

LIBERAÇÃO MIOFASCIAL INSTRUMENTAL NA ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA “FEIRA DE PROFISSÕES” DA EMEF MOACYR RAMOS MARTINS EM URUGUAIANA-RS

Eduardo Augusto Dal Forno Casarin, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Iasmin Cândido da Cruz, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Larissa Malfussi Ancinelo, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Wilson Gabriel do Nascimento Polano, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Gustavo Pilon de Angelo, fisioterapeuta, Clínica de Quiropraxia & Eletro-Acupuntura Corporal, Vitória, ES

Nelson Francisco Serrão Júnior, docente, Universidade Federal do Pampa

eduardocasarin.aluno@unipampa.edu.br

A fásia é um tecido conjuntivo fibroso, que envolve todos os músculos do corpo, formando uma grande rede, a qual está interligada em todo corpo, podendo gerar repercussões próximas ou mais distantes do seu ponto de aderência. As disfunções dessa estrutura, muitas vezes estão ligadas a esforços excessivos, como altas cargas de treinamento ou mesmo um descontrole sobre o volume de treinamento, problemas posturais e também por traumas diretos. A liberação miofascial se trata da manipulação da fásia, que visa a liberação de aderências dessa estrutura que possam estar causando disfunções musculoesqueléticas, como menor amplitude de movimento, menor força muscular e também quadros algícos, que muitas vezes se repercutem de forma pontual ou também em outras regiões do corpo. Por ser uma técnica que demanda grande esforço do profissional que a realiza, a liberação miofascial pode ser realizada com instrumentos, os quais permitem uma facilitação mecânica ao profissional, além de conseguir alcançar de forma efetiva a fásia, devido a sua ergonomia e alta resistência. A liberação miofascial é indicada para todos os públicos mas deve sempre ser levado em conta a condição do paciente e da pele no local em que será realizada, sendo evitada a prática se houver feridas abertas, infecções, hematomas, problemas circulatórios agudos ou uma hipersensibilidade da pele. Na atividade aqui relatada, os autores participaram da “Feira de Profissões”, onde houve um espaço concedido pela escola para mostrar um pouco mais sobre a Fisioterapia e também sobre o projeto de Liberação Miofascial Instrumental (LMI), podendo dessa forma, realizar a intervenção miofascial em participantes voluntários que se disponibilizaram para a prática ou também àqueles que foram convidados a participar e aceitaram, devido a um quadro algíco que poderia ser reduzido ou eliminado com a liberação miofascial instrumental. Foi realizado um estudo do tipo relato de experiência sobre a liberação miofascial instrumental, o qual foi realizado no dia 28 de Maio de 2022, na EMEF Moacyr Ramos Martins, onde participaram 13 alunos da escola com idade entre 4 e 15 anos, além de 5 adultos com idade entre 23 e 50 anos, fazendo uso da

Instrument Assist Soft Tissue Mobilization (IASTM) conceito Gustavo Pilon, a qual se tratava de uma técnica instrumental de manipulação miofascial, com o intuito de reduzir pontos ou regiões dolorosas que eram apontadas pelos próprios participantes, dores essas que eram classificadas de 0 a 10 na Escala de Borg, antes e após a realização da técnica. Na EMEF Moacyr Ramos Martins, obteve-se a oportunidade de montar tal estrutura em um ambiente reservado para o Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa, campus Uruguaiana, na qual foi posicionado uma maca para a acomodação do participante e instrumentos, que seriam utilizados para a prática da LMI, para que além de realizar a técnica, as pessoas pudessem também conhecer os instrumentos e como é realizado o processo, aumentando, dessa maneira, ainda mais a parcela da população que conhece o método e seus pontos positivos. Após isso, alguns visitantes da Feira relataram quadro algico que era compatível com este trabalho, podendo assim ajudar no quadro do participante. Além dessas pessoas, outros colegas foram convidar alunos da escola para participarem desta atividade, visando mostrar e apresentar as técnicas de liberação miofascial instrumental para o público em geral, tanto para alunos quanto para professores, pais e demais frequentadores do ambiente. Após uma curta anamnese, na qual foi questionado, idade, local da dor e uma classificação na escala de Borg de 0 a 10 da dor, iniciou-se o processo de liberação miofascial, utilizando o instrumento mais compatível para cada região a ser manipulada. Para cada participante, foi estipulado o tempo de 5 minutos para realização da liberação miofascial, devido a alta demanda, e após a técnica, foi refeita a pergunta sobre a Escala de Borg, tendo como resposta na maioria dos casos, uma diminuição significativa no quadro algico. Além da diminuição do quadro de dor, grande parte dos participantes relataram uma melhora no movimento de determinada estrutura ou até de estruturas mais distantes daquela onde foi realizada a liberação, justamente pela ligação da fásia por todo corpo. Dessa forma, conclui-se que a participação em eventos onde se possa demonstrar técnicas terapêuticas, como a liberação miofascial instrumental, são importantes tanto para agregar conhecimento quanto para apresentação da técnica para o público em geral, desde crianças até adultos. Além disso, acredita-se que os resultados da LMI, são efetivos e muito positivos sobre quem recebe, diminuindo dores e problemas musculoesqueléticos.

Agradecimentos: Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa e EMEF Moacyr Ramos Martins.

Palavras-chave: Fisioterapia; Fásia; Liberação Miofascial Instrumental.