

REVISÃO LITERÁRIA SOBRE LOMBALGIA CRÔNICA INESPECÍFICA, FATORES DE RISCOS E TRATAMENTO EFICAZ

Hilda da Silva Damasceno¹;

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Salinópolis, PA.

<http://lattes.cnpq.br/1050485625869010>

Renan Silva da Silva²;

Universidade da Amazônia (UNAMA), Belém, PA.

<http://lattes.cnpq.br/3894601578657416>

Vanessa de Cássia da Costa de Jesus³;

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Salinópolis, PA.

<http://lattes.cnpq.br/5151206420628536>

Gleseane Rodrigues de Mesquita Andrade⁴;

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Salinópolis, PA.

Gisele Louise Moraes da Silva Teixeira⁵;

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Salinópolis, PA.

<https://lattes.cnpq.br/0549154418053142>

Raphael Galvão Nascimento⁶.

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Salinópolis, PA.

<http://lattes.cnpq.br/6801173850844216>

RESUMO: Introdução: A lombalgia ou dor lombar crônica é um desconforto que costuma ocorrer a partir da décima segunda costela e pode irradiar até ambas as nádegas, em alguns casos específicos, ao longo das pernas onde percorre a distribuição do nervo ciático, a literatura afirma que uma grande porcentagem populacional relata dores na região lombar e afirma que metade destes, tendem a desenvolver a dor de forma crônica. Objetivo: Descrever por meio de uma revisão da literatura os fatores de riscos associados a lombalgia crônica inespecífica e a eficácia dos métodos terapêuticos. Metodologia: Nas bases de dados BVS, PUBMED, PEDRO, Biblioteca cochrane e Science foi pesquisado o termo de busca “dor lombar inespecífica”, “dor lombar crônica não especifica”, “dor lombar” e “dor nas costas”, para encontrar ensaios clínicos controlados randomizados e publicados de 2017- 2021. Resultado: São considerados grupos de riscos para lombalgia principalmente idosos e usuários de dispositivos eletrônicos, maioria do sexo feminino, uso diário de tv,

celular e notebook. A ferramenta de rastreamento START é mencionada como estratégia, seguida da estimulação elétrica e exercícios aquáticos. Conclusão: Novos grupos de riscos surgem com o uso abusivo de dispositivos. Atividades aquáticas, estimulação elétrica e treinamento sensorio-motor são eficazes na redução da dor.

PALAVRAS-CHAVE: Lombalgia. Dor. Fatores de Risco.

LITERATURE REVIEW ON INESPECIFIC CHRONIC LOW BACK PAIN, RISK FACTORS AND EFFECTIVE TREATMENT

ABSTRACT: Introduction: Low back pain or chronic low back pain is a discomfort that usually occurs from the twelfth rib and can radiate to both buttocks, in specific cases, along the legs runs through the distribution of the sciatic nerve, the literature states that a large percentage of the population reports pain in the lumbar region and states that half of these, tend to develop chronic pain. Objective: To describe, through a literature review, the risk factors associated with chronic nonspecific low back pain and the efficacy of therapeutic methods. Methodology: In the BVS, PUBMED, PEDRO, Cochrane Library and Science databases, the search term “non-specific low back pain”, “non-specific chronic low back pain”, “low back pain” and “back pain” was searched to find randomized controlled clinical trials published from 2017-2021. Results: Risk groups for low back pain are mainly considered to be the elderly and users of electronic devices, most of whom are female, who use TV, cell phones and notebooks on a daily basis. The START tracking tool is mentioned as a strategy, followed by electrical stimulation and aquatic exercises. Conclusion: New risk groups emerge with the abusive use of devices. Water activities, electrical stimulation, and sensorimotor training are effective in reducing pain.

KEY-WORDS: Low back. Pain. Risk factors.

