

MASSAGEM TERAPÊUTICA NO ALÍVIO DE DORES NA COLUNA VERTEBRAL

SEVERIANO, MARIA IZABEL RODRIGUES; SANTOS, GESLAINE JANAINA BUENO DOS;
BONTORIN, CLAUDIA MONTEIRO DOS SANTOS; ARAUJO, CELIA REGINA ALVES DE;
FERREIRA, JULIANA THAYS

Instituto Federal do Paraná, Curitiba – Paraná - Brasil
julithay@hotmail.com

INTRODUÇÃO

As dores da coluna estão entre as queixas mais freqüentes dos pacientes por ocasião da consulta ortopédica e representam as causas comuns de afastamento do trabalho. Essas algias da coluna são multifatoriais, oriundas de causas físicas, como fatores genéticos, traumas, posturas inadequadas, levantamento e transporte de cargas pesadas, tipo de trabalho muscular ou fatores degenerativos; ou desencadeadas por origem psicossomática, como distúrbio de personalidades e estresse (CARDIA, 1999).

A coluna vertebral é o eixo central do corpo e funciona como um duto de feixes nervosos, ligando diversos órgãos e partes do corpo ao cérebro. Ao sentar, andar e até mesmo durante a prática de exercícios a má postura pode causar de dores a problemas mais sérios, desde a uma hiper cifose ou lordose a uma escoliose de grau mais avançado.

De acordo com o neurocirurgião e especialista em cirurgia de coluna vertebral do Hospital 9 de Julho, Dr. Alexandre José Reis Elias, 90% da população terá pelo menos um episódio ou crise de dor na coluna ou lombalgia no decorrer da vida. E os motivos para essas dores estão cada vez mais frequentes. “Podemos dizer que o número de pessoas que sofrem de dor nas costas tem aumentado principalmente em função do sedentarismo, do sobrepeso e do estresse”, afirma o médico.

A Massagem Terapêutica é tida como uma terapia séria, com efeitos altamente eficazes para tratar a musculatura. Ela aumenta a circulação linfática e sanguínea e combate a tensão muscular. Também aumenta a produção de hormônios como ocitocina e endorfinas e é um ótimo complemento nos tratamentos contra fibromialgia, dores no corpo, inchaços, LER (lesão por esforço repetitivo), tendinite, dores de cabeça e insônia.

Usada para aliviar tensões musculares, contraturas e dores inflamatórias, a massagem terapêutica influencia na boa postura e aumenta o equilíbrio físico, além de melhorar também a flexibilidade e a amplitude dos movimentos de um modo geral.

A eficiência da massagem terapêutica se dá não só no alívio de tensões e estresse, mas também na melhora das algias de um modo geral.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se, segundo Gil (2002), como descritiva cujo objetivo primordial é a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

A pesquisa descritiva observa, registra analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los, procurando descobrir com precisão possível, a freqüência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com os outros, sua natureza e característica (CERVO, 1996).

O paciente submetido à pesquisa recebeu orientações quanto a sua participação (termo de livre consentimento). Os procedimentos iniciais foram a avaliação postural; questionário de qualidade de vida na primeira e última sessão, e após cada massagem responder a questões de uma ficha de evolução

No momento da prática de Massoterapia, os materiais utilizados foram uma sala, uma maca (disponibilizadas pelo Salão Espaço Estétika).

COLUNA VERTEBRAL

A coluna é formada por um conjunto de vértebras que se articulam entre si, é o principal eixo de suporte do corpo, promovendo fixação para a cabeça, tórax e para a cintura pélvica, além de permitir uma grande flexibilidade para o tronco. A coluna vertebral também tem como função proteger a medula espinal e permitir a passagem dos nervos espinais (estes nervos espinais constituem muitas vezes a chave da explicação das dores na coluna) e exerce um papel importante na postura e locomoção. (SPENCE, 1991).

