

## **INTERVENÇÕES FISIOTERAPEUTICAS NA DOR LOMBAR CRÔNICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

*Pamila Monteiro de Souza, Rosileide Alves Livramento, Ivanilda verçoza Lima, Wesley Pereira Cunha*

### REVISÃO DE LITERATURA

#### RESUMO

**Introdução:** A dor lombar influencia na qualidade de vida dos seus portadores, assim a fisioterapia é um grande aliado. **Objetivo:** o objetivo principal da pesquisa é investigar os efeitos da fisioterapia multidisciplinar na qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica. **Metodologia:** descritores em ciências da saúde, como "dor crônica," "fisioterapia," "lombar," e "adesão ao tratamento," para buscar artigos relevantes em bases de dados como pubmed, scopus e google acadêmico. Os critérios de inclusão abrangeram estudos relacionados aos efeitos da fisioterapia multidisciplinar nos últimos 10 anos, disponíveis em inglês ou português. **Resultado:** a revisão da literatura revelou que fisioterapeutas adotam diferentes abordagens no tratamento da dor lombar crônica, considerando fatores físicos, psicossociais e contextuais. **Conclusão:** fisioterapia multidisciplinar desempenha um papel relevante no tratamento da dor lombar crônica, com abordagens variadas que consideram os aspectos físicos, psicossociais e contextuais. A personalização do tratamento, o uso de terapias cognitivas funcionais e abordagens complementares, como a liberação miofascial e a terapia aquática, mostraram-se promissoras na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. No entanto, é fundamental a individualização das terapias para atender às necessidades específicas de cada paciente.

**Palavras-chaves:** Dor; Lombar; Crônica; Fisioterapia



## PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTIONS IN CHRONIC LOWER PAIN: A LITERATURE REVIEW

### ABSTRACT

**Introduction:** Lower back pain significantly impacts the quality of life of its sufferers, and physiotherapy serves as a valuable ally. **Objective:** investigate the effects of multidisciplinary physiotherapy on the quality of life of patients with chronic lower back pain. **Methodology:** Health science descriptors such as "chronic pain," "physiotherapy," "lumbar," and "treatment adherence" were used to search for relevant articles in databases like PubMed, Scopus, and Google Scholar. Inclusion criteria encompassed studies related to the effects of multidisciplinary physiotherapy within the last 10 years, available in English or Portuguese. **Results:** The literature review revealed that physiotherapists adopt various approaches in the treatment of chronic lower back pain, taking into account physical, psychosocial, and contextual factors. Multidisciplinary physiotherapy plays a significant role in the treatment of chronic lower back pain, employing diverse approaches that consider physical, psychosocial, and contextual aspects. **Conclusion:** Personalized treatment, the utilization of functional cognitive therapies, and complementary approaches such as myofascial release and aquatic therapy have shown promise in reducing pain and enhancing patients' quality of life. Nonetheless, it is crucial to individualize therapies to meet the specific needs of each patient.

**Keywords:** Pain; Lumbar; Chronic; Physiotherapy

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 09 de Outubro e publicado em 19 de Novembro de 2023.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p3379-3395>

Autor correspondente: *Pamila Monteiro de Souza* – [pamilasouzaq@gmail.com](mailto:pamilasouzaq@gmail.com)



## **1. INTRODUÇÃO**

A dor crônica é um fenômeno que permeia a vida de milhões de pessoas em todo o mundo, representando uma questão de saúde pública de extrema relevância. Este tema, intrínseco ao campo da medicina e da qualidade de vida, demanda uma análise aprofundada para compreender suas implicações físicas, emocionais e sociais. Sua definição abrange a persistência da dor por um período superior a três meses, frequentemente associada a condições médicas como artrite, fibromialgia, neuropatia e diversas outras. Essa condição pode resultar em limitações significativas na vida dos pacientes, afetando negativamente seu bem-estar e funcionalidade (Hayden et al., 2021).

A fisioterapia, uma área da saúde voltada para a reabilitação física e a promoção do bem-estar, emerge como uma abordagem terapêutica frequentemente prescrita para indivíduos que sofrem de dor crônica. No entanto, apesar de sua aplicação comum, é essencial entender de maneira mais profunda os efeitos a longo prazo dessa intervenção na vida dos pacientes (Hayden et al., 2021).

