

# PROGRAMA DE TRATAMENTO PARA DOR LOMBAR CRÔNICA BASEANDO NOS PRINCÍPIOS DA ESTABILIZAÇÃO SEGMENTAR E NA ESCOLA DE COLUNA

Mayara Bernardo Albuquerque<sup>1</sup>  
Matheus Vieira Almeida<sup>1</sup>  
Milena Santana França<sup>1</sup>  
Nathália Fernandes da Silva<sup>1</sup>  
Jessiane Lino Campos Passos<sup>1</sup>  
Iwgor Lopes Campos Martins Diniz<sup>1</sup>  
Stéfanne Marques Rodrigues<sup>1</sup>  
Daniella Alves Vento<sup>2</sup>  
Wesley dos Santos Costa<sup>2</sup>

## Resumo:

**Objetivos:** Analisar os benefícios de um programa de tratamento para dor lombar (DL) crônica baseando-se nos princípios da Estabilização Segmentar (ES) e Escola de Coluna (EC). **Pontos fundamentais:** Os autores apresentam a contextualização da DL crônica, evidenciam que provoca diferentes níveis de incapacidade funcional, ressaltando-a como um problema de saúde pública nacional e mundial. Foram avaliados 25 indivíduos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) em Joinville, Santa Catarina. Para inclusão na pesquisa o indivíduo deveria possuir DL crônica inespecífica há mais de 3 meses, na sequência os participantes foram randomizados em dois grupos (G1 e G2) com média de 50,5 anos. As variáveis analisadas na pesquisa foram: idade, sexo, utilização de fármacos, se trabalha e se realiza alguma atividade física. **Avaliação crítica:** O artigo em questão traz como resultado que o grupo contemplado com ES e EC não apresentou melhoras significativas quando comparado ao grupo que utilizou apenas a ES, vale ressaltar que a EC é um tratamento a médio e longo prazo, enquanto o estudo foi realizado em um curto espaço de tempo. Quanto aos fatores associados à DL, estabelece que as mulheres têm maior propensão a DL, porém há evidências de que homens também são grupo de risco. Ademais, nota-se que a amostra foi reduzida e houve a falta de um grupo controle na pesquisa e randomização com parâmetros desequilibrados entre os participantes. Faz-se necessário avaliar outros fatores como tabagismo, profissão, metabolismo, doenças crônicas, nível de escolaridade, área de residência, consumo abusivo de bebidas, entre outros que não estiveram presentes no artigo. Por fim, assinala-se a importância de mais estudos na área com: períodos prolongados de tratamento e avaliação; grupo controle; número maior de participantes para uma amostra mais fidedigna.

**Palavras-Chave:** Fisioterapia. Dor Lombar. Estabilização Segmentar. Escola de Coluna.

<sup>1</sup> Graduando (a), Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, Brasil

<sup>2</sup> Docente, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, Brasil