Os segmentos mais moveis da coluna, a região cervical em transição com o tórax e a coluna lombar que corresponde à maior área de movimentação e sustentação, estão mais sujeitos ao desgaste pelo uso, sendo este desgaste a causa da maioria das reclamações de dor (SPENCE, 1991).

Entre as vértebras existe o disco intervertebral que funciona como um amortecedor de impactos que com o tempo perde a elasticidade e pode vir a se romper, criando alguma patologia. As alterações dos discos intervertebrais são muito importantes para se compreender as origens das dores na coluna, pois podem ocorrer doenças dos discos ou discopatias que vêm geralmente acompanhadas de osteófitos. (KNOPLISH, 1990).

A coluna vertebral de uma pessoa adulta possui quatro curvaturas normais: Cervical, torácica, lombar e sacral, essas curvaturas fornecem um suporte flexível para o corpo. Essas curvaturas fornecem um suporte flexível para o corpo. Existem problemas que podem afetar a postura correta quando o paciente passa longos períodos de tempo sentado ou em pé e começa a se encurvar para frente. Um desequilíbrio muscular ou uma contração podem afetar a postura, por exemplo, quando o músculo ílio psoas está muito contraído aumenta a lordose lombar da coluna vertebral. A dor também pode ser uma causa, quando há pressão em uma raiz nervosa da coluna lombar pode acarretar uma lombalgia e causar uma escoliose uma vez que o corpo adota uma postura que diminua a dor (MOORE, 2001).

A maioria dos defeitos posturais não estruturais pode ser corrigido por tratamentos que envolvam o fortalecimento dos músculos fracos, o alongamento de estruturas encurtadas e a conscientização de paciente de que é de sua responsabilidade a manutenção da postura correta.

As deformidades estruturais, que são decorrentes de anomalias congênitas, problemas no desenvolvimento, traumas ou doenças envolvem principalmente alterações ósseas e, conseqüentemente, não são facilmente corrigidas sem cirurgia. Entretanto os pacientes geralmente conseguem aliviar os sintomas através de instruções adequadas relativas ao cuidado postural (MOORE, 2001).

Várias são as causas de algias ao longo da coluna vertebral, entre esse e outros estudos, são constatados que, a má postura por um longo período de tempo e o sedentarismo são fatores desencadeadores de síndromes dolorosas.

Os hábitos sedentários e o predomínio de posturas inadequadas levam a fraqueza muscular, à frouxidão ligamentar, a hábitos defeituosos e até mesmo a obesidade. Esses fatores provocam uma sobrecarga discal, articular, ligamentar, muscular e desencadeia sofrimento tecidual e dor.

A prática de exercícios físicos é recomendada não só para a saúde física e mental, mas também para o aumento do tônus muscular e da flexibilidade dos músculos e juntamente com a reeducação postural, é a base fundamental da prevenção de dores na coluna.

O cuidado postural traz benefícios à saúde e todo problema relacionado a ela se atenua bastante sob a ação do contato físico, que induz a um estado emocional positivo que, por sua vez, ajuda o corpo em seu processo de cura. Por meio do contato físico, pode-se instigar à motivação para diminuir o medo, a frustração e a sensação de desamparo.

Uma forma especializada de contato físico é a massagem, cada vez mais reconhecida como uma valiosa prática de cuidado com a saúde. Consiste em uma avaliação e aplicação manual de toque no tecido mole superficial da pele, músculos, tendões, ligamentos e fáscias, bem como às estruturas que estão dentro do tecido superficial, no meio da mão, do pé, do joelho, do braço, do cotovelo e do antebraço. Essa técnica envolve vários movimentos, entre eles o alisamento, fricção, vibração, percussão, amassamento, entre outros.

Assim pode-se proporcionar uma boa condição física e saúde pela normalização e melhora do tônus muscular, promovendo o relaxamento, estimulando a circulação e produzindo efeitos terapêuticos sobre o sistema respiratório e nervoso (FRITZ, 2000).