INTRODUÇÃO

A lombalgia na maior parte dos casos não apresenta causa específica e com o passar do tempo, existe a possibilidade de tornar-se crônica em determinados grupos de riscos dependendo de diversos fatores individuais de cada indivíduo que podem contribuir para o agravamento da disfunção anatômica, para considerar dor crônica, a persistência deve ser em período superior a 3 meses de acordo com DELITTO *et al.*, (2012). Para MIYAMOTO *et al.*, (2013), 80% da população tem um episódio de dor lombar em algum momento de sua vida e 40% destes, a dor se tornará crônica, logo, OLIVEIRA *et al.*, (2018), decorrem como um problema de saúde que afeta grande parte da população, atingindo uma prevalência de 11,9% dos habitantes quando elevamos a problemática a nível mundial. Ainda não se tem um consenso entre os profissionais da área quanto ao tratamento mais eficaz para a lombalgia e com isso, é nítida a necessidade de registrar quais fatores de risco devem

pautados em discussões e com isso, organizar estratégias com métodos realmente eficazes para a resolução e/ou diminuição do problema.

REFERENCIAL TEÓRICO

Para MIDDELKOOP *et al.*, (2010) e Rached *et al.*, (2011) a lombalgia crônica acomete ambos os sexos e varia na sua intensidade e duração, a dor é caracterizada por sintomas apresentados nos exames físicos, as alterações nos exames de imagem e o tempo de duração, são critérios utilizados para diagnosticar a lombalgia.

A lombalgia é uma das causas mais frequentes de incapacidade na sociedade moderna (KRISMER *et al.*, 2007), com isso, HAYDEN *et al.*, (2012) eleva a necessidade de terapias com exercícios físicos e técnicas para o fortalecimento da musculatura anatômica do tronco e para o aumento da amplitude de movimento articular uma vez que, auxiliam e contribuem na redução e controle da dor, em busca de ganho de condicionamento, resistência muscular e até mesmo a reposição postural adequada acompanhadas de benefícios emocionais e psicológicos, fatores que contribuem para o sucesso do tratamento.

MALTA *et al.*, (2022) descreve alta prevalência de dor crônica nas costas em cerca de um quinto da população brasileira (21,6%) onde, prejudicar a capacidade funcional do indivíduo. Para LIZIER *et al.*, (2012) uma solução seria diversas estratégias públicas constituídas por programas educacionais para prevenção e tratamento da lombalgia crônica por meio da atividade física, o objetivo deve ser direcionado aos métodos eficazes no sentido de propagar conhecimentos e condutas compatíveis com dinâmicas sociais fisicamente ativas.

Com isso, é necessário a produção de artigos que descreva a problemática dos públicos-alvo acometidos pela dor local, para que estratégias sejam discutidas e implantadas, classificadas a eficazes das condutas, para que assim, sejam empregadas ou não em tratamentos fisioterapêuticos de forma aceitável.

METODOLOGIA

O estudo considerado básico, qualitativo com objetivo explicativo foi realizado a partir da busca de ensaios clínicos completamente randomizados e publicados até novembro de 2021 através dos seguintes descritores em saúde para a busca: *dor lombar inespecífica; dor lombar crônica não específica; dor lombar e/ou dor nas costas*, pesquisas realizadas nas bases científicas de dados; Biblioteca Virtual de Saúde - BVS e PUBMED, PEDro, Biblioteca Cochrane e Science Direct. Foram incluídos na presente revisão artigos publicados entre 2017 e 2021 que responderam a seguinte pergunta norteadora? “*Quais os fatores de riscos associados a lombalgia crônica inespecífica e a eficácia dos métodos terapêuticos?*”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

