



Última Atualização:

Junho – 2012

Programas Especiais NB FIT—Science

DOR LOMBAR

Criação: Tauska Santos Supervisão: Guilherme Noira

O que é?

A dor lombar ou lombalgia é umas das alterações musculoesqueléticas mais comuns nas sociedades industrializadas. A dor lombar só perde para o resfriado comum como causa de falta ao trabalho, com as lesões do tronco sendo as mais frequentes e mais dispendiosas de todas as reivindicações de compensação aos trabalhos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 80% dos adultos sofrerão pelo menos uma crise aguda de dor nas costas durante a vida, sendo que 90% dessas pessoas apresentarão mais do que um episódio de dor lombar.



Quais as causas da dor lombar?

As causas mais comuns apontadas pela literatura incluem más posturas, desequilíbrio das estruturas passivas osteo-ligamentares e ativas musculares que resultam em instabilidade do complexo lombo-pélvico e quadros dolorosos a ela relacionados, inatividade física, posturas hipocinéticas ou lesões que geram desequilíbrios entre comprimento, força, resistência e coordenação motora.

Modelo de classificação - CIF

Uma condição de saúde como a lombalgia pode acarretar diversas limitações em diversos aspectos da vida de um indivíduo. A CIF é um modelo de classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde, proposto pela OMS. De acordo com a CIF, a funcionalidade e a incapacidade podem ser descritas em três domínios de saúde, denominados estrutura e função do corpo, atividade e participação.

Estrutura e Função

- Dor
- Fraqueza
- Desequilíbrios musculares
- Espasmo muscular
- Diminuição da força e flexibilidade
- Diminuição da mobilidade articular

Atividade

- Dificuldades em pegar objetos no chão
- Dificuldades em subir e descer escadas
- Dificuldades de caminhar

Participação

- Diminuição das atividades esportivas
- Dias perdidos no trabalho
- Diminuição da vida social



Dor lombar na terceira idade:

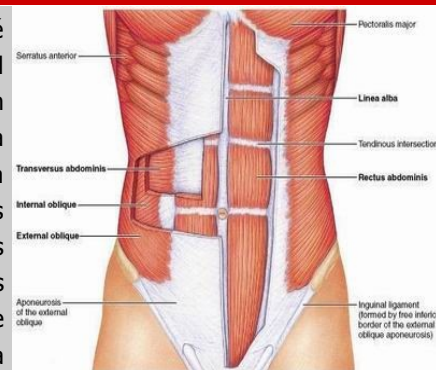
A degeneração da coluna vertebral inerente ao processo de envelhecimento, juntamente com o maior tempo de exposição a sobrecargas ao longo da vida, pode tender o idoso a ser acometido pela lombalgia. Atualmente 33% dos idosos apresentam lombalgia, seja por causa desconhecida, por dor crônica ou irradiação para os membros inferiores.

A lombalgia na terceira idade pode levar à incapacidade funcional, restringir a qualidade de vida e ameaçar sua independência.

IMPORTANTE: Este documento não pretende substituir as orientações médicas, mas complementá-las. Em caso de dúvida consulte o seu médico.

Músculo Multifido Lombar e Transverso do abdômen:

O Músculo Multifidos Lombar se localiza de forma ascendente a partir do dorso do sacro até as vértebras torácicas e cervicais e o seu papel é promover a estabilização vertebral independente da posição da coluna vertebral. Os multifidos possuem fibras mistas, porém até 62% é de fibras Tipo I ou lentas, sendo mais resistentes à fadiga para manutenção da postura por longos períodos. Pesquisas realizadas em São Paulo apontam que a massa muscular dos músculos multifidos na coluna lombar são espessas e formadas por inúmeras camadas de feixes musculares. Todavia, os músculos multifidos são responsáveis por dois terços do aumento na rigidez segmentar. Estudos mostram inabilidade na ativação dos multifidos em pessoas com dor lombar. A recuperação do músculo multifidos não ocorre espontaneamente após o desaparecimento dos sintomas dolorosos e sim com um programa de reabilitação adequado desse músculo.



O transverso do abdômen é o mais importante entre os músculos abdominais na manutenção da estabilidade vertebral. Ele atua para aumentar a pressão intra-abdominal, fornecer estabilização dinâmica contra forças de rotação e translação na coluna lombar e proporcionar eficiência neuromuscular ideal para todo o complexo lombo-pelve-quadril.

Principais cuidados no dia-a-dia com a coluna:



Prescrição de treinamento:

A prescrição do treinamento de força e flexibilidade são comumente utilizados para prevenir e reabilitar um indivíduo com dor lombar. A utilização de exercícios contra-resistência, se realizados de forma adequada, proporcionam um excelente meio de fortalecimento dos músculos do abdômen e da região lombar, de modo a sustentar e proteger a coluna vertebral. A supervisão dos exercícios é criticamente importante na melhora da qualidade da performance dos exercícios.

