

Título: Implantação de rotina de alongamentos: Intervenção preventiva da dor lombar relacionada á má postura.

Nome do aluno: Milene Maurity da Silva

Nome do Orientador: Luis Fernando Nogueira Tofani

Introdução:

A dor lombar continua sendo uma das principais razões de visita de pacientes ao consultório de um clínico geral (DELISA et al, 2002).

As dores são causadas principalmente pelo manuseio de cargas pesadas ou quando se exigem posturas inadequadas, como a torção da coluna. Muitas outras atividades como puxar e empurrar cargas também podem causar as dores (IIDA, 2005).

Sentar-se de maneira desleixada ou ficar de pé com o peso sustentado em apenas um lado do corpo pode destruir a inclinação natural da pelve, os efeitos são desastrosos: os músculos abdominais se enfraquecem e a barriga aumenta; a sobrecarga imposta á coluna lombar aumenta a sua lordose, encurtando os músculos que a sustentam, o que pode causar fortes dores (REYNEKE, 2009).

Calonego e Rebelatto (2002) relatam que diversas formas de tratamento devem ser aplicadas nas diferentes fases da dor lombar objetivando sempre o alívio da dor e ganho de amplitude articular de movimento, dentre estas o alongamento. Os alongamentos são exercícios recomendados em casos de lombalgias por apresentarem resultados preventivos e terapêuticos, correção postural, diminuição de tensão e estresse (GLANER, 2003).

O presente estudo é relevante tendo em vista a necessidade de conscientizar os usuários da unidade de saúde em implantar rotina de alongamentos, a fim de prevenir e/ou diminuir os sintomas da dor lombar, melhorando assim sua qualidade de vida e de suas atividades laborais.

Objetivos:

Objetivo Geral: O objetivo do presente estudo será sensibilizar os usuários sobre a importância da rotina de alongamentos ao deitar-se e/ou levantar-se pela manhã, a fim de prevenir e/ou diminuir as dores na coluna lombar.

Objetivo Específico: Divulgar o projeto para os usuários através de panfleto com as ilustrações dos possíveis alongamentos.

Método:

Local: Unidade PAS III Dr. Jonas Pires Correa; Consultório Municipal de Fisioterapia. Município de Votuporanga/SP.

Público-alvo: Usuários do setor de Fisioterapia. Participantes: Fisioterapeutas do setor de Fisioterapia que atuam no atendimento destes usuários em serviços de reabilitação.

Ações:

1. Estratégia de divulgação do projeto. Será realizada uma breve apresentação de sensibilização aos usuários sobre a importância da rotina de alongamentos na prevenção e/ou minimização da dor lombar.

2. Processo de implantação do projeto: A estratégia principal será entregar o panfleto ao usuário e sanar qualquer dúvida a respeito de como realizar os alongamentos.

Avaliação/Monitoramento: Para a avaliação da satisfação dos usuários em relação à rotina de alongamentos será aplicado um questionário estruturado com questões sobre a adesão e execução dos alongamentos.

Resultados esperados: O presente estudo poderá trazer benefícios e aprimorar a saúde coletiva por meio da implantação de rotina de alongamentos. Visando uma diminuição dos pedidos médicos encaminhados ao setor de Fisioterapia para minimizar a dor lombar do usuário.

Referências:

CALONEGO, C.A.; REBELATTO J.R. Comparação entre a aplicação do método Maitland e da terapia convencional no tratamento de lombalgia aguda. Rev Bras Fisioterapia V6- N 2 2002.

DELISA, JOEL A.; GANS, BRUCE M. Tratado de Medicina e Reabilitação: Princípios e Práticas. 3ª ed. v.2. Barueri, SP. Manole 2002.

GLANER, M.F. Artigo de Revisão: A importância da atividade física relacionada à saúde. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, v.5; n.2. p.75-85, 2003.

IIDA, Itiro. Ergonomia-Projeto e Produção. 2ª ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.

REYNEKE, Dreas. Pilates Moderno: a perfeita forma física ao seu alcance. Ed brasileira. Barueri, SP: Manole, 2009.