São considerados grupos de riscos para lombalgia: Idosos, pessoas que permanecem muito tempo sentado em seu local de trabalho e usuários de dispositivos eletrônicos, para CHAMBERS *et al.* (2019) os trabalhadores de escritório são considerados um grupo de risco com maior incidência, dado os longos períodos na posição sentada pelo uso de equipamentos não ergonômicos e fatores psicossociais relacionados a condição de trabalho. Os usuários de dispositivos eletrônicos apresentam alta prevalência e importante associação com o sexo feminino, uso diário de TV por mais de 3h, computador portátil, do celular na postura deitada, do celular na postura semideitada, do celular por mais de 3h e uso de *tablet*. Em relação as estações de trabalho, observa-se que a adição de exercício durante a jornada de trabalho sentada e em pé não interferem no desenvolvimento da dor nas costas, logo se torna viável e aceitável pelos trabalhadores, para WU *et al.* (2020) essa dor crônica é a principal causa de limitação quotidianas e laborais de um indivíduo, e principalmente do absentismo ao trabalho, levando a uma enorme carga médica e custo econômico. Na comunidade de idosos a rigidez nas costas pode ajudar a explicar a incapacidade relacionada à dor lombar, para BENTO *et al.* (2009) e STEFANE *et al.* (2013), essa limitação funcional adquirida pelos portadores da lombalgia causa incapacidade e prejuízo na qualidade de vida dos indivíduos afetados, Nesse sentido, HORNG *et al.* (2005) contribui que é importante avaliar o nível de incapacidade nas pessoas com a dor crônica para caracterizar a história natural da doença e avaliar a eficácia do tratamento, que de acordo com os artigos que resultam esta revisão, a ferramenta de rastreamento START é mencionada como estratégia inicial para o desfecho terapêutico, seguida da estimulação elétrica nervosa, que demonstra eficácia na modulação da dor. Os exercícios aquáticos, que além do alívio da dor oferece benefícios que se estendem até 12 meses ao paciente e treinamento sensório-motor graduado, que melhora significativamente a intensidade da dor em 18 semanas.

CONCLUSÃO

Com isso, é nítido o surgimento de novos grupos de riscos com o uso abusivo de dispositivos eletrônicos, além de idosos e trabalhadores de escritório. No entanto, atividades aquáticas, estimulações elétricas e treinamento sensório-motor são técnicas realizadas frequentemente por profissionais preparados para o tratamento em questão, os métodos têm mostrado cada vez mais eficácia na redução de dor para os que vivem com lombalgia crônica e logo são métodos que apresentam pontos positivos para a evolução de estratégias que aumente a qualidade de vida dos pacientes.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores do artigo “Revisão literária sobre lombalgia crônica inespecífica, fatores de riscos e tratamento eficaz” declaramos que não possuímos conflitos de interesses de

qualquer ordem, seja financeira, comercial, político, acadêmico e/ou pessoal.

REFERÊNCIAS

BENTO AAC, PAIVA ACS, SIQUEIRA FB. **Correlação entre incapacidade, dor - Roland Morris, e capacidade funcional em indivíduos com dor lombar crônica não específica.** E-scientia. 2009;2(1):1-18.

CHAMBERS AJ, ROBERTSON MM, BAKER NA. **The effect of sit-stand desks on office worker behavioral and health outcomes: A scoping review.** Applied ergonomics. 2019;78:37– 53.

DELITTO, A.; GEORGE, S. Z.; VAND., LINDA; W., JULIE M.; SOWA, G.; S., P.; DENNINGER, T. R.; GODGES, J. J. **Low Back Pain.** Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, Washington, v. 42, n. 4, p. 1-57, abr. 2012.

HAYDEN J., CARTWRIGHT J. L., RILEY R. D., VANTULDER M. W., CHRONIC Low Back Pain IPDMAG. 2012. **Exercise therapy for chronic low back pain: protocol for an individual participant data meta-analysis.** Syst Rev. 2012. 1(64):64

HORNG YS, HWANG YH, WU HC, LIANG HW, MHE YJ, TWU FC, et al. **Predicting health-related quality of life in patients with low back pain.** Spine (Phila Pa 1976). 2005;30(5):551-5. doi: 10.1097/01. brs.0000154623.20778.f0

JACLYN M. S., PHD, DPT, PT, GREGORY E. H., PHD, PT, **A rigidez nas costas está associada à saúde física e deficiência relacionada à dor lombar em idosos residentes na comunidade.** Medicina da dor. Volume 18, Edição 5, maio de 2017, Páginas 866–870.

