificamente que a técnica de terapia manual apresentou ser eficaz no cuidado e no tratamento de pessoas com diagnóstico de lombalgia crônica. Esta técnica demonstrou ter resultados significativos, possibilitando a redução de dor e melhora da eficácia funcional, oferecendo aos pacientes uma melhor qualidade de vida. Todavia, o sucesso no tratamento da dor lombar crônica depende de uma avaliação criteriosa para definir uma intervenção adequada.

Por fim, é fundamental considerar a necessidade de mais pesquisas para aprofundar a compreensão dos mecanismos subjacentes e otimizar as técnicas de terapia manual, estabelecendo uma base concreta para a sua aplicação.

## REFERÊNCIAS

ANGST, F. et al. Epidemiology of back pain in young and middle-aged adults: a longitudinal population cohort survey from age 27 to 50 years, **Psychosomatics**, 2017.

COULTER et al. Manipulation and mobilization for treating chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. **Spine J.** 2018.

FERREIRA et al. Maitland in chronic lumbar pain of young adults improves pain and functionality. **Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal**, 2017.

FERREIRA, COSTALONGA, VALENTI. Therapy with physical exercises for low back pain, **Rev Dor**, 2013.

GONÇALVEZ et al. Electromyography in muscle activation lumbar region in a comparison between manual therapy and photobiomodulation associated with kinesiotherapy in individuals with low back pain. **ABCS**, 2022.

LAVAZZA et al. Sham treatment effects in manual therapy trials on back pain patients: a systematic review and pairwise meta- analysis. **BMJ Open**, 2021.

LICCIARDONE et al. Osteopathic Manual Treatment and Ultra- sound Therapy for Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial: **Annals of family medicine**, 2013.

LICCIARDONE; KEARNS; MINOTTI. Outcomes of osteopathic manual treatment for chronic low back pain according to baseline pain severity: Results from the OSTEOPATHIC Trial. **Elsevier**, 2013.

LIRA; RIOS. Benefícios fisioterapêuticos da terapia manual no tratamento da lombalgia crônica: uma revisão integrativa. **Revista Diálogos**, v. 6, n. 2, 2023.

MATOS, P.C. Tipos de revisão de literatura. Botucatu: **UNESP**, 2015.

PEREIRA et al. Os benefícios da técnica de liberação miofascial no tratamento da dor lombar crônica: um estudo de revisão. **Research, Society and Development**, v.12, n. 7, 2023.

PIROVANO, G. J.; PINTO, D. C.; DO NASCIMENTO, F. R. A dor em pacientes com lombalgia crônica, sua relação com o sistema nervoso autônomo e a terapia manual. Monumenta - **Revista de Estudos Interdisciplinares**, v. 3, n. 5, p. 95-126, 18 jan. 2023.

PUDLES, E, DEFINO, H. L. **A coluna vertebral: conceitos básicos**, Porto Alegre, Artmed, 2014.

RAMOS et al. Efeito da mobilização neural em indivíduos com dor lombar crônica. v. 3, n. 3. **BrJP**, 2020.

SILVA, P. C. R., FERREIRA, T. V. EFEITOS DA TERAPIA MANUAL NA DOR LOMBAR CRÔNICA. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v5, 2022/05 ISSN 2178-6925.

TAMARTASH; BHRPEYMA; DIZAJI. Effect of Remote Myofascial Release on Lumbar Elasticity and Pain in Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. **Journal of Chiropractic Medicine**, 2023.

TAVARES et al. Immediate effects of joint mobilization compared to sham and control intervention for pain intensity and disability in chronic low back pain patients: randomized controlled clinical trial. **Rev Dor**. São Paulo, 2017.