No atual contexto de saúde global, com crescente preocupação com o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos, este estudo desempenha um papel fundamental ao fornecer informações valiosas sobre uma abordagem terapêutica amplamente utilizada para lidar com a dor crônica. Além disso, a pesquisa pretende preencher uma lacuna na literatura, oferecendo uma análise teórica e contextualizada sobre a eficácia da fisioterapia multidisciplinar, contribuindo para o enriquecimento do conhecimento neste campo. Portanto, esta investigação busca fornecer uma base sólida para a tomada de decisões clínicas relacionadas ao tratamento da dor lombar crônica, bem como promover discussões aprofundadas sobre essa questão de saúde complexa e multifacetada.

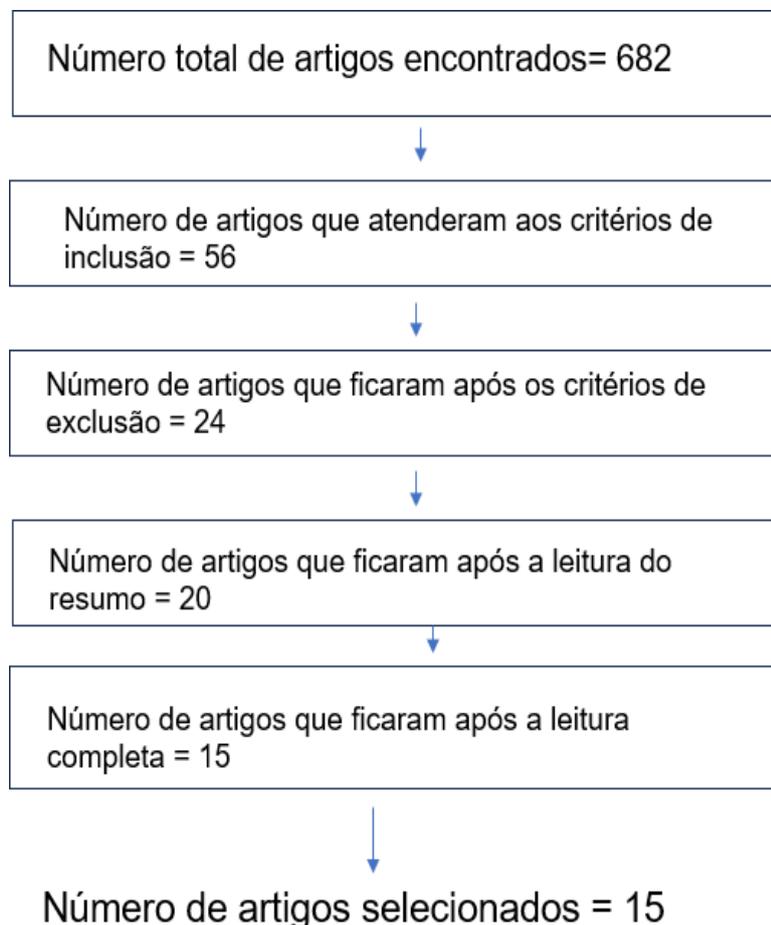
O objetivo principal deste projeto de pesquisa é compreender os efeitos da fisioterapia multidisciplinar na qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica. Para alcançar esse objetivo, os seguintes objetivos específicos serão abordados: Avaliar a eficácia da fisioterapia multidisciplinar na redução da intensidade da dor em pacientes com dor lombar crônica. Identificar a melhoria da funcionalidade física dos pacientes após a fisioterapia multidisciplinar. Investigar a adesão dos pacientes ao tratamento de fisioterapia multidisciplinar e identificar fatores que possam influenciar a adesão.

## 2. METODOLOGIA

Na fase inicial deste estudo, foram definidos os descritores em Ciências da Saúde que desempenharam o papel de termos-chave na busca por artigos relevantes relacionados à pesquisa. Entre os descritores selecionados, destacaram-se "Dor Crônica," "Fisioterapia," "lombar," e "Adesão ao Tratamento." Esses termos foram utilizados para rastrear a literatura científica existente em revistas online.

