



SOCIEDADE CULTURAL E EDUCACIONAL DO INTERIOR PAULISTA

FACULDADE DE ENSINO SUPERIOR DO INTERIOR PAULISTA - FAIP

MELHORA DA DOR LOMBAR EM ADULTOS ATRAVÉS DA ESTABILIZAÇÃO DO TRONCO

LOPES, Letícia Damacena.¹

TOZIM, Beatriz Mendes.²

O corpo humano é composto por uma coluna vertebral extremamente importante responsável por permitir o movimento e a deambulação, é ela que permite a posição vertical, a capacidade de manter o tronco vertical e protege a medula espinhal, que possui diversas ligações que mantêm o movimento no corpo todo. Além de movimento e proteção tem capacidade de sustentação, composta de curvaturas necessárias para manter a postura ereta e movimentação necessária. A dor na região lombar da coluna é incômoda a quem a sente e gera uma diminuição na qualidade de vida, principalmente se for crônica, ou seja, permanecer por longo período. Os tratamentos encontrados destacam a fisioterapia pela riqueza de modalidades terapêuticas que demonstram resultados significativos nos tratamentos para redução dos sintomas gerados pela dor lombar aguda ou crônica. Com isso o presente estudo tem como objetivo analisar o efeito do exercício terapêutico na dor lombar. Para tal, foi feito o levantamento bibliográfico, que obteve como resultado que os tratamentos propostos são para toda região lombar, devido às evidências encontradas que demonstram disfunção de músculos profundos do tronco, músculos esses que fornecem estabilidade para a coluna em situações normais, trazem a abordagem dos exercícios para treinar um padrão de contração dos músculos transversos abdominais, multifídeos lombares e músculos do assoalho pélvico desenvolvendo o controle motor gerando o mecanismo de alívio da dor. O tratamento proposto através dos exercícios de controle motor tem o objetivo de recuperar o controle da musculatura do tronco e melhorar o suporte da coluna

¹ Acadêmico do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista.
email:let_damacena@hotmail.com

² Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. Marília. e-mail: beatriztozim@yahoo.com.br



SOCIEDADE CULTURAL E EDUCACIONAL DO INTERIOR PAULISTA

FACULDADE DE ENSINO SUPERIOR DO INTERIOR PAULISTA - FAIP

espinhal, existem muitas pesquisas que verificam a eficácia da estabilização de tronco frente à dor lombar que relatam a melhora em diversas populações confirmando não só a eficácia do tratamento como a necessidade de um olhar geral em toda a região lombar do indivíduo que relata dor lombar.

PALAVRAS-CHAVES: Dor lombar, fisioterapia, exercício terapêutico.