

A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS DE ESTABILIZAÇÃO SEGMENTAR NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA

THE INFLUENCE OF SEGMENTAL STABILIZATION EXERCISES IN THE TREATMENT OF LOW BACK PAIN

Paula Patrícia Nascimento Nunes¹, Layla Myrian de Souza Melo ¹,
Luís Eduardo Santos Paz ¹, Janiéverton Mourato de Lima¹

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

Introdução: Os músculos exercem papel fundamental na estabilização das articulações. Na coluna lombar, os músculos multifidos e o transverso do abdome conferem maior parte da estabilização, deficiências nestas musculaturas podem estar relacionadas ao desenvolvimento da lombalgia. **Objetivo:** Investigar na literatura a influência da utilização de exercícios de estabilização segmentar no tratamento da lombalgia. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa utilizando as bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e PEDro utilizando os seguintes DeCS: "Lombalgia", "Coluna Lombar" e "Fisioterapia". Após leitura prévia dos títulos e resumos foram selecionados artigos que atendiam aos critérios de inclusão, que eram apresentar protocolos de tratamento utilizando exercícios de estabilização segmentar no tratamento da lombalgia, publicados nos idiomas português e inglês nos últimos 6 anos e que tivessem livre acesso. Nos critérios de exclusão: estudos que não correspondessem com os objetivos dessa revisão. **Resultados:** A pesquisa buscou por publicações disponíveis em plataformas como PubMed: 11.313, SciELO: 1.483, PEDro: 2.217 e LILACS: 351. Ademais, ao longo da apuração realizou-se a junção de descritores para uma maior relevância e foram selecionados 12 artigos. A Estabilização Segmentar Vertebral (ESV) quanto o fortalecimento muscular é eficaz para diminuir a dor e melhorar a funcionalidade, sendo que a ESV é superior ao fortalecimento superficial para melhora da dor, capacidade funcional e ativação do Transverso do Abdome (TA). O exercício de fortalecimento superficial não melhora a capacidade de ativação do TA. Além disso, em uma revisão de literatura, constatou a eficácia da ESV nas lombalgias e principalmente na prevenção de sua recidiva. **Conclusão:** Através dessa revisão bibliográfica, nota-se a importância dos exercícios de estabilização segmentar para melhorar o quadro algico e recidiva da lombalgia, além de melhorar a consciência corporal e ativar o "Power House".

Palavras-chave: Coluna Lombar. Fisioterapia. Lombalgia. Treino de Força.

Recebido: 06/05/2023

Aprovado: 09/05/2023