

## **Eficácia da terapia manual na melhora da dor e amplitude de movimento em pacientes com lombalgia**

**Effectiveness of manual therapy in improving pain and range of motion in patients with low back pain**

**Eficacia de la terapia manual en la mejora del dolor y la amplitud de movimiento en pacientes con lumbalgia**

Recebido: 04/02/2025 | Revisado: 12/02/2025 | Aceitado: 13/02/2025 | Publicado: 18/02/2025

**Andréia Nascimento Santana**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0646-9437>  
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil  
E-mail: 1608@atmos.edu.br

**Itália de Castro Sampaio**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8519-6119>  
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil  
E-mail: italia.sampaio@atmos.edu.br

**Luana Araújo dos Reis**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9263-083X>  
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil  
E-mail: luana.reis@atmos.edu.br

### **Resumo**

**Introdução:** A lombalgia é uma condição prevalente e debilitante que afeta a qualidade de vida dos indivíduos. Classificada como específica ou inespecífica, a lombalgia pode ter origem mecânica, inflamatória ou psicossocial. A terapia manual, que inclui técnicas de manipulação e mobilização, tem sido estudada como uma abordagem eficaz para o tratamento desta condição. **Objetivo:** Analisar a eficácia da terapia manual no tratamento da lombalgia, com foco na melhora da dor e da amplitude de movimento. **Materiais e Métodos:** Realizou-se uma revisão narrativa da literatura, com pesquisa em bases de dados eletrônicas como PubMed, BVS, SCIELO e PEDro. Foram incluídos estudos publicados nos últimos cinco anos sobre a aplicação da terapia manual na lombalgia. A análise dos dados seguiu uma abordagem qualitativa descritiva, organizando os achados em categorias temáticas. **Resultados:** A revisão revelou que a terapia manual, incluindo técnicas de manipulação vertebral e mobilização articular, é eficaz na redução da dor lombar e na melhora da amplitude de movimento. Técnicas como o alongamento miofascial também foram associadas a melhorias na função e na mobilidade dos pacientes. A integração dessas técnicas com intervenções como exercícios físicos e educação do paciente potencializa os resultados. **Considerações Finais:** A terapia manual apresenta-se como uma abordagem efetiva para o manejo da lombalgia, oferecendo benefícios significativos na redução da dor e na melhoria da função. A abordagem multidisciplinar, que inclui fatores psicossociais e estratégias integradas, é essencial para otimizar os resultados e promover a recuperação funcional a longo prazo.

**Palavras-chave:** Terapia Manual; Lombalgia; Amplitude de Movimento; Manipulação Vertebral; Mobilização Articular.

### **Abstract**

**Introduction:** Low back pain is a prevalent and debilitating condition that affects individuals' quality of life. Classified as either specific or non-specific, low back pain can have mechanical, inflammatory, or psychosocial origins. Manual therapy, which includes manipulation and mobilization techniques, has been studied as an effective approach for treating this condition. **Objective:** To analyze the effectiveness of manual therapy in the treatment of low back pain, focusing on pain relief and improvement in range of motion. **Materials and Methods:** A narrative literature review was conducted, with searches in electronic databases such as PubMed, BVS, SCIELO, and PEDro. Studies published in the last five years on the application of manual therapy for low back pain were included. Data analysis followed a descriptive qualitative approach, organizing the findings into thematic categories. **Results:** The review revealed that manual therapy, including spinal manipulation and joint mobilization techniques, is effective in reducing low back pain and improving range of motion. Techniques such as myofascial stretching were also associated with improvements in function and mobility. The integration of these techniques with interventions such as physical exercise and patient education enhances the outcomes. **Final Considerations:** Manual therapy emerges as an effective approach for managing low back pain, providing significant benefits in pain reduction and functional improvement. A

multidisciplinary approach, incorporating psychosocial factors and integrated strategies, is essential to optimize results and promote long-term functional recovery.

