

## EFEITO DA TERAPIA MANUAL NA DOR E MOBILIDADE LOMBAR DE ATLETAS COM LOMBALGIA

---

**INSTITUIÇÃO:** UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA

**AUTORES:** [KARIATSUMARI, CINTHIA T.], [MACEDO, CHRISTIANE S.G.], [FERNANDES, GREICIELLE V. B.], [ZEFERINO, TAINÁ V.]

---

**Introdução:** A lombalgia é definida como condição dolorosa localizada na região inferior do dorso. Uma importante parcela da população sofre de dor lombar. Atletas são freqüentemente acometidos por lombalgia em função do excesso de treinamento e traumas relacionados ao esporte, que geram consequências negativas sobre o desempenho deste; assim o tratamento da mesma visa permitir o retorno precoce ao esporte competitivo. A fisioterapia dispõe de diversos recursos, dentre eles, a terapia manual, que auxilia no alívio da dor e na reabilitação destes indivíduos. **Objetivo:** Verificar o efeito de um protocolo de terapia manual na dor e mobilidade lombar de atletas. **Material e método:** A amostra foi composta por 18 atletas de ambos os sexos, com idade entre 15 e 17 anos, com queixa de dor lombar há pelo menos quatro semanas, em treinamentos e competições. A avaliação foi realizada por meio da escala visual analógica de dor (EVA), e o teste de Shober Modificado-Modificado mensurou a mobilidade lombar. O protocolo de tratamento consistiu na aplicação de um programa de manobras miofasciais composto por: pompage global e torácica, liberação de psoas, pompage de tronco, pompage lombar, traços lombares, liberação de quadrado lombar, pompage sacral e stretching do quadrado lombar. Cada manobra foi repetida dez vezes, exceto liberação de psoas e quadrado lombar, as quais foram realizadas até o paciente relatar melhora. Após um único atendimento, os atletas foram reavaliados. **Resultados:** Como resultado observou-se dor inicial de 5,38 (DP=1,78) e final de 2,72 (DP=1,96). Para o Índice de Shober Modificado-Modificado apontou-se inicialmente 20,08 (DP=1,23) e ao final 20,5 (DP=0,82). A análise estatística apontou  $p=0,00$  para a dor e  $p=0,04$  para a mobilidade lombar. **Conclusão:** A terapia manual, mesmo realizada uma única vez, apresentou efeito positivo na dor e na mobilidade lombar de atletas com lombalgia.