FACULDADE DOM PEDRO DE RIBEIRA DO POMBAL - BA
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

ANA VITORIA JESUS SANTOS
GENILSON RIBEIRO DOS SANTOS

INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA LOMBALGIA: Impacto na redução da dor e na qualidade de vida

RIBEIRA DO POMBAL - BA
2025

ANA VITORIA JESUS SANTOS

GENILSON RIBEIRO DOS SANTOS

INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA LOMBALGIA: Impacto na redução da dor e na qualidade de vida

Artigo apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Dom Pedro *Afya* como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador (a): Ernani dos Santos

RIBEIRA DO POMBAL - BA
2025

Santos, Ana Vitória Jesus.
S237i Intervenção fisioterapêutica na lombalgia: impacto na redução da dor e na qualidade de vida [manuscrito] / Ana Vitória Jesus Santos; Genilson Ribeiro dos Santos. – Ribeira do Pombal: Faculdade Dom Pedro II, 2025.
17f.; il.; 28cm.

Orientador: Prof. Ernani dos Santos.
Monografia (graduação)-Faculdade Dom Pedro II, 2025

1.Lombalgia. 2.Fisioterapia. 3. Qualidade de vida. 4.Redução da dor. 5. Mobilização neural. I. Santos, Genilson Ribeiro dos. II. Faculdade Dom Pedro II. III. Santos, Ernani dos. IV Título.

CDU: 615.8

Ficha catalográfica elaborada por
Dilália Lessa Brandão Magalhães CRB/ 5-1379

ANA VITORIA JESUS SANTOS

GENILSON RIBEIRO DOS SANTOS

INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA LOMBALGIA: Impacto na redução da dor e na qualidade de vida

Artigo apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Dom Pedro *Afya* como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador (a): Ernani dos Santos

BANCA EXAMINADORA

Ribeira do Pombal, 30 de Junho de 2025.

_____

Orientador (a):

_____

Convidado (a):

_____

Coordenadora do Curso:

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por ter me sustentado até aqui, sem o seu cuidado e amor nada disso seria possível. A minha mãe Maria do Carmo, que com muito amor e dedicação sempre foi o meu amparo e esteve comigo em todos os momentos em que pensei que não conseguiria. Foram muitas lutas, desde a aprovação no Prouni e seu apoio e incentivo foram fundamentais para realizar esse sonho,

Ao meu pai José Valdo, que sempre trabalhou, enfrentou sol e chuva para que não me faltasse nada, me apoiou nos meus sonhos e que enfrenta qualquer obstáculo para mim me ver feliz. Ter vocês foram minhas forças para conquistar esse sonho que hoje não é só meu é nosso. A meu irmão Luís, que sempre demonstrou ter muito orgulho de mim e com certeza foi um dos motivos para eu seguir adiante. A Cícera que sempre soube do quanto eu sonhei por esse momento e mesmo sabendo como na época era difícil me incentivou a não desistir. Também minha avó Josete que eu amo muito e se hoje sou essa pessoa devo também a ela, minhas tias, tios, primos e minha madrinha que sempre me apoiou e incentivou. A Alan que nunca deixou de demonstrar amor, cuidado e incentivo. Sempre acreditou que eu conseguiria, me inspirando a ir em busca do meu sonho. Agradeço todos meus amigos (especialmente minha amiga de infância Vanessa) que estiveram comigo durante esse processo e acreditaram em mim. Aos meus colegas de curso que fizeram esse processo ser mais leve. E, por fim, agradeço ao meu orientador Ernani por todo suporte e paciência oferecido. E a todos os meus mestres que sem dúvidas fizeram toda diferença na minha formação. - Ana Vitória Jesus Santos

Meus agradecimentos vão primeiramente, a Deus, pela força, saúde e sabedoria concedidas ao longo desta caminhada acadêmica. Sem a Sua presença constante, não teria conseguido superar os desafios enfrentados. À minha mãe, em especial, por ser minha base, meu alicerce e meu exemplo de dedicação. Sua presença foi fundamental durante toda essa jornada, sempre me apoiando, mesmo nos momentos mais complexos e difíceis. Obrigado por acreditar em mim quando eu mesmo duvidei. À minha família, que esteve ao meu lado nos dias comuns e, principalmente, quando tudo parecia distante. O carinho, a paciência e as palavras de incentivo foram combustíveis que me impulsionaram a continuar.

Aos professores da Faculdade Dom Pedro, que, com competência e dedicação, contribuíram significativamente para minha formação. Em especial, ao nosso orientador, Ernani Santos, por sua orientação firme, seus conselhos e por acreditar em nosso potencial. Aos colegas e amigos que fizeram parte desta trajetória, pela troca de experiências, pelo companheirismo e por tornarem essa caminhada mais leve e significativa. - Genilson Ribeiro dos Santos.

INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA LOMBALGIA: Impacto na redução da dor e na qualidade de vida

Ana Vitória Jesus Santos [1]
Genilson Ribeiro dos Santos[2]
Ernani dos Santos[3]

RESUMO

A lombalgia é uma das principais causas de incapacidade funcional no mundo, afetando a qualidade de vida de milhões de pessoas e gerando elevados custos socioeconômicos. Essa condição, caracterizada por dor na região lombar, pode ter origem multifatorial, incluindo causas biomecânicas, neuromusculares e psicossociais. O presente estudo teve como objetivo geral analisar os impactos da intervenção fisioterapêutica na redução da dor e na melhora da qualidade de vida de pacientes com lombalgia crônica. A metodologia baseou-se em uma revisão de literatura com enfoque em estudos publicados entre 2014 a 2024, que investigaram diferentes abordagens fisioterapêuticas como hidroterapia, cinesioterapia, eletroterapia, terapia manual, mobilização neural e fortalecimento do core. Os resultados apontaram benefícios significativos dessas intervenções. A fisioterapia aquática demonstrou redução da dor e melhora funcional em ambiente seguro e de baixo impacto; a cinesioterapia e o uso de corrente Aussie potencializaram o alívio da dor; a terapia manual contribuiu para o relaxamento muscular e melhora da mobilidade; e a mobilização neural promoveu efeitos imediatos na redução da dor e da sensibilização neural. Além disso, os estudos destacaram a importância de considerar fatores psicossociais no planejamento terapêutico, reforçando a necessidade de abordagens individualizadas. Conclui-se que a fisioterapia exerce papel fundamental no tratamento da lombalgia, oferecendo diversas estratégias eficazes que, quando associadas, promovem melhora da funcionalidade, qualidade de vida e bem-estar dos pacientes.

Palavras-chave: Lombalgia. Fisioterapia. Qualidade de vida. Redução da dor. Mobilização neural.

ABSTRACT

Low back pain is one of the main causes of functional disability worldwide, affecting the quality of life of millions of people and generating high socioeconomic costs. This condition, characterized by pain in the lower back, can have multifactorial origins, including biomechanical, neuromuscular and psychosocial causes. The present study aimed to analyze the impacts of physiotherapy intervention in reducing pain and improving the quality of life of patients with chronic low back pain. The methodology was based on a literature review focusing on studies published between 2014 to 2024, which investigated different physiotherapy approaches such as hydrotherapy, kinesiotherapy, electrotherapy, manual therapy, neural mobilization and core strengthening. The results indicated significant benefits of these interventions. Aquatic physiotherapy demonstrated pain reduction and functional improvement in a safe and low-impact environment; kinesiotherapy and the use of Aussie current enhanced pain relief; manual therapy contributed to muscle relaxation and improved mobility; and neural mobilization promoted immediate effects in reducing pain and neural sensitization. In addition, the studies highlighted the importance of considering psychosocial factors in therapeutic planning, reinforcing the need for individualized approaches. It is concluded that physiotherapy plays a fundamental role in the treatment of low back pain, offering several effective strategies that, when combined, promote improvement in functionality, quality of life and well-being of patients.

Keywords: Low back pain. Physiotherapy. Quality of life. Pain reduction. Neural mobilization.

---

[1] Bacharelanda em Fisioterapia pela Faculdade Dom Pedro *Afya*.
[2] Bacharelanda em Fisioterapia pela Faculdade Dom Pedro *Afya*.
[3] Bacharel em Fisioterapia, docente da Faculdade Dom Pedro *Afya*.

SUMÁRIO

1. **INTRODUÇÃO**..... 07
2. **METODOLOGIA**.....10
3. **RESULTADOS E DISCUSSÕES** 11
4. **CONSIDERAÇÕES FINAIS**..... 16

REFERÊNCIAS..... 17

1 INTRODUÇÃO

A lombalgia é uma das queixas musculoesqueléticas mais comuns na população mundial. Segundo estimativas, cerca de 70 a 80% das pessoas terão ao menos um episódio de algia lombar durante a vida, o que a torna um importante problema de saúde pública. A lombalgia se manifesta como uma algia súbita ou gradual na região baixa das costas, denominada aguda quando a dor tem duração inferior a 6 semanas, subaguda entre 6 a 12 semanas, e crônica com duração superior a 12 semanas. (Rocha *et al*., 2021).

Sendo uma das principais causas de incapacidades funcionais em diferentes faixas etárias podendo ter origem específica como hérnia de disco, artrite, espondilolistese, infecção, trauma ou inespecífica que por sua vez é mais comum, não tendo uma causa específica podendo ser fatores biomecânicos relacionados a postura inadequadas, movimentos repetitivos, lesões musculares ou ligamentares, degeneração discal, tensão muscular entre outras condições. (Stump *et al*., 2016).