Para isso, estabeleceram-se critérios de inclusão com base na relevância dos estudos para a pesquisa. Foram considerados para inclusão artigos que exploraram os efeitos da fisioterapia multidisciplinar na qualidade de vida de pacientes com dor crônica, com uma janela temporal que abrangeu os últimos 10 anos e disponíveis em inglês ou português. Artigos que não estavam diretamente relacionados ao tema, que não apresentaram resultados relevantes ou que eram duplicados foram excluídos do conjunto de estudos analisados (Figura 1).

Figura 1- fluxograma de seleção de artigo



### 3. RESULTADO

No quadro 1, estão demonstradas as características dos estudos inclusos nesta revisão bibliográfica, apresentando os seguintes itens: autor, ano de publicação, tema, base de dados e resultados.

**Quadro 1-** Artigos selecionados

	<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Principais Resultados</b>
2018	De Lima	Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho	Phorte Editora	Exercícios físicos e alongamentos podem reduzir a dor e melhorar a flexibilidade muscular; atividade física ativa a produção de opioides endógenos.
2017	De Faria et al.	Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida	Revista de Enfermagem UFPE	Prática compartilhada de atividades físicas promove a redução do uso de medicamentos e proporciona apoio emocional e interação social.

	<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Principais Resultados</b>
2021	Ferreira	Contribuições do método pilates para a qualidade de vida em idosos: uma revisão integrativa.	Repositório CEU USP	Combinação de exercícios, fisioterapia e práticas integrativas reduziu significativamente a dor na região da coluna em um curto espaço de tempo.
2019	Desconsi et al.	Tratamento de pacientes com dor lombar crônica inespecífica por fisioterapeutas: um estudo transversal	Fisioterapia e Pesquisa	Fisioterapeutas no SUS adotam uma abordagem predominantemente biomédica no tratamento da DLCl.
2020	Owen et al.	Which specific modes of exercise training are most effective for treating low back pain? Network meta-analysis	British journal of sports medicine	Diferentes modalidades de treinamento de exercícios, como Pilates e exercícios aeróbicos, são eficazes no alívio da dor e melhoria da saúde mental na DLCl.
2023	Quijano	Mulheres com dor lombar crônica em um assentamento rural: desafios de um olhar contextualizado a partir de uma formação em Fisioterapia	Saúde e sociedade	Enfatiza a importância de compreender o contexto de vida do paciente e propõe uma abordagem mais holística no tratamento da DLCl.
2021	Hayden et al.	Some types of exercise are more effective than others in people with chronic low back pain: a network meta-analysis.	Journal of physiotherapy,	Exercício é provavelmente eficaz na redução da dor lombar crônica, mas o efeito nas limitações funcionais é pequeno.
2019	Suh et al.	The effect of lumbar stabilization and walking exercises on chronic low back pain: A randomized controlled trial	Medicine	Exercícios de estabilização lombar melhoram a resistência muscular e evitam a recorrência da dor nas costas.



**INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NA DOR LOMBAR CRÔNICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Souza *et. al.*

	<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Principais Resultados</b>
2020	O'keeffe et al.	Cognitive functional therapy compared with a group-based exercise and education intervention for chronic low back pain: a multicentre randomised controlled trial (RCT).	British journal of sports medicine	Terapia Cognitiva Funcional melhora a função em pacientes com DLC, mesmo sem impactar significativamente nos níveis de dor.
2020	Kim e Yim	. Core Stability and Hip Exercises Improve Physical Function and Activity in Patients with Non-Specific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial.	The Tohoku journal of experimental medicine	Exercícios de estabilidade do núcleo e alongamento muscular melhoram a intensidade da dor, equilíbrio e qualidade de vida na DLCl.
2013	Rached	Lombalgia inespecífica crônica: reabilitação	Revista da Associação Médica Brasileira	Diretrizes de Prática Clínica Europeias recomendam terapia manual, terapia de exercício, terapias psicológicas e educação no tratamento da DLC.
2020	Volpato et al.	Single Cupping Therapy Session Improves Pain, Sleep, and Disability in Patients with Nonspecific Chronic Low Back Pain	Journal of acupuncture and meridian studies	Uma única sessão de terapia de ventosa reduz temporariamente a intensidade da dor e a incapacidade funcional na DLCl.
2013	Baena-Beato et al.	Evidence-based treatment recommendations for neck and low back pain across Europe: A systematic review of guidelines	European Journal of Pain	Terapia aquática intensiva reduz a dor nas costas, melhora a qualidade de vida, composição corporal e aptidão física na DLC.
2015	Homayouni et al.	Comparison of the effect of aquatic physical therapy and	Journal of Musculoskeletal Research	Terapia aquática é mais eficaz que a fisioterapia convencional no tratamento da estenose espinhal lombar.