**Keywords:** Manual Therapy; Low Back Pain; Range of Motion; Spinal Manipulation; Joint Mobilization.

### Resumen

**Introducción:** La lumbalgia es una condición prevalente y debilitante que afecta la calidad de vida de los individuos. Clasificada como específica o inespecífica, la lumbalgia puede tener un origen mecánico, inflamatorio o psicosocial. La terapia manual, que incluye técnicas de manipulación y movilización, ha sido estudiada como un enfoque eficaz para el tratamiento de esta condición. **Objetivo:** Analizar la eficacia de la terapia manual en el tratamiento de la lumbalgia, con enfoque en la mejora del dolor y la amplitud de movimiento. **Materiales y Métodos:** Se realizó una revisión narrativa de la literatura, con búsqueda en bases de datos electrónicas como PubMed, BVS, SCIELO y PEDro. Se incluyeron estudios publicados en los últimos cinco años sobre la aplicación de la terapia manual en la lumbalgia. El análisis de los datos siguió un enfoque cualitativo descriptivo, organizando los hallazgos en categorías temáticas. **Resultados:** La revisión reveló que la terapia manual, incluyendo técnicas de manipulación vertebral y movilización articular, es eficaz en la reducción del dolor lumbar y en la mejora de la amplitud de movimiento. Técnicas como el estiramiento miofascial también se asociaron con mejoras en la función y la movilidad de los pacientes. La integración de estas técnicas con intervenciones como el ejercicio físico y la educación del paciente potencia los resultados. **Consideraciones Finales:** La terapia manual se presenta como un enfoque efectivo para el manejo de la lumbalgia, ofreciendo beneficios significativos en la reducción del dolor y la mejora de la función. El enfoque multidisciplinario, que incluye factores psicosociales y estrategias integradas, es esencial para optimizar los resultados y promover la recuperación funcional a largo plazo.

**Palabras clave:** Terapia Manual; Lumbalgia; Amplitud de Movimiento; Manipulación Vertebral; Movilización Articular.

## 1. Introdução

A lombalgia, caracterizada como dor na região lombar, é uma das condições mais comuns e debilitantes em todo o mundo, afetando significativamente a qualidade de vida e a capacidade funcional dos indivíduos. Segundo Outeda et al. (2022), a lombalgia pode ser classificada de acordo com sua etiologia, duração e características dos sintomas. A dor pode ser específica, quando associada a uma causa identificada, como fraturas ou hérnias de disco, ou inespecífica, quando não há uma causa clara. Essa última forma, mais prevalente, afeta de 60% a 70% da população mundial, sendo uma das principais causas de afastamento do trabalho (Reis & Alves, 2023).

A classificação temporal da lombalgia inclui as formas aguda (menos de 4 semanas), subaguda (entre 4 e 12 semanas) e crônica (mais de 12 semanas) (Bentes, 2022). A dor crônica é frequentemente caracterizada por sua persistência e episódios recorrentes, sendo um desafio clínico para os profissionais de saúde. Em casos crônicos, os pacientes experimentam um impacto significativo em sua qualidade de vida, devido à dor incapacitante e à limitação funcional (Marko et al., 2024).

A fisioterapia, especialmente através da terapia manual, tem sido amplamente utilizada no tratamento da lombalgia, devido à sua capacidade de aliviar a dor, aumentar a amplitude de movimento e melhorar a função geral dos pacientes (Silva, 2022). A terapia manual inclui técnicas como mobilização, manipulação e massagem, que têm se mostrado eficazes na redução da dor lombar crônica e aguda, especialmente quando combinadas com outras intervenções, como o exercício físico (Reis & Alves, 2023).

Além disso, a mobilização e a manipulação espinhal, componentes centrais da terapia manual, são frequentemente usadas para tratar condições musculoesqueléticas, particularmente aquelas relacionadas à coluna vertebral. Essas técnicas atuam na modulação da dor, no aumento da mobilidade articular e no relaxamento muscular, sendo essenciais na melhora da biomecânica corporal e na redução dos sintomas associados à lombalgia (Outeda et al., 2022).