A coluna lombar é formada por uma combinação de estruturas anatômicas essenciais para sua função e estabilidade, incluindo: Tecido mole: músculos, tendões e ligamentos que fornecem suporte e mobilidade; Vértebras: os ossos que compõem a coluna vertebral e sustentam o peso do corpo; Articulações facetárias: pequenas articulações entre as vértebras que permitem movimento e flexibilidade; Discos intervertebrais: almofadas cartilaginosas entre as vértebras que amortecem impactos e permitem a mobilidade da coluna; Estruturas neurovasculares: nervos e vasos sanguíneos que fornecem inervação e nutrição à região lombar. Esses componentes trabalham juntos para garantir a função adequada da coluna lombar, permitindo movimento, suporte e proteção das estruturas neurológicas. (Almeida & Kraychete, 2017).

Analisando a lombalgia de origem mecânica, é evidente que os sintomas mais comuns incluem: Dor na região lombar, que piora a dor ao longo do dia, especialmente após atividades físicas ou esforços repetitivos. Além disso, é importante considerar os fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento da lombalgia mecânica: Sedentarismo, sobrepeso, fraqueza muscular na região lombar e abdominal, glúteos e encurtamento muscular nos isquiotibiais. (Rocha *et al*., 2021).

O diagnóstico preciso da lombalgia depende de uma abordagem multidimensional, que combina elementos da anamnese, exame físico, manobras específicas e palpação. A anamnese é fundamental para entender a história clínica do paciente, identificando fatores de risco,

sintomas e características da dor. O exame físico é igualmente importante, permitindo avaliar a mobilidade, força muscular e presença de pontos dolorosos. E testes que direciona a origem da dor e a presença de condições específicas, como a irritação da raiz nervosa que pode estar relacionada a lombalgia que geralmente é descrita como uma sensação de "peso" ou desconforto na coluna lombar, provocado por uma diminuição de amplitude de movimentos (Almeida & Kraychete, 2017).

Além disso, exames de imagem como a tomografia computadorizada (TC) e a ressonância magnética (RM) são ferramentas valiosas para visualizar as estruturas anatômicas e identificar lesões ou alterações que possam estar causando a dor. A combinação desses elementos permite um diagnóstico mais rigoroso, possibilitando a definição de um plano de tratamento eficaz e direcionado às necessidades específicas do paciente. No que diz respeito à eficácia das abordagens fisioterapêuticas no tratamento da lombalgia, é fundamental que considerem tanto os aspectos biomecânicos quanto os fatores neurofisiológicos envolvidos. A dor lombar é uma condição que exige uma avaliação clínica criteriosa e o acompanhamento inicial da lombalgia aguda são de extrema importância para se evitar os casos crônicos. (Stump *et al*., 2016).

Outro aspecto a ser discutido é o fato de que a consideração dos fatores biopsicossociais no planejamento terapêutico de pacientes com lombalgia é de extrema importância, pois essa condição não se restringe apenas à dimensão física ou mecânica da dor. Neste aspecto, Rocha *et al*. (2021), ressaltam que a dor lombar crônica é uma síndrome complexa, frequentemente sem causa anatômica específica, o que evidencia a influência de componentes emocionais e contextuais na percepção da dor.

Além da degeneração estrutural ou das alterações musculoesqueléticas, aspectos como ansiedade, depressão, estresse ocupacional e insatisfação com a vida profissional ou familiar contribuem significativamente para a perpetuação da dor e para a resistência ao tratamento tradicional (Almeida; Kraychete, 2017). Araújo, Vasconcelos e Macêdo (2021) acreditam que a abordagem terapêutica da lombalgia deve ir além do alívio sintomático, incorporando estratégias que levem em consideração o contexto de vida do paciente.

A hidroterapia, por exemplo, além de seus benefícios fisiológicos, tem efeito positivo na autoestima e no engajamento terapêutico dos pacientes, promovendo uma sensação de acolhimento e bem-estar, considerando que ao se realizar exercícios em ambiente aquático aquecido e controlado, o que favorece a reabilitação tanto física quanto emocional, caracterizando uma perspectiva que evidencia o quanto o ambiente terapêutico e as relações interpessoais influenciam o tratamento (Araújo; Vasconcelos; Macêdo, 2021).

Almeida e Kraychete (2017) argumentam que o reconhecimento das chamadas “bandeiras amarelas”, envolvendo crenças negativas sobre a dor, medo de se movimentar, baixa expectativa de recuperação e problemas no ambiente de trabalho, é um ponto essencial para evitar desfechos desfavoráveis, fatores determinantes na manutenção da dor e devem ser sistematicamente avaliados por meio de entrevistas clínicas e instrumentos validados.

A inclusão de estratégias cognitivo-comportamentais no plano terapêutico pode ser fundamental, promovendo maior autonomia ao paciente, estimulando a adesão ao tratamento e reduzindo os níveis de catastrofização e inatividade física (Rocha *et al*., 2021). Compreende-se que a atuação fisioterapêutica deve se dar em sintonia com outros profissionais da saúde, compondo equipes interdisciplinares capazes de oferecer intervenções coordenadas e coerentes com as necessidades biopsicossociais de cada indivíduo, sendo que a escuta ativa, a empatia e a adaptação das condutas terapêuticas à realidade do paciente são práticas essenciais, como reforçam todos os autores citados.