Os benefícios da massagem são inúmeros, proporciona relaxamento muscular, reduz o estresse. A massagem também ativa a circulação, dessa forma libera as toxinas do corpo, provoca a sensação de energia, e promove um bem estar geral, quando realizada adequadamente. O mais importante é que a massagem constitui uma experiência de estimulação tátil maciça e alivia a ansiedade.

O poder da massagem se deve, em grande parte, ao efeito positivo que produz em todo o corpo, melhorando a resistência geral às doenças, produzindo uma agradável sensação de bem estar (WORTH, 1997)

Ao agir sobre a pele e órgãos profundos, a massagem terapêutica pode ser dividida em duas categorias, os métodos reflexos que estimulam o sistema nervoso, o sistema endócrino e as substâncias químicas do corpo; e os métodos mecânicos que afetam diretamente o tecido mole.

DISCUSSÃO

Esta pesquisa teve como objetivo identificar os efeitos da massagem terapêutica no alívio de algias ao longo da coluna vertebral. A massagem terapêutica foi aplicada a uma paciente com dores na coluna e foi comparado os efeitos da mesma antes e após a aplicação da técnica.

Antes de iniciar as sessões de massagem terapêutica e a aplicação do questionário de vida, avaliou-se a postura da paciente. Os resultados obtidos foram os seguintes: Cabeça levemente inclinada à direita e levemente anteriorizada; Foi notada uma elevação do ombro esquerdo; Apresenta uma escoliose (na região da coluna torácica) com convexidade à direita; Gibosidade torácica à esquerda, e uma concavidade nessa região à esquerda. Há uma Hipercifose na região torácica e uma Hiperlordose na região lombar, fazendo assim com que o abdômen seja protuso.

Foi aplicado um questionário sobre a qualidade de vida da paciente na primeira e na última sessão.

Como resultados ao final da 10ª aplicação da massagem terapêutica a dor física, que antes foi relatada como um incômodo e que impedia a paciente de realizar as suas tarefas diárias, teve uma melhora significativa; na qualidade do sono, o que antes a paciente reclamava estar insatisfeita, foi qualificado como satisfatória e a capacidade de concentração melhorou muito ao final das sessões. A ficha de evolução foi aplicada ao término de cada sessão e estão apresentadas em forma de gráficos.

Os gráficos apresentados são referentes as questões da ficha de evolução, cujo objetivo foi comparar as queixas e a evolução após a aplicação das 10 sessões de massagem. Os relatos são longo do tratamento com relação à melhora de seu bem estar de um modo geral, da dor e dos movimentos da coluna cervical, foram progressivos. Partindo de sentir-indisposta, com dor e com bloqueios nos movimentos de flexão, extensão, rotação e inclinação da cabeça até sentir-se bem, com melhoria até da qualidade do sono, melhora de 80% em relação à dor e melhora significativa com relação aos movimentos citados.

Em vista desses resultados, constatamos que a massagem terapêutica proporcionou um resultado positivo e relevante na melhora do quadro geral da paciente, redução das algias

ao longo da coluna, melhora da qualidade de vida do paciente (no sono, disposição para as atividades diárias e melhora na concentração) comprovados pelas fichas de evolução e o questionário de qualidade de vida.

Embora esse trabalho apresente somente um estudo de caso, serve de base para futuras pesquisas na área da massoterapia, para a comprovação dos resultados positivos em grupos maiores de pessoas que tenham uma redução na qualidade de vida e dores na região da coluna vertebral, devido ao estresse diário, posturas incorretas, sedentarismo, entre outros.

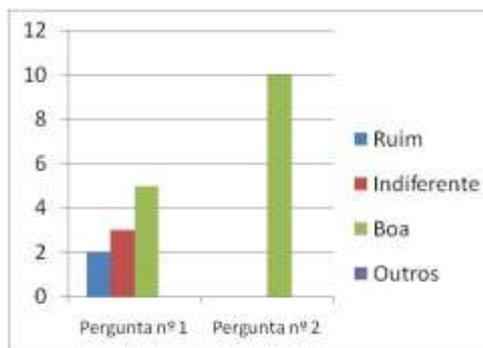


GRÁFICO 1: O gráfico demonstra a situação antes e após as 10 sessões de massagem terapêutica. Na pergunta de número 1, ela responde como se sentia antes da massagem, e na pergunta de número 2 ela responde como se sentia após a massagem.

