



Utilização da terapia manual em portadores de cefaleia tensional: um estudo de revisão

Nathaly Arielli Falcão Carvalho Machado, discente do curso de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana.

Graziela Morgana Silva Tavares, docente do curso de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa.

nathalymachado.aluno@unipampa.edu.br

Cefaleia é o termo usado para descrever a dor na cabeça; Atualmente se definem em mais de 100 tipos de cefaleias, sendo uma das mais comuns à cefaleia de tensão. A cefaleia de tensão é resultado de um processo de tensão ou de estresse muito grande levando a tensão de maneira excessiva dos músculos ao redor do crânio com consequente dor e dificuldade durante as atividades de vida diárias. É uma patologia que pode estar relacionada com movimentos bruscos, longa permanência em posição forçada, esforço ou trauma e pode ser descrita como uma dor em peso, aperto ou pressão na nuca ou na testa; e/ou sensação de pressão atrás dos olhos; bem como um relato de sensibilidade excessiva nos ombros, pescoço e couro cabeludo. Em relação ao tratamento da cefaleia tensional pode envolver o uso de medicamentos, como o uso de analgésicos e de anti-inflamatórios, aplicação de injeções de toxina botulínica em músculos peri craniais possuem efeito preventivos, agindo interrompendo a comunicação de dor entre a nocicepção periférica e o sistema nervoso central. Entretanto, apenas controla temporariamente a cefaleia, há efeitos colaterais como hiperatividade e dor muscular. eletroterapia; como uso da estimulação elétrica transcutânea TENS, termoterapia como uso de compressas quentes, infravermelho, ultrassom, prescrição de exercícios aeróbicos, os quais, liberam endorfinas, e atuariam como analgésicos naturais, dentre outras técnicas, contudo não há um consenso de qual seria o melhor recurso a ser utilizado, bem como qual seria o efeito das técnicas de terapia manual nos portadores de cefaleia tensional. Diante do exposto, o objetivo desta revisão foi analisar o efeito da terapia manual na cefaleia tensional. Para tal, foi realizada uma busca nas plataformas de dados SciELO e PubMed, no período de agosto de 2021 a setembro de 2021, utilizando os descritores “manual therapy”, “headache of tension”, em língua inglesa, e para a obtenção da literatura em língua portuguesa, foi utilizado as palavras chave “terapia manual” e “cefaleia de tensão”. Como critério de inclusão foram selecionados artigos na língua inglesa e portuguesa, que tivessem utilizado a terapia manual como forma de tratamento aos portadores de cefaleia tensional. Como critério de exclusão, estipulou-se a retirada de artigos de revisão, modelos animais, ou que não houvesse dados suficientes para análise dos artigos. Como resultado, foram encontrados 20 artigos que abordam o tema terapia manual, contudo evidenciou-se que as técnicas mais empregadas foram: alongamento bilateral dos músculos trapézio superior, escaleno, elevador da escápula, esternocleidomastoideo; massoterapia; reeducação postural global, indicada para redução dos sintomas algícos e modificação do padrão postural; tração cervical manual; terapia de liberação posicional nos pontos sensíveis dos músculos suboccipitais, elevador da escápula e esternocleidomastoideo, trata-se da inibição por meio de pressão de pontos sensíveis que apresentam dor, após isso ocorre sustentação passiva do músculo em questão em uma posição de relaxamento por 90 segundos; mobilização articular em C2 e de T1 à T4; e melhora na qualidade de vida dos pacientes. Diante dos resultados dos artigos utilizados na presente revisão, a utilização de técnicas de terapia manuais parecem apresentar resultados positivos nos pacientes portadores de cefaleia de tensão. A ce-

cefaleia de tensão é uma patologia de alta incidência e que apresenta uma fisiopatologia complexa e multicausal, e que ainda não há um consenso de qual é a melhor forma de tratar os portadores de cefaleia de tensão, implicando negativamente na qualidade de vida. Outro ponto importante é que ainda há poucos estudos com alta qualidade metodológica que abordam a utilização das técnicas de terapia manual nos portadores de cefaleia de tensão e como estes podem fazer para prevenir novas crises.

Agradecimentos: Unipampa.

Palavras-chave: Manual therapy; Headache of tension; Terapia manual; Cefaleia de tensão.