



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

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

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.