

# TERAPÊUTICA PARA LOMBALGIA E FATORES ETIOLÓGICOS

**Paulo Victor Gonçalves Barbosa da Silva**

Estudante do curso de Fisioterapia da Faculdade ASCES, Caruaru-PE; paulovictor\_pvgbs@hotmail.com

A lombalgia é uma das alterações musculoesqueléticas mais comuns na sociedade, sendo uma das causas mais frequentes de incapacidade funcional. Trata-se de um problema de alta prevalência, onde estima-se que mais da metade da população em geral sofre ou já sofreu de dor lombar nos últimos seis meses. Como parte dos fatores relacionados à etiologia da dor lombar, devemos considerar os fatores ergonômicos e laborais, sugerindo-se a necessidade de implantação e métodos de prevenção. O sedentarismo, associado à deficiência do sistema musculoesquelético e sobrecargas na coluna, torna os indivíduos mais propensos à dor lombar. O objetivo do presente trabalho é realizar um estudo sobre a lombalgia e os exercícios terapêuticos, associando os hábitos de vida e atividades diárias. Vários estudos demonstram que trabalhar deitado, carregar peso no trabalho, posturas inadequadas e realizar movimentos repetitivos são fatores de risco para lombalgia. As abordagens terapêuticas que mais são procuradas na população são a consulta médica (72%), seguida por terapias não convencionais (24,7%), fisioterapia (22,7%) e automedicação (14,6%). Os resultados desses estudos demonstram a necessidade de se adotar medidas de caráter preventivo e educativo, para que ocorra uma redução nos novos casos e recidivas de lombalgia. Conclui-se, portanto, que a lombalgia é uma patologia de grande prevalência na população, porém existem inúmeros métodos eficazes e simples no tratamento da dor lombar, sendo capaz de melhorar a qualidade de vida dos pacientes que convivem com ela, algumas medidas propostas foram aplicações de técnicas da escola de postura que por ser um método educativo e de caráter preventivo, que torna o indivíduo responsável por sua própria saúde. Outros recursos que podem ser aplicados dentro da fisioterapia, como estimulação elétrica transcutânea, alongamentos, massoterapia, crioterapia e principalmente durante o trabalho e as atividades diárias, salientando também que é fundamental que cada pessoa se auto-corrija em relação a sua postura.

Palavras Chave: Lombalgia, Alterações posturais, Tensão muscular

Área de concentração: Cinesioterapia; Eletroterapia; Recursos terapêuticos manuais