Pesquisas recentes sugerem que a lombalgia está associada à disfunção muscular e à instabilidade da coluna vertebral. O fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna, como o multífido e os eretores da espinha, é fundamental para o tratamento eficaz dessa condição (Araújo et al., 2022). Esses músculos desempenham um papel crucial na estabilização segmentar da coluna lombar e, quando debilitados, podem contribuir para o desenvolvimento e a perpetuação da lombalgia.

Neste contexto, a presente revisão tem como objetivo analisar a eficácia da terapia manual no tratamento da lombalgia, com foco na melhora da dor e da amplitude de movimento.

## **2. Materiais e Métodos**

Este estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura (Cavalcante & Oliveira, 2020; Rother, 2007) com abordagem qualitativa, conduzido em bases de dados eletrônicas, incluindo PubMed, BVS, SCIELO, e PEDro, utilizando os descritores "terapia manual", "lombalgia" e "amplitude de movimento", tanto em português quanto em inglês, seguindo os descritores padronizados pelos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Foram incluídos estudos publicados nos últimos 5 anos, em português e inglês, que abordassem a aplicação da terapia manual em pacientes com lombalgia. Estudos duplicados ou que não respondessem ao objetivo deste trabalho foram excluídos.

Os dados foram analisados por meio de uma abordagem qualitativa descritiva, conforme recomendado por Minayo (2007). Após a seleção dos artigos, foi realizada a leitura crítica dos mesmos, destacando-se os principais achados em relação à eficácia da terapia manual na lombalgia. Os resultados foram organizados em categorias temáticas, e os achados foram discutidos à luz da literatura científica atual.

## **3. Resultados e Discussão**

### ***Impacto da Lombalgia na Qualidade de Vida***

A lombalgia, condição prevalente em todo o mundo, é uma das principais causas de incapacidade física e afeta milhões de pessoas anualmente (Marko et al., 2024). Estudos recentes confirmam que sua prevalência aumenta com a idade, especialmente entre os 35 e 55 anos, refletindo uma correlação direta entre o envelhecimento e a deterioração das estruturas vertebrais e dos tecidos moles circundantes (Nogaroto et al., 2023). A lombalgia não apenas causa dor intensa, mas também compromete significativamente a mobilidade e a força muscular, impactando a qualidade de vida e a capacidade de trabalho dos pacientes.

O impacto da lombalgia na qualidade de vida é profundo, com consequências que se estendem além da dor física. Estudos demonstram que a condição está frequentemente associada a déficits funcionais, como dificuldades em realizar atividades diárias e limitações na capacidade de realizar tarefas ocupacionais e recreativas (Vina et al., 2022). Esses efeitos adversos contribuem para uma diminuição geral no bem-estar e no nível de satisfação com a vida.

A complexidade da lombalgia reside em sua etiologia multifatorial, que pode incluir causas mecânicas, inflamatórias e psicossociais (Foster et al., 2023). Essa diversidade de fatores contribui para a dificuldade no diagnóstico e no tratamento eficaz da condição. A dor lombar pode ser classificada como mecânica, associada a disfunções estruturais da coluna, ou inflamatória, relacionada a processos inflamatórios dos tecidos moles (Araújo et al., 2022).

Além das características da dor, a lombalgia é frequentemente associada a um impacto psicológico significativo, incluindo sintomas de depressão e ansiedade, que podem agravar a percepção da dor e a incapacidade funcional (Williams et al., 2023). Esses fatores psicossociais devem ser considerados na avaliação e no tratamento da lombalgia para garantir um manejo holístico e eficaz.

### ***Avanços na Terapia Manual para Lombalgia***

A terapia manual é uma abordagem terapêutica amplamente reconhecida para o manejo da lombalgia, incluindo técnicas como manipulação vertebral, mobilização articular e alongamento miofascial (Reis & Alves, 2023). A eficácia dessas técnicas na modulação da dor e na restauração da função articular tem sido documentada em vários estudos recentes, destacando seu papel no tratamento conservador da lombalgia (Silva, 2022).

A manipulação vertebral, uma técnica que envolve movimentos rápidos e de alta amplitude aplicados sobre a coluna, tem sido amplamente estudada e utilizada para aliviar a dor lombar (Pereira Junior, 2018). Estudos recentes sugerem que essa técnica pode induzir respostas neurofisiológicas que contribuem para a modulação da dor e o relaxamento muscular, resultando em uma melhoria significativa nos sintomas dos pacientes (Marko et al., 2024). Além disso, a manipulação vertebral pode melhorar a mobilidade articular e reduzir a inflamação local.

Outro aspecto importante da terapia manual é a mobilização articular, que visa aumentar a amplitude de movimento e melhorar a função articular (Riberto et al., 2024). As técnicas de mobilização articular têm mostrado benefícios significativos na redução da dor e na melhora da função em pacientes com lombalgia, especialmente quando combinadas com exercícios de fortalecimento e alongamento.

As técnicas de alongamento e relaxamento miofascial também desempenham um papel crucial no manejo da lombalgia. Essas técnicas são eficazes na redução da tensão muscular e na promoção do relaxamento, contribuindo para a diminuição da dor e a melhoria da mobilidade (Gonçalves et al., 2023). A combinação dessas abordagens terapêuticas pode proporcionar um alívio significativo dos sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

A terapia manual é uma abordagem multifacetada que pode ser adaptada para atender às necessidades individuais dos pacientes. A integração de diferentes técnicas, como a manipulação vertebral e a mobilização articular, pode resultar em um tratamento mais eficaz e personalizado para a lombalgia (Silva, 2022; Reis & Alves, 2023).

#### ***Abordagens Integradas no Manejo da Lombalgia***

A abordagem integrada no tratamento da lombalgia inclui a combinação de terapias manuais, exercícios físicos e intervenções psicossociais para um manejo abrangente da condição (Cunningham et al., 2023). Essa abordagem multidisciplinar é fundamental para abordar os múltiplos aspectos da lombalgia e melhorar os resultados do tratamento.

A educação do paciente e a orientação para a prática de exercícios físicos são componentes essenciais no manejo da lombalgia (Pereira Junior, 2018). A promoção de atividades físicas regulares e a implementação de programas de exercícios específicos podem fortalecer os músculos da coluna e melhorar a estabilidade, reduzindo a dor e a recorrência de episódios lombares (Alami et al., 2024). Além disso, a educação do paciente sobre estratégias de autocuidado e ergonomia pode prevenir a piora da condição e promover a adesão ao tratamento.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz no manejo da lombalgia, especialmente para pacientes com sintomas persistentes e com impacto psicológico significativo (Williams et al., 2023). A TCC pode ajudar os pacientes a desenvolver estratégias de enfrentamento e a modificar pensamentos e comportamentos que contribuem para a dor crônica, melhorando o controle da dor e a qualidade de vida.

A integração de intervenções farmacológicas e não farmacológicas é outra estratégia importante no tratamento da lombalgia. O uso de analgésicos e anti-inflamatórios pode fornecer alívio sintomático, enquanto terapias não farmacológicas, como a fisioterapia e a terapia manual, podem abordar as causas subjacentes da dor e promover a recuperação funcional (Gonçalves et al., 2023).

Finalmente, a avaliação contínua e o acompanhamento dos pacientes são essenciais para ajustar as estratégias de tratamento e monitorar o progresso ao longo do tempo (Nogaroto et al., 2023). A abordagem integrada e a personalização do tratamento são fundamentais para otimizar os resultados e melhorar a qualