



COMPORTAMENTO DA DOR E FLEXIBILIDADE MEDIANTE TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO EM UM GRUPO DE DOR NAS COSTAS¹

Bruna Dalla Porta Maurer, Fabricio Robson da Silva, Janaína Lis Sfalcin, Marcio Junior Strassburger, Pollyana Windmoller, Sabrina Pilla, Simone Zeni Strassburger

INTRODUÇÃO A dor nas costas é uma das queixas mais frequentes da humanidade. Estima-se que entre 65% e 80% da população mundial desenvolvam a enfermidade em alguma fase das suas vidas. Esse problema afeta além da capacidade física também o lado psicossocial dos pacientes, pois muitos deles são afastados do convívio social, seja ele no trabalho ou atividades de lazer. **MATERIAL E MÉTODOS** Este estudo buscou verificar o comportamento da dor e da flexibilidade mediante tratamento fisioterapêutico em indivíduos com dor nas costas. Participaram da pesquisa oito mulheres com idade média de $61,38 \pm 14,37$, componentes do Grupo de Dor nas Costas do Bairro Luiz Fogliato (Ijuí/RS). Para avaliação da dor utilizou-se a escala análogo-visual de zero a dez, enquanto que a avaliação da flexibilidade foi feita através do teste dedo-solo. Após as avaliações iniciou-se a intervenção através de alongamentos e fortalecimentos dos músculos dos membros inferiores e tronco, totalizando 5 sessões. **RESULTADOS** Observou-se que das oito participantes, todas apresentavam algum grau de dor, sendo a escore médio da dor antes da intervenção de $4 \pm 1,93$ e da distância dedo-solo de $11,50 \pm 8,40$. Após a intervenção percebe-se alterações dos variáveis avaliados, o escore médio da dor passa a ser $1,25 \pm 1,04$, e a distância dedo solo $7,50 \pm 6,44$. Comparando estatisticamente esses valores, através do teste t, percebe-se uma diferença significativa comprovada pelo $p = 0,003$, tanto para dor quanto para distância dedo solo. **CONCLUSÕES** Os valores encontrados afirmam a importância de programas terapêuticos no sentido de melhorar as condições clínicas de sujeitos que buscam a resolução de suas deficiências. A pesquisa comprovou ainda que, para a população estudada, o tratamento fisioterapêutico proposto foi eficaz na redução da dor e na melhora da flexibilidade, podendo ser uma estratégia de tratamento em grupo descongestionando os serviços de saúde.

¹ Pesquisa realizada na Rede Básica de Saúde do Estágio Supervisionado I do Curso de Fisioterapia da Unijui