Pesquisas e estudiosos indicam que os músculos da coluna, como os multifidos, os rotadores e os oblíquos, bem como os abdominais e o quadrado lombar devem ser enfatizados num programa de treinamento de força. Os exercícios de estabilização dinâmica também devem ser introduzidos em um programa de treinamento. Esse aumento de estabilidade permitirá ao indivíduo manter a coluna e a pelve em uma posição mecânica mais confortável e adequada, possibilitando um maior controle das forças geradas pelos microtraumas repetitivos, além de proteger as estruturas da coluna lombar contra maiores danos.

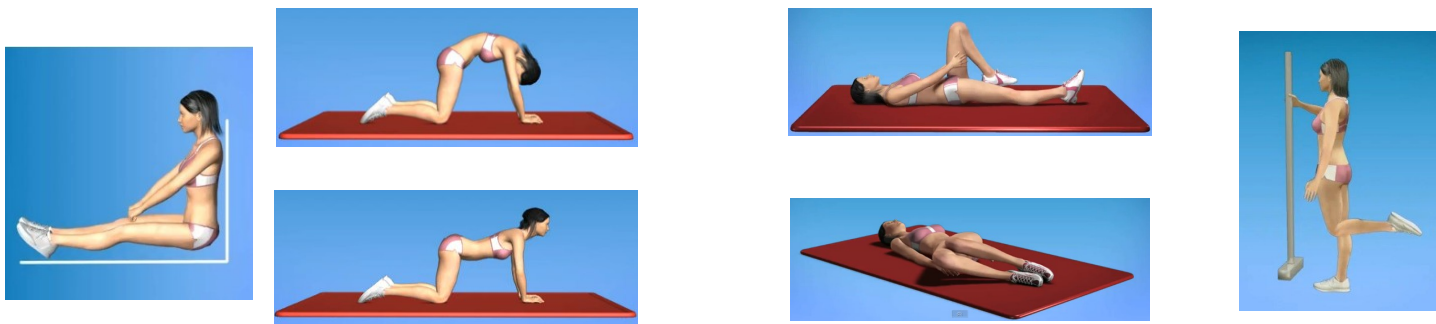
O programa de treinamento deve ser realizado em cadeia cinética fechada e progredir para uma superfície instável. Esta instabilidade promoverá a co-contracção agonistas-antagonistas, fundamental para uma estabilização interna da coluna lombar.

Protocolo de treinamento para diminuição de dor lombar:

Exercícios de flexibilidade:

A prescrição do treinamento de flexibilidade é realizado utilizando os princípios do alongamento global através de cadeias musculares, onde vários músculos são alongados simultaneamente. Essa técnica parte do pressuposto que um músculo encurtado cria compensações em músculos próximos ou distantes. Essa técnica também é utilizada na Reeducação Postural Global (RPG). A prescrição do treinamento de flexibilidade utiliza posturas específicas para o alongamento de músculos organizados em cadeias musculares.

O volume e a intensidade do treinamento de flexibilidade ou alongamento respeita as recomendações internacionais do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM). São realizados 2 a 5 séries de 30 segundos a 60 segundos cada série e a intensidade é controlada pelo nível de desconforto gerado no cliente. A recomendação é que gere um ligeiro desconforto em cada série.



Exercícios de fortalecimento muscular:

A prescrição do treinamento de força para dor lombar visa o fortalecimento e aumento do condicionamento muscular dos músculos do tronco. Os músculos responsáveis pela estabilização segmentar (Transverso do Abdome e Multifídeos Lombar) quanto os músculos superficiais (Reto Abdominal, Oblíquos Interno e Externo e Eretores da Coluna) devem ser trabalhados.

O volume e a intensidade dos exercícios seguem a recomendação do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM). São realizados exercícios isométricos e dinâmicos; e a progressão é feita respeitando a individualidade de cada pessoa.



Referências Bibliográficas:

- Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eighth Edition. Lippincott Williams e Wilkings, 2010.
- França, Fábio Jorge Renovato. Estabilização segmentar lombar, fortalecimento e alongamento no tratamento da lombalgia Crônica. Um estudo comparativo. SP, 2009.
- Júnior, Mauro Luís Barbosa. Relevância Biomecânica dos Músculos Multifídeos na Estabilização Lombar. RJ, 2006
- WHITING, William C.; ZERNICKE, Ronald F. Biomecânica da Lesão Musculoesquelética. 1ª ed. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro, 2000
- HAMILL, Joseph; KNUTZEN, Kathleen M. Bases Biomecânicas do Movimento. 1ª ed. São Paulo: Manole, 1999
- Kleinpaul, Julio Francisco. Mann, Luana. Teixeira, Clarissa Stefani. Moro, Antônio Renato Pereira. Dor Lombar e exercício físico. Uma revisão. Www.efdeportes.com - Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - No 127 - 2008.