Partindo destas considerações, a problemática central deste estudo foi compreender o seguinte questionamento: qual a eficácia da fisioterapia na redução da dor e melhoria da qualidade de vida em indivíduos com lombalgia? Uma das hipóteses dessa investigação é fomentar que a execução fisioterapêutica por meio da hidroterapia, cinesioterapia, eletroterapia, fortalecimento muscular, terapia manual e mobilização neural são fundamentais formas de intervenções.

O objetivo geral deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é analisar intervenções fisioterapêuticas na melhora da qualidade de vida e redução da dor lombar em pacientes com lombalgia. Em relação aos objetivos específicos, buscou-se: avaliar a eficácia de diferentes abordagens fisioterapêuticas na afecção, investigar condutas e modalidades que possam aprimorar a prática clínica e destacar a importância de considerar fatores biopsicossociais no planejamento terapêutico para pacientes com lombalgia. Deste modo, a fim de proporcionar aos indivíduos a realização de suas atividades diárias com menor dificuldade, melhora da funcionalidade, aumentando a amplitude de movimento e a força muscular, possibilitando que os pacientes tenham sua independência sem limitações, sem dor e com bem-estar agenciando melhora ou recuperação funcional.

Ademais, este artigo é de extrema relevância científica e social, ao passo em que busca promover o desenvolvimento de diretrizes clínicas para o tratamento da algia lombar, com práticas em evidências que são fundamentais para estudos acadêmicos, conforme a eficácia da fisioterapia na redução de sintomatologia na região lombar e melhora da qualidade de vida consequentemente, inspirando novas pesquisas e estudos sobre as intervenções fisioterapêuticas

aplicadas na lombalgia, contribuindo para novas perspectivas sobre o tema e o avanço do conhecimento cientifico despertando olhar crítico e resolutivo.

2 METODOLOGIA

O presente estudo compreende em uma revisão bibliográfica, de natureza qualitativa baseado em análise de literatura com base em fontes auxiliares incluindo bibliografias e estudos já divulgados sobre o tema. (Lakatos & Marconi, 2013). As bases de dados eletrônicas utilizadas foram: Acta Fisiátrica, REASE (Revista Ibero-Americana de humanidades, ciências e Educação), *PubMed (Interface da Medline) e SciELO (Scientific Electronic Library Online)* por serem amplamente reconhecidas na área da saúde e por fornecerem acesso a estudos científicos de qualidade limitando as buscas em 2014 a 2024.

Foram acrescentados os trabalhos publicados na língua portuguesa e inglesa do tipo estudo experimental, relato de caso, revisão de literaturas, que abordassem intervenções fisioterapêuticas aplicadas a lombalgia, com o objetivo reunir e analisar evidências científicas relevantes sobre os impactos da intervenção fisioterapeutica na redução da dor e na melhora da qualidade de vida.

Os descritores utilizados para a busca seguiram os Descritores em Ciências da saúde (DeCS/MeSH): “dor lombar” e “fisioterapia na lombalgia”, combinados com o intuito de abranger diferentes combinações e ampliar a profundidade da busca. O processo de seleção dos estudos seguiu o modelo PRISMA (Preferred Reporting ltems for Systematic Reviews and Meta-Aalyses), no qual tem como estrutura revisão em quatro fases: identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, afim de promover clareza e qualidade de resultados.

Desse modo, a seleção dos estudos foi realizada inicialmente por meio da leitura dos títulos e resumos, e posteriormente por leitura integral dos textos selecionados, com base nos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. A pesquisa bibliográfica resultou em 63 estudos encontrados, 30 foram excluídos após leitura dos títulos está associada a outra patologia sendo bastante generalizado, 15 foram excluídos após leitura do resumo não atender a busca por intervenção fisioterapêutica na lombalgia, 3 foram eliminados por abordar métodos recentes sem detalhamento do procedimento, 4 foram eliminados por duplicidade, sendo incluído o mais completo e atualizado artigo. Desse modo 11 artigos atenderam os critérios de inclusão para revisão. Os dados extraídos dos estudos foram organizados de forma sistemática, para posterior análise qualitativa (Figura 1).

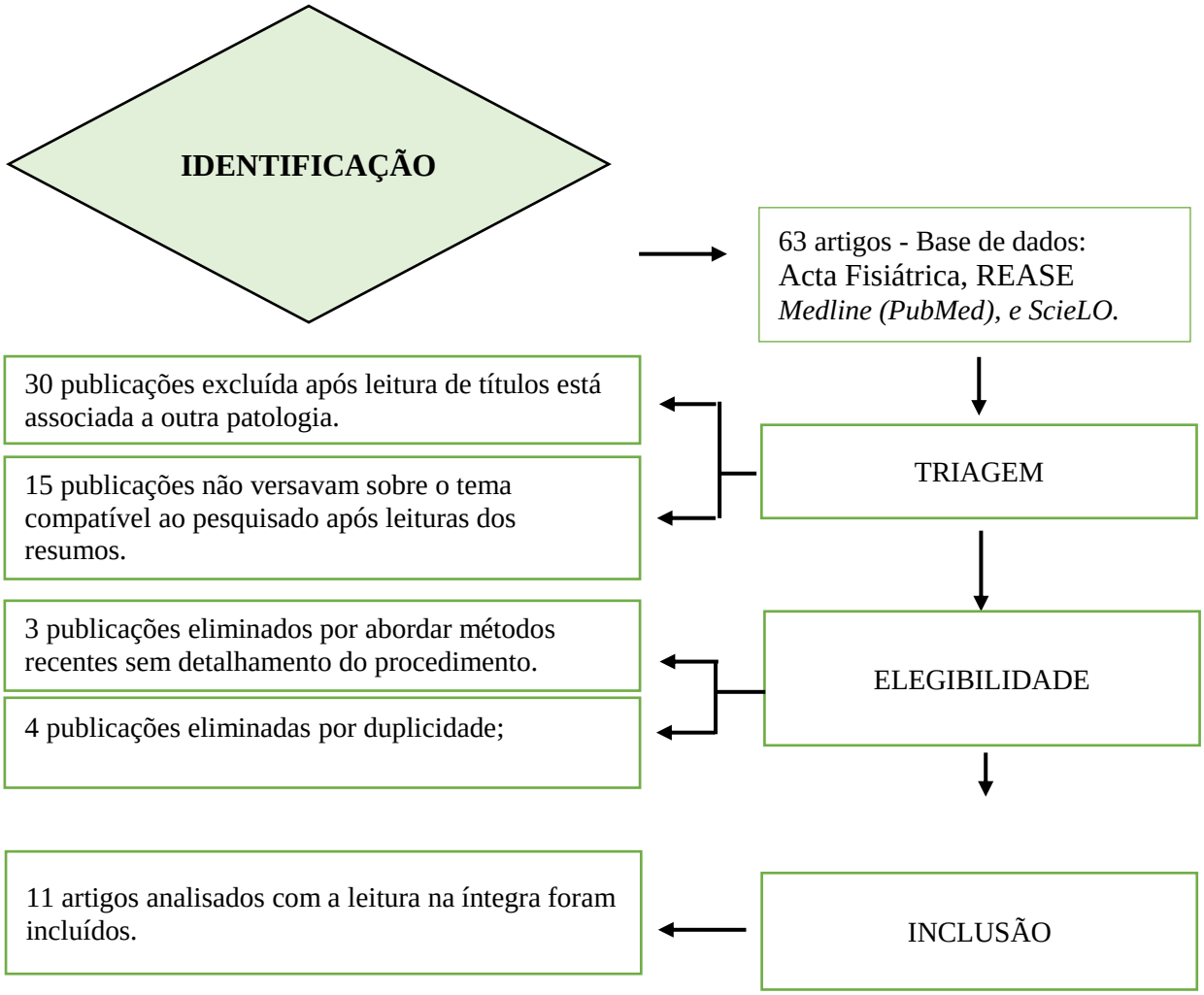

Figura 1 - Fluxograma de análise metodológica dos artigos
Fonte: dados das pesquisadoras. (2025)

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Segundo (Araújo *et al.*, 2021), a Fisioterapia Aquática oferece várias vantagens em comparação com os exercícios realizados em solo. O ambiente aquático, especialmente em piscinas aquecidas, pode proporcionar alívio da dor e redução da rigidez, promovendo o relaxamento muscular. Além disso, a densidade da água diminui o impacto nas articulações, permitindo que os pacientes realizem exercícios funcionais que podem ser difíceis ou impossíveis de executar em solo. No entanto, (Boscato & Paiva, 2022) apontou que a dor lombar é um problema que acomete na maior parte pessoas de baixa e média renda, fator esse que se torna um desafio financeiro a ser enfrentado pelos pacientes e até mesmo para os sistemas de saúde já que o número de pacientes necessitados cresce precipitadamente. Apontam sobre a

necessidade do aumento da implementação desses recursos em serviços públicos para ampliar acesso e viabilizar economicamente essa prática.

Os autores apontam que mais de 75% dos casos são de origem inespecífica e mecânica, o que reforça o papel central da fisioterapia como abordagem primária e não invasiva, capaz de restaurar o equilíbrio funcional da coluna lombar (Almeida; Kraychete, 2017). No que tange à redução da dor, Araújo, Vasconcelos e Macêdo (2021) identificaram, por meio de revisão sistemática, que a hidroterapia promoveu redução média de 29% nos índices de dor mensurados por escalas visuais analógicas (EVA), em pacientes submetidos a protocolos com duração mínima de 12 semanas. Além disso, os destacam que a melhora se mantém por até três meses após o término do tratamento, indicando não apenas eficácia imediata, mas também manutenção dos benefícios a curto prazo.

De forma complementar, Souza *et al.*, (2021) destacam que a hidroterapia promove melhora significativa na capacidade funcional e na qualidade de vida dos pacientes, sendo uma alternativa segura e eficaz, especialmente para indivíduos com limitações físicas importantes. Ambos os estudos reforçam o potencial terapêutico do meio aquático como um recurso valioso na reabilitação da lombalgia.

A intervenção precoce é um aspecto fundamental no tratamento da dor lombar, como destacado por Guedes *et al*., (2023) ao iniciar a fisioterapia nos estágios iniciais da condição, é possível reduzir significativamente a necessidade de opoides, diminuir o tempo de afastamento do trabalho e melhorar os prognósticos funcionais. Silveira *et al*., (2021) certifica que entre as abordagens tradicionais, a cinesioterapia continua a ser amplamente empregada, com resultados nítidos na diminuição da dor, melhora da mobilidade lombar e ganho funcional.

Silveira *et al*., (2021) ainda complementa que a combinação de exercícios cinesiofuncionais com correntes elétricas de média frequência também demonstrou resultados terapêuticos significativos. A associação de exercícios à eletroterapia com a corrente *Aussie* potencializou o alívio da dor de forma mais eficaz. Dessa forma, a integração de técnicas fisioterápicas, como exercícios e eletroterapia de média frequência, mostrou-se eficaz na redução da intensidade da dor e na melhoria da mobilidade, funcionalidade em indivíduos com dor lombar inespecífica.

Outro método importante é o fortalecimento muscular, especialmente da região do core que inclui músculos abdominais, paravertebrais e glúteos (Boscato & Paiva, 2022). O fortalecimento dessa musculatura proporciona maior estabilidade e proteção à coluna, sendo um fator essencial tanto para prevenção quanto no tratamento das dores lombares. Enquanto o

alongamento ajuda melhorar a flexibilidade, reduz a rigidez e contribui para o alívio da dor (Silva *et al*., 2024)

Boscato & Paiva (2022), apontam também que a terapia manual vem se destacando como um dos métodos mais eficazes. Essa modalidade de tratamento combina técnicas como mobilização articular, manipulação e massagem que auxiliam no aumento da mobilidade, na restauração da função normal das articulações e dos tecidos moles. Além disso, a massagem promove relaxamento muscular e aumento da circulação sanguínea, favorecendo a regeneração tecidual e redução da inflamação (Silva *et al*., 2024).

Autores analisaram diferentes métodos de tratamento, entre eles o Pilates, a cinesioterapia, a terapia manual e os exercícios de controle motor, sendo que a análise estatística dos ensaios clínicos revisados revelou que essas intervenções resultaram em reduções significativas da dor lombar, com média de melhora variando entre 25% e 45% nos escores de dor, dependendo da técnica empregada e da frequência de aplicação. Além disso, identificaram que pacientes submetidos ao Método McKenzie e à manipulação vertebral apresentaram maior responsividade. (Boscato & Paiva, 2022)

De acordo com estudos realizados (Ramos *et al.*, 2020) com 16 indivíduos que se enquadrava aos critérios inclusiva de dor lombar crônica obteve se resultados que a mobilização neural é eficiente tanto sendo realizada isolada como quando combinada a medicações. A técnica realizada foi com o paciente sentado, com quadril em 90° e joelhos fletidos. O fisioterapeuta elevou completamente um membro inferior, e realizou adução seguida de rotação interna no pé até provocar um desconforto ao paciente, seguindo com a realização de dorsoflexão e flexão plantar repetidamente por 2 minutos com intervalo de 30 segundos, ao final foram realizadas 10 intervenções. Santos *et al*., 2021 afirmou que a mobilização neural demonstrou efeitos benéficos de modo imediato após intervenção realizada.

Santos et al., 2021 afirmou que a mobilização neural demonstrou efeitos benéficos de modo imediato após intervenção realizada. Em consonância com os estudos analisados, os resultados demonstram que tanto a mobilização neural quanto a terapia manual apresentam efeitos positivos no tratamento da dor lombar crônica. A pesquisa de Ramos et al., (2020) evidenciou que a aplicação da mobilização do sistema nervoso periférico promoveu melhora significativa na dor e na funcionalidade dos pacientes, sugerindo que a técnica contribui para a redução da sensibilização neural associada à lombalgia.

Da mesma forma, o estudo de Silva et al., (2022) mostrou que a terapia manual foi eficaz na diminuição da dor e na melhora da qualidade de vida dos indivíduos acometidos, reforçando seu papel como abordagem relevante na prática fisioterapêutica. Ambos os achados ressaltam

a importância de intervenções manuais específicas e individualizadas, que atuam não apenas nos aspectos biomecânicos, mas também neuromusculares e funcionais da dor lombar crônica. A dor lombar é um problema de saúde pública global com implicações significativas na vida pessoal, social, ocupacional e econômica dos indivíduos.

Em consonância com os estudos analisados, os resultados demonstram que tanto a mobilização neural quanto a terapia manual apresentam efeitos positivos no tratamento da dor lombar crônica. A pesquisa de Ramos *et al*., (2020) evidenciou que a aplicação da mobilização do sistema nervoso periférico promoveu melhora significativa na dor e na funcionalidade dos pacientes, sugerindo que a técnica contribui para a redução da sensibilização neural associada à lombalgia. Da mesma forma, o estudo de Silva *et al.,* (2022) mostrou que a terapia manual foi eficaz na diminuição da dor e na melhora da qualidade de vida dos indivíduos acometidos, reforçando seu papel como abordagem relevante na prática fisioterapêutica. Ambos os achados ressaltam a importância de intervenções manuais específicas e individualizadas, que atuam não apenas nos aspectos biomecânicos, mas também neuromusculares e funcionais da dor lombar crônica.

A dor lombar é um problema de saúde pública global com implicações significativas na vida pessoal, social, ocupacional e econômica dos indivíduos. Fatores psicossociais, como crenças distorcidas sobre a dor, medo do movimento, ansiedade, estresse, depressão e insatisfação no trabalho, são comuns em pessoas com lombalgia. Levar em considerações esses fatores podem desempenhar um papel crucial no tratamento adequado ao paciente. Esses resultados apontam para a necessidade de estratégias individualizadas que considerem não apenas a fisiopatologia da dor, mas também o contexto psicológico e social dos indivíduos acometidos (Rocha *et al*., 2021).

Neste aspecto, Almeida e Kraychete (2017) ressaltam que para alcançar tais resultados, a intervenção fisioterapêutica deve ser bem direcionada e individualizada, e afirmam que os melhores desfechos ocorreram em pacientes cuja dor estava relacionada a fraquezas musculares específicas ou padrões de movimento disfuncionais, sendo a avaliação clínica detalhada um critério fundamental para o êxito terapêutico. Estes dados reforçam a importância da propedêutica fisioterapêutica no planejamento de intervenções personalizadas e mais eficazes.

A análise dos estudos revisados também mostrou que protocolos com maior frequência semanal e duração mínima de 8 a 12 semanas tendem a apresentar melhores resultados na redução da dor e na funcionalidade, sendo que em intervenções com frequência de três sessões semanais, observou-se uma resposta mais acelerada e sustentável em relação à dor e mobilidade. Almeida e Kraychete (2017) apontam que programas de longa duração são

especialmente benéficos para pacientes com quadros de dor crônica instaurada há mais de seis meses.

Fatores psicossociais, como crenças distorcidas sobre a dor, medo do movimento, ansiedade, estresse, depressão e insatisfação no trabalho, são comuns em pessoas com lombalgia. Levar em considerações esses fatores podem desempenhar um papel crucial no tratamento adequado ao paciente. Esses resultados apontam para a necessidade de estratégias individualizadas que considerem não apenas a fisiopatologia da dor, mas também o contexto psicológico e social dos indivíduos acometidos (Rocha et al., 2021).

Com base nos achados apresentados, é possível concluir que a intervenção fisioterapêutica exerce impacto positivo significativo na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida de pacientes com lombalgia crônica (Silveira *et al.*, 2021; Souza *et al*., 2021; Ramos *et al*., 2020). Diversas abordagens, como fisioterapia aquática (Araújo *et al.,* 2021), cinesioterapia e eletroterapia, terapia manual (Boscato & Paiva, 2022; Silva *et al.,* 2024), mobilização neural (Ramos *et al*., 2020; Santos *et al.,* 2021) e fortalecimento muscular demonstraram-se eficazes tanto isoladamente quanto de forma combinada, reforçando a importância de um plano terapêutico individualizado e multidimensional.

Analisar os impactos dessas intervenções, constata-se que a fisioterapia não apenas alivia os sintomas, mas também contribui de maneira expressiva para a restauração funcional e promoção do bem-estar geral. Além dos benefícios físicos, os estudos evidenciam que fatores psicossociais influenciam diretamente na resposta ao tratamento, o que destaca a necessidade de uma abordagem biopsicossocial integrada (Rocha et al., 2021). Dessa forma, ao analisar os impactos dessas intervenções, constata-se que a fisioterapia não apenas alivia os sintomas, mas também contribui de maneira expressiva para a restauração funcional e promoção do bem-estar geral, sendo um componente essencial e fundamentado cientificamente na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica. Sendo assim um componente essencial e fundamentado cientificamente na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica.

Conclui-se, portanto, que os resultados apontam para a eficácia consistente das intervenções fisioterapêuticas na redução da dor lombar crônica e na promoção da qualidade de vida, considerando que as evidências analisadas demonstram que, independentemente da técnica utilizada, o acompanhamento fisioterapêutico bem conduzido e baseado em protocolos científicos é capaz de gerar benefícios clínicos mensuráveis, sustentáveis e significativos para pacientes acometidos por essa condição de alta prevalência. Os achados reforçam a importância de se investir em programas fisioterapêuticos como estratégia terapêutica de primeira linha no manejo da lombalgia crônica.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos deste estudo foram plenamente alcançados, demonstrando que as intervenções fisioterapêuticas desempenham um papel essencial na redução da dor e na promoção da qualidade de vida em pacientes com lombalgia. A pergunta norteadora, que investigava a efetividade das abordagens fisioterapêuticas na diminuição da dor lombar e na melhora da funcionalidade, foi claramente respondida. Evidenciou-se que recursos como a hidroterapia, cinesioterapia, eletroterapia, terapia manual e mobilização neural são eficazes e indispensáveis no manejo dessa condição.

A realização deste Trabalho de Conclusão de Curso proporcionou uma valiosa oportunidade de aprofundamento acadêmico, ampliando nossa compreensão sobre a relevância da prática baseada em evidências na Fisioterapia. Do ponto de vista profissional, este processo fortaleceu nossa capacidade de análise crítica e aplicação segura e eficaz das intervenções terapêuticas.

Adicionalmente, este estudo contribui de forma significativa para o campo científico ao reunir e analisar dados que podem orientar futuras pesquisas e práticas clínicas. Assim, reforça-se a importância da atualização constante e da busca por evidências na evolução da Fisioterapia voltada ao tratamento da lombalgia.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, D.C.; KRAYCHETE, D.C**.** Dor lombar – uma abordagem diagnóstica. **Revista Dor**, São Paulo, v.18, n.2, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.5935/1806-0013.20170034. Acesso em: 20 mar. 2025.

ARAÚJO, B.K.T.; VASCONCELOS, L.J.S.; MACÊDO, J.L.C. Atuação da fisioterapia aquática em pacientes com lombalgia: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v.10, n.14, 2021. Disponível em: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22215. Acesso em: 19 mai. 2025.

BOSCATO, K. L.; PAIVA, L. M. Revisão de métodos para tratamento da dor lombar. **Revista Foco**, v.15, n.1, 2022. DOI: https://doi.org/10.54751/revistafoco.v15n1-018. Acesso em: 19 abr. 2025.

GUEDES, L.O.; *et al.* Análise dos desfechos da fisioterapia no tratamento da dor lombar em comparação ao uso de opioides: uma revisão sistemática de estudos de coorte retrospectivos. **Fisioterapia Brasil**, v.25, n.5, 2023. Disponível em: https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/Fisioterapia-Brasil/article/view/291. Acesso em: 16 mai. 2025.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 201

RAMOS, M.; *et al.* Efeito da mobilização neural em indivíduos com dor lombar crônica. **Brazilian Journal of Pain (BrJP***)*, São Paulo, v.3, n.3, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200041. Acesso em: 20 mar. 2025.

ROCHA, J.R.O.; *et al*. Caracterização de fatores biopsicossociais de pacientes com dor lombar crônica inespecífica. **Brazilian Journal of Pain (BrJP*),*** São Paulo, v.4, n.4, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/brjp/a/Mknj4NShYRSPQF8Nrs7JGvH/?lang=pt. Acesso em: 16 maio 2025.

SANTOS, L. G. P.; CHAVES, N. A. B.; SÁ, M. C. Mobilização neural no tratamento da dor lombar com ciatalgia. **Revista Saúde Dos Vales**, v.1, n.1, 2021. Acesso em: https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/113

SILVA, M.A.; *et al*. Eficácia da terapia manual na redução da dor em pacientes com lombalgia crônica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.10, n.10, 2022. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16321. Acesso em: 04 abr. 2025.

SILVEIRA, A. M. *et al*. A eletroterapia pode aprimorar o efeito de exercícios cinesiofuncionais no tratamento da dor lombar inespecífica crônica? **Fisioterapia e Pesquisa**, v.28, n.3, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/1809-2950/20022028032021. Acesso em: 19 abr. 2025.

SOUZA, C. A.; VIANA, J. E. Benefícios da hidroterapia na redução da dor e na melhora da função física em indivíduos com lombalgia: uma revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, 2021. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2774. Acesso em: 04 abr. 2025.

STUMP, P. R. N. A. G.; KOBAYASHI, Ricardo; CAMPOS, A. W. revisão sobre dor neuropática em lombociatalgia. **Revista Dor**, São Paulo, v. 17, n. 1, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rdor/a/MYLDhstMcWV9x7yys9ZvCyz/?lang=pt. Acesso em: 20 mar. 2025.