JOHNSTON, VENERINA et al. **Viabilidade e impacto de estações de trabalho sentadas com e sem exercício em trabalhadores de escritório com risco de dor lombar: um estudo piloto de eficácia comparativa.** Ergonomia Aplicada, v. 76, p. 82-89, 2019.

KRISMER M, Van TULDER M, **Strategies for prevention and management of musculoskeletal conditions. Low back pain (non-specific).** Best Pract Res Clin Res Clin Rheumatol. 2007. 21(1)77-91.

LIZIER DT, PEREZ MV, SAKATA RK. **Exercícios para tratamento de lombalgia inespecífica.** Revista Brasileira de Anestesiologia. 2012.62(6):842-46.

MALTA, D, C.; BERNAL, R, T, I.; RIBEIRO, E. G.; FERREIRA, E. M. R.; PINTO, R. Z.; PEREIRA, C. A. **Dor crônica na coluna entre adultos brasileiros: dados da pesquisa nacional de saúde 2019.** Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v. 25, p. 1-7, out. 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720220032.2>. Acesso em: 03/11/2022.

MEDEIROS, F., C., et al. **Monitoramento longitudinal de pacientes com dor lombar**

crônica durante tratamento fisioterapêutico usando a ferramenta de rastreamento de costas START. Revista de fisioterapia ortopédica e desportiva, v. 47, n. 5, pág. 314-323, 2017.

MIDDELKOOP MV, RUBINSTEIN SM, VERHAGEN AP, OSTELO RW, KOES BW, van Tulder MW. **Exercise therapy for chronic nonspecific low-back pain.** Best Practice & Research Clinical Rheumatology. 2010.24(2):193-204.

MIYAMOTO GC, COSTA LO, CABRAL CM. **Efficacy of the Pilates method for pain and disability in patients with chronic nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis.** Braz J Phys Ther. 2013;17(6):517-32.

OLIVEIRA JK, OLIVEIRA FB, SILVA DH, SILVA PH. **The effect of the Pilates method on the treatment of chronic low back pain: a clinical, randomized, controlled study.** BrJP. 2018;1(1):21-8.

PENG MS, WANG R, WANG YZ, CHEN CC, WANG J, LIU XC, SONG G, GUO JB, CHEN PJ, WANG XQ. **Efficacy of Therapeutic Aquatic Exercise vs Physical Therapy Modalities for Patients With Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial.** JAMA Netw Open. 2022 Jan 4;5(1):e2142069.

PIVOVARSKY MLF, GAIDESKI F, MACEDO RM, KORELO RIG, GUARITA-SOUZA LC, LIEBANO RE, MACEDO ACB. **Immediate analgesic effect of two modes of transcutaneous electrical nerve stimulation on patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial.** Einstein (Sao Paulo). 2021 Dec 17;19:eAO6027.

RACHED RD, ROSA CD, ALFIERI MF, AMARO SM et al. **Lombalgia inespecífica crônica: reabilitação.** Associação Brasileira de Medicina Física e Reabilitação. 2011.59(6):99-13.

STEFANE T, MUNARIAS, MARINOVICA, HORTENSE P. **Dor lombar crônica: intensidade de dor, incapacidade e qualidade de vida.** Acta Paul Enferm. 2013;26(1):14-20. doi: 10.1590/S0103- 21002013000100004.

WU A, MARCH L, ZHENG X, HUANG J, WANG X, ZHAO J, et al. **Global low back pain prevalence and years lived with disability from 1990 to 2017: estimates from the Global Burden of Disease Study 2017.** Annals of Translational Medicine. Março de 2020;8(6):299–299.