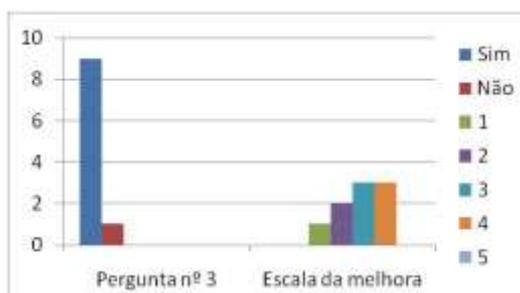


GRÁFICO 2: Demonstra a melhora nas dores após as aplicações da massagem, e a escala da melhora.

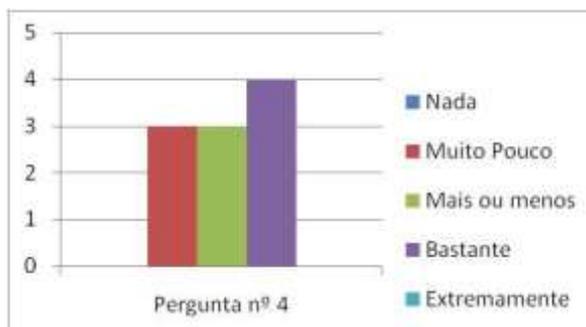


GRÁFICO 3: Mostra a melhora da movimentação da cervical na paciente, ao longo do tratamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pelos resultados obtidos a massagem terapêutica apresenta resultados positivos no alívio das dores na coluna vertebral, especificamente na coluna cervical que foi relatado neste estudo de caso.

A massagem proporcionou uma melhora na qualidade de vida da paciente, que inclui melhora do sono, mais energia para execução de suas tarefas diárias, melhor mobilidade do local antes dolorido, o que proporcionou uma melhora no relacionamento da paciente com a sua família e sociedade em geral e apresentando um aumento na concentração melhorando o desempenho em seu trabalho.

A massagem terapêutica entra como um recurso complementar, que auxilia no relaxamento muscular promovendo a melhora das tensões provocadas pela má postura, seja no trabalho, na frente do computador, ou ao exercer as tarefas domésticas e diárias.

Conclui-se que para uma melhora postural, e o alívio das dores ao longo da coluna vertebral a reeducação postural aliada à técnica de massagem terapêutica, diminui os efeitos nocivos causados pela má postura imposta nas atividades diárias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CARDIA, M. C. G. **Implantação e avaliação de um programa de treinamento postural: o caso das telefonistas da TELPA.** 1999. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Departamento de Engenharia de Produção, Centro de Tecnologia, Universidade da Paraíba, João Pessoa, 1999.
- CERVO, AL.; BERVIAN, P.A. **Metodologia científica.** 5 ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.
- ERNST, E. **Dor nas costas.** 1 ed. São Paulo: V. Régia, 2000.
- FRITZ, Sandy. **Fundamento da massagem terapêutica.** São Paulo: Manole, 2000.
- GIL, António Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- KNOPLICH, José. **Enfermidades da Coluna Vertebral: uma visão clínica e fisioterapia.** São Paulo: Robe, 1990.
- MOORE, K. L. *et al.* **Anatomia orientada para a clínica.** Rio de Janeiro: G. Koogan, 2001.
- SPENCE, P. Alexander. **Anatomia humana básica.** 2 ed. São Paulo: Manole, 1991.
- WORTH, Y. **Massagem: guia prático.** São Paulo: Avatar, 1997.

JULIANA THAYS FERREIRA

R: ADRIANOPOLIS, Nº 354 BAIRRO SITIO CERCADO CEP: 81900-030 Curitiba, PR (41) 30937994 / 99301991 julithay@hotmail.com