	<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Principais Resultados</b>
		conventional physical therapy in patients with lumbar spinal stenosis		
2016	Cunha e Martins	Efeitos da terapia aquática sobre dor lombar crônica: Estudo de caso	Respositório BVS	Terapia aquática melhora a dor, o fortalecimento muscular, a coordenação motora, o equilíbrio e a flexibilidade na DLC.

#### **4 DISCUSSÃO**

Embora a dor crônica seja uma das questões médicas mais significativas enfrentadas pela sociedade, o progresso no desenvolvimento de novas terapias para essa condição tem sido notavelmente limitado. No âmbito de tratamentos não medicamentosos, o foco é direcionado para a oferta de exercícios físicos adaptados às particularidades de cada paciente, com coordenação entre fisioterapeutas e educadores físicos da unidade de saúde. Estudos têm demonstrado que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a redução dos níveis de dor, enquanto os alongamentos promovem o relaxamento e aumentam a flexibilidade muscular, resultando em um melhor fluxo sanguíneo e redução da tensão muscular. Além disso, a atividade física oferece benefícios para a saúde mental, a prevenção de doenças e proporciona interação social (De Lima, 2018). Importante notar que a prática constante de exercícios ativa mecanismos que estimulam a produção de opioides endógenos, o que pode contribuir para a redução ou eliminação do uso de medicamentos (De Faria et al., 2017). Além disso, a prática compartilhada de atividades físicas possibilita a troca de experiências, o apoio emocional e a construção de uma maior adesão ao grupo (De Faria et al., 2018).

Ferreira (2021), investigaram a prevalência de queixas de dores crônicas osteomusculares e avaliaram a influência de práticas integrativas associadas a ações educativas em saúde realizadas pela equipe de Residência Multiprofissional em Atenção Básica e Saúde da Família. O protocolo de terapia incluiu sessões realizadas duas vezes por semana, cada uma com duração de uma hora, abrangendo um total de 30 encontros em grupo. Durante as sessões, foram realizados exercícios para a coluna vertebral, membros superiores e membros inferiores, seguidos de 20 minutos

de práticas integrativas e complementares, incluindo biodança. Os resultados indicaram a importância da combinação de exercícios físicos e fisioterapia, juntamente com práticas integrativas, resultando em uma redução significativa da dor na região em um curto espaço de tempo, com apenas 16% dos pacientes relatando dor na última semana após a intervenção.

A dor lombar crônica (DLC) é uma condição de saúde complexa que afeta um grande número de pessoas em todo o mundo. Para abordar essa questão, fisioterapeutas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento de estratégias terapêuticas eficazes. Neste contexto, analisaremos e compararemos as principais conclusões de várias pesquisas recentes sobre o tratamento da DLCl, a fim de obter uma visão mais abrangente das abordagens disponíveis e de seus resultados.

As análises das pesquisas de Desconsi et al. (2019), Owen et al. (2020), Quijano (2023), Pereira et al. (2023), Volpato et al (2020), e Hayden et al. (2021) oferecem uma visão abrangente das abordagens e resultados no tratamento da Dor Lombar Crônica Inespecífica (DLCl) por fisioterapeutas em diferentes contextos. Vamos analisar e comparar as principais conclusões dessas pesquisas.

A pesquisa de Desconsi et al. (2019) destaca que os fisioterapeutas que tratam pacientes com DLCl no SUS tendem a adotar uma abordagem predominantemente biomédica em seu tratamento. Isso implica que eles se concentram principalmente nos aspectos físicos da dor lombar e podem negligenciar os fatores psicossociais e as crenças dos pacientes. Além disso, observou-se que fisioterapeutas com mais tempo de formação são mais propensos a adotar uma abordagem biopsicossocial, sugerindo que a experiência profissional pode influenciar a perspectiva do tratamento.

Por outro lado, Owen et al. (2020) conduziram uma revisão sistemática que avaliou a eficácia de diferentes modalidades de treinamento de exercícios no tratamento da DLCl. Eles concluíram que modalidades como Pilates, treinamento de resistência, estabilização/motor control e exercícios aeróbicos mostraram ser eficazes no alívio da dor, melhoria da função física e da saúde mental em adultos com DLCl. Essa abordagem destaca a importância do exercício como parte do tratamento da DLCl e aponta para alternativas à abordagem biomédica.

A pesquisa de Quijano (2023) oferece uma perspectiva diferente ao enfatizar a importância da compreensão do contexto de vida do paciente. Quijano reconhece que, muitas vezes, as recomendações tradicionais dos fisioterapeutas, como reeducação

postural e mudanças ergonômicas, podem não estar alinhadas com as necessidades e realidades dos pacientes. A autora propõe uma abordagem mais holística, considerando as conexões entre os aspectos humanos e não humanos no cuidado em saúde. Isso destaca a necessidade de uma compreensão mais profunda do contexto e das experiências dos pacientes.

De Lima. (2018) abordam a eficácia da liberação miofascial no tratamento da DLCI. Embora seus resultados sugiram que a técnica pode ser eficaz na melhoria da qualidade de vida e no alívio da dor, eles também reconhecem a necessidade de mais estudos e evidências para justificar completamente essa abordagem. Essa pesquisa destaca a importância da busca contínua por abordagens terapêuticas eficazes na DLCI, mas também ressalta a necessidade de evidências mais robustas.

Hayden et al. (2021) realizaram uma revisão abrangente de ensaios clínicos sobre o tratamento da DLCI com exercícios. Eles concluíram que o exercício é provavelmente eficaz no tratamento da dor lombar crônica em comparação com nenhum tratamento, cuidados usuais ou placebo. No entanto, observaram que o efeito do exercício nas limitações funcionais é pequeno e não clinicamente significativo. Isso destaca a importância do exercício como parte do tratamento, mas também indica que outras abordagens podem ser necessárias para abordar totalmente as limitações funcionais associadas à DLCI.

À medida que analisamos e comparamos as descobertas e recomendações desses diversos autores, podemos tirar várias ideias e conclusões importantes sobre o tratamento da dor lombar crônica (DLC):

Hayden et al. (2021) e Suh et al. (2019) enfatizam a eficácia do exercício no gerenciamento da DLC. Hayden et al. (2021b) realizaram uma revisão abrangente e descobriram que várias formas de exercício, como Pilates, terapia McKenzie e restauração funcional, foram mais eficazes na redução da dor e na melhoria das limitações funcionais em comparação com tratamentos mínimos. Suh et al. concentraram-se em exercícios de estabilização lombar e descobriram que eles não apenas aliviam a dor nas costas, mas também evitam sua recorrência, melhorando a resistência muscular. Isso sugere que o exercício deve ser um componente central do gerenciamento da DLC.

Embora o exercício seja eficaz, a escolha da abordagem de exercício pode variar. Hayden et al. (2021b) destacam a importância de permitir que os pacientes escolham exercícios que gostem para promover a aderência, reconhecendo que as



preferências pessoais podem desempenhar um papel no sucesso do tratamento. Suh et al. focam em exercícios específicos de estabilização e resistência lombar. Isso sublinha a importância de adaptar os programas de exercícios às necessidades e preferências individuais dos pacientes.

O'keeffe et al. (2020) enfatizam o papel da Terapia Cognitiva Funcional (CFT) na redução da incapacidade entre pacientes com DLC. Embora a CFT não tenha impactado significativamente nos níveis de dor, foi eficaz na melhoria da função. Isso sugere que abordar fatores psicológicos, como crenças e comportamentos relacionados à dor e à incapacidade, pode ser um aspecto essencial do tratamento da DLC.

Kim e Yim (2020) investigaram os benefícios de exercícios de estabilidade do núcleo e alongamento muscular do quadril para pacientes com DLC. Eles encontraram melhorias significativas na intensidade da dor, nível de incapacidade, habilidade de equilíbrio e qualidade de vida. Isso sugere que uma combinação de exercícios que visam diferentes aspectos da DLC, juntamente com flexibilidade e estabilidade, pode levar a melhores resultados.

Rached (2013) realizaram uma revisão das Diretrizes de Prática Clínica (DPCs) Europeias para dor no pescoço e na região lombar. Eles encontraram consenso entre as DPCs sobre opções de tratamento não farmacológico, incluindo terapia manual, terapia de exercício, terapias psicológicas e educação. No entanto, eles observaram variações nas recomendações, como analgésicos para dor no pescoço, mas não para dor nas costas. Isso destaca a importância de considerar diretrizes específicas e adaptar os tratamentos ao tipo e localização da dor.

Volpato et al (2020), conduziram um estudo intitulado com o objetivo de avaliar se uma única sessão de terapia de ventosa real ou placebo em pacientes com dor lombar crônica seria suficiente para reduzir temporariamente a intensidade da dor e a incapacidade funcional, além de aumentar o limiar mecânico e reduzir a temperatura local da pele. Os resultados indicaram que uma única sessão de ventosa foi eficaz na redução temporária da intensidade da dor e na melhoria da incapacidade funcional. No entanto, essa abordagem não teve impacto no limiar de dor ou na temperatura da pele. Isso sugere que a terapia com ventosas pode ser eficaz quando aplicada de forma regular e contínua como parte do tratamento terapêutico.

Portanto, tanto atividades físicas quanto terapias fisioterapêuticas desempenham um papel significativo no tratamento de dores crônicas, e a



combinação de abordagens terapêuticas pode proporcionar resultados promissores na gestão dessa condição de saúde complexa.

Destaca-se ainda, o uso da fisioterapia aquática, diferentes estudos recentes têm abordado esta categoria. A utilização da terapia aquática no tratamento da dor lombar crônica (DLC) tem sido objeto de estudo em diversos ensaios clínicos. A comparação desses estudos oferece uma perspectiva valiosa sobre a eficácia dessa abordagem terapêutica em relação aos exercícios terrestres e outros tratamentos não cirúrgicos. Neste contexto, é importante analisar e discutir os principais achados e conclusões dessas pesquisas, a fim de entender melhor o papel da terapia aquática no manejo da DLC.

Baena-Beato et al. (2013) conduziram um ensaio clínico controlado que examinou os efeitos da terapia aquática intensiva em adultos sedentários com DLC. Os resultados revelaram que dois meses de tratamento com terapia aquática, cinco vezes por semana, resultaram em uma diminuição significativa da dor nas costas, redução da incapacidade, melhoria da qualidade de vida, composição corporal e aptidão física. Esses resultados destacam os benefícios abrangentes dessa abordagem terapêutica.

Outro estudo relevante é o de Homayouni et al. (2015), que comparou a fisioterapia aquática com a fisioterapia convencional em pacientes com estenose espinhal lombar (LSS). Embora ambos os grupos tenham experimentado uma melhora na dor, o grupo submetido à terapia aquática alcançou resultados significativamente melhores. Isso sugere que a terapia aquática pode ser especialmente eficaz em condições específicas da coluna vertebral, como a LSS.

Cunha e Martins (2016) realizaram um estudo de caso controle para avaliar os efeitos da terapia aquática na funcionalidade e qualidade de vida de um paciente com DLC. Os resultados indicaram uma série de benefícios, incluindo a redução da dor, o fortalecimento muscular, a melhoria na coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade. Esse estudo reforça a utilidade da terapia aquática como uma opção terapêutica abrangente para pacientes com DLC.

Os estudos examinados fornecem evidências substanciais de que a terapia aquática é uma abordagem eficaz no tratamento da DLC. Ela se destaca na redução da dor, melhoria da funcionalidade e da qualidade de vida, em comparação com exercícios terrestres e fisioterapia convencional. No entanto, é fundamental considerar as necessidades individuais do paciente ao decidir entre a terapia aquática e outras

opções terapêuticas. Mais pesquisas são necessárias para aprofundar nosso entendimento e fornece diretrizes específicas para a melhor abordagem no tratamento da DLC.

Em resumo, o tratamento da dor lombar crônica é multifacetado, e não há uma abordagem única que sirva para todos. O exercício desempenha um papel crucial na melhoria da dor e da função, mas a escolha do exercício e a consideração de fatores psicológicos são importantes. Além disso, uma abordagem multidisciplinar que pode incluir terapia manual, educação e terapias psicológicas pode fornecer atendimento abrangente. Os médicos devem considerar as preferências e necessidades individuais dos pacientes ao desenvolver planos de tratamento para a DLC. Pesquisas adicionais e aderência às diretrizes baseadas em evidências são essenciais para aprimorar as estratégias de tratamento da DLC (Hayden et al. 2021; Suh et al. (2019).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As análises das pesquisas sobre o tratamento da Dor Lombar Crônica Inespecífica (DLCI) por fisioterapeutas revelam uma variedade de abordagens terapêuticas e resultados em diferentes contextos de atendimento. Essa revisão abrangeu uma série de estudos que forneceram insights valiosos sobre o tratamento dessa condição complexa.

Primeiramente, observou-se que fisioterapeutas adotam abordagens diversas no tratamento da DLCI. Alguns concentram-se principalmente nos aspectos físicos da dor, enquanto outros consideram fatores psicossociais e o contexto de vida do paciente. A experiência profissional parece influenciar a perspectiva do tratamento, com profissionais mais experientes inclinados a adotar uma abordagem biopsicossocial.

O exercício foi identificado como um componente eficaz no tratamento da DLCI. Diversas modalidades, como Pilates, treinamento de resistência e exercícios aeróbicos, demonstraram benefícios na redução da dor, melhoria da função física e da saúde mental. No entanto, a escolha da abordagem de exercício deve ser personalizada para atender às necessidades individuais dos pacientes.

Além disso, a pesquisa enfatizou a importância dos fatores psicossociais no tratamento da DLCI. Compreender o contexto de vida do paciente e suas crenças



desempenha um papel fundamental na eficácia do tratamento. Terapias cognitivas funcionais (CFT) mostraram-se úteis na redução da incapacidade relacionada à dor.

Outros estudos exploraram abordagens terapêuticas complementares, como a liberação miofascial. Embora tenham sido observados resultados promissores, há uma necessidade contínua de evidências adicionais para sustentar plenamente essas abordagens.

A terapia aquática emergiu como uma opção terapêutica promissora no tratamento da DLCL. Evidências apontam para benefícios abrangentes, incluindo redução da dor, melhoria da função, qualidade de vida, composição corporal e aptidão física. No entanto, é essencial considerar as necessidades individuais do paciente ao escolher entre a terapia aquática e outras opções terapêuticas.

Em última análise, o tratamento da DLCL é multifacetado, e não existe uma abordagem única que atenda a todos. Uma abordagem multidisciplinar, que inclui fisioterapia, terapia psicossocial e exercícios, emerge como a melhor estratégia de gerenciamento. A pesquisa contínua é fundamental para preencher as lacunas na literatura e fornece diretrizes baseadas em evidências para o tratamento eficaz dessa condição complexa.

## REFERÊNCIAS

- BAENA-BEATO, P. Á.; ARTERO, E.; ARROYO-MORALES, M.; ORP N, MANSELL G, STYNES S, WYNNE-JONES G, MORSØ L, HILL JC, VAN DER WINDT DA. Evidence-based treatment recommendations for neck and low back pain across Europe: A systematic review of guidelines. **Eur J Pain**. 2021 Feb;25(2):275-295. doi: 10.1002/ejp.1679. Epub 2020 Nov 12. PMID: 33064878; PMCID: PMC7839780.
- CUNHA, J.; MARTINS, H. **Efeitos da terapia aquática sobre dor lombar crônica: Estudo de caso**. 2016. 97 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em fisioterapia) - Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Lins, SP, 2016
- DE FARIAS, Francisca Elidivânia Camboim; et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017.
- DE LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. Phorte Editora, 2018.
- DESCONSI, Marcele Bueno et al. Tratamento de pacientes com dor lombar crônica inespecífica por fisioterapeutas: um estudo transversal. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, p. 15-21, 2019.
- FERREIRA, Lucas Soares. **Contribuições do método pilates para a qualidade de vida em idosos: uma revisão integrativa**. 2021. 49 f. Monografia (Bacharel em Fisioterapia) - Universitário de João Pessoa UNIPÊ. João Pessoa, 2021.
- HAYDEN JA, ELLIS J, OGILVIE R, MALMIVAARA A, VAN TULDER MW. Exercise therapy for chronic low back pain. **Cochrane Database Syst Rev**. 2021 Sep 28;9(9):CD009790. doi: 10.1002/14651858.CD009790.pub2. PMID: 34580864; PMCID: PMC8477273.
- HAYDEN JA, ELLIS J, OGILVIE R, STEWART SA, BAGG MK, STANOJEVIC S, YAMATO TP, SARAGIOTTO BT. Some types of exercise are more effective than others in people with chronic low back pain: a network meta-analysis. **J Physiother**. 2021 Oct;67(4):252-262. doi: 10.1016/j.jphys.2021.09.004. Epub 2021 Sep 16. PMID: 34538747.
- HOMAYOUNI, K.; NASERI, M.; ZARAVAR, F.; ZARAVAR, L. ; KARIMIAN, H. Comparison of the effect of aquatic physical therapy and conventional physical therapy in patients with lumbar spinal stenosis (a randomized controlled trial). **Journal of Musculoskeletal Research**, Singapore, v. 18, n. 01, p.1552-1559, mar. 2015.
- KIM B, YIM J. Core Stability and Hip Exercises Improve Physical Function and Activity in Patients with Non-Specific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. **Tohoku J Exp Med**. 2020 Jul;251(3):193-206. doi: 10.1620/tjem.251.193. PMID: 32669487.
- O'KEEFFE M, O'SULLIVAN P, PURTILL H, BARGARY N, O'SULLIVAN K. Cognitive functional therapy compared with a group-based exercise and education intervention for chronic low back pain: a multicentre randomised controlled trial (RCT). **Br J**



**Sports Med.** 2020 Jul;54(13):782-789. doi: 10.1136/bjsports-2019-100780. Epub 2019 Oct 19. PMID: 31630089; PMCID: PMC7361017.

OWEN PJ, MILLER CT, MUNDELL NL, VERSWIJVEREN SJJM, TAGLIAFERRI SD, BRISBY H, BOWE SJ, BELAVY DL. Which specific modes of exercise training are most effective for treating low back pain? Network meta-analysis. **Br J Sports Med.** 2020 Nov;54(21):1279-1287. doi: 10.1136/bjsports-2019-100886. Epub 2019 Oct 30. PMID: 31666220; PMCID: PMC7588406.

QUIJANO, Angela; VIEIRA, Adriane; VICTORA, Ceres. Mulheres com dor lombar crônica em um assentamento rural: desafios de um olhar contextualizado a partir de uma formação em Fisioterapia. **Saúde e Sociedade**, v. 32, p. e220262pt, 2023.

RACHED, R. et al. Lombalgia inespecífica crônica: reabilitação. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 59, p. 536-553, 2013.

SUH JH, KIM H, JUNG GP, KO JY, RYU JS. The effect of lumbar stabilization and walking exercises on chronic low back pain: A randomized controlled trial. **Medicine** (Baltimore). 2019 Jun;98(26):e16173. doi: 10.1097/MD.00000000000016173. PMID: 31261549; PMCID: PMC6616307.

VOLPATO MP, BREDI ICA, DE CARVALHO RC, DE CASTRO MOURA C, FERREIRA LL, SILVA ML, SILVA JRT. Single Cupping Therapy Session Improves Pain, Sleep, and Disability in Patients with Nonspecific Chronic Low Back Pain. **J Acupunct Meridian Stud.** 2020 Apr;13(2):48-52. doi: 10.1016/j.jams.2019.11.004. Epub 2019 Nov 21. PMID: 31760207.