



EFEITOS DA TÉCNICA *ISOSTRETCHING* NA LOMBALGIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Tainara Tavares Streb, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Silvia Luci de Almeida Dias, docente, Universidade Federal do Pampa

Simone Lara, docente, Universidade Federal do Pampa

tainarastreb.aluno@unipampa.edu.br

Lombalgia é o termo utilizado para definir dor na região lombar da coluna vertebral. Essa disfunção acomete ambos os sexos e pode variar de uma dor súbita (aguda) a uma dor intensa e prolongada (crônica), com duração maior que 12 semanas. Existem dois tipos de lombalgia, a específica e a inespecífica. A primeira possui uma causa definida e a segunda, antigamente chamada de idiopática, é aquela onde não se encontra uma causa delimitada e é a que possui maior prevalência na população geral. Os principais fatores causais da dor lombar são obesidade, sedentarismo, má postura, sobrecarga ocupacional, fraqueza dos músculos abdominais e espinhais. Além das limitações físicas causadas pela dor, a lombalgia resulta em transtornos psicossociais como depressão, desmotivação com as atividades laborais, alcoolismo, tabagismo e divórcio. Tornou-se um problema de saúde pública, principalmente por atingir grande parte da população em idade economicamente ativa, sendo responsável por altos índices de absenteísmo ao trabalho. O tratamento requer uma abordagem ampla, focado na melhora dos sintomas com medidas medicamentosas e não medicamentosas, além da modificação dos fatores causais da doença. Nesse sentido, a fisioterapia se apresenta como principal medida não medicamentosa, objetivando a melhora da lombalgia com a utilização de recursos como o Isostretching, que é uma técnica postural global, desenvolvida em 1974 por Bernard Redondo, que consiste na manutenção de posturas durante a expiração prolongada, associada a contrações isométricas dos músculos paravertebrais e abdominais. Promove aumento da flexibilidade, mobilidade articular e força muscular, estimula a consciência corporal, aprimora o controle neuromuscular e respiratório, repercutindo em benefícios para o aparelho locomotor e a saúde geral do indivíduo. O objetivo do estudo foi investigar os efeitos da técnica de Isostretching sobre os aspectos de dor, mobilidade articular, força muscular, capacidade funcional e qualidade de vida em indivíduos com lombalgia. Trata-se de uma revisão sistemática, com pesquisa eletrônica nas bases de dados da SciELO, Google Acadêmico (G.A.), PEDro e LILACS. Foram incluídos na pesquisa os artigos em português e inglês que abordaram a lombalgia tratada com a técnica Isostretching entre os anos de 2011 e 2021, ensaios clínicos randomizados, estudos de casos, tese de doutorado e dissertação de mestrado. Foram excluídos do estudo aqueles artigos que abordaram somente a técnica Isostretching em associação com outras técnicas para o tratamento da lombalgia, bem como revisões, resumos e trabalho de conclusão de curso. Os termos utilizados para busca foram “lombalgia” e “Isostretching”, isolados e associados em português e inglês. Foram encontrados 175 artigos, porém apenas 7 estudos contemplavam todos os critérios de inclusão. Dos sete artigos encontrados, seis são ensaios clínicos randomizados, com nível de evidência A e um é relato de caso, com nível de evidência C. Do total, quatro artigos apresentaram risco de viés baixo, dois apresentaram risco moderadamente baixo e um apresentou risco alto de viés. Em relação a caracterização da amostra participante, nenhum

dos estudos trouxe as informações completas. Quanto a descrição da terapêutica, apenas um estudo não informou o tempo de duração do tratamento. Sobre a caracterização das sessões, nenhum dos estudos descreveu completamente os dados, sendo que apenas um detalhou as posturas utilizadas. Os principais resultados encontrados na aplicação do Isostretching na lombalgia foram a redução da intensidade dor, ganho de força e comprimento muscular, flexibilidade e ADM articular, além de melhora na qualidade de vida e capacidade funcional dos indivíduos. Este estudo de revisão evidenciou efeitos positivos da técnica de Isostretching sobre os aspectos de dor, mobilidade articular, força muscular, capacidade funcional e qualidade de vida dos indivíduos com lombalgia. Apesar da maioria dos estudos apresentarem baixo risco de viés, sugere-se a necessidade de novos estudos na área, com rigor científico mais apurado e que possam permitir a replicabilidade por outros pesquisadores. Deve-se enfatizar a necessidade de um número maior de publicações a respeito do tema Isostretching na lombalgia em periódicos científicos e encorajar a realização de ensaios clínicos com qualidades metodológicas mais criteriosas.

Palavras-chave: Lombalgia; Isostretching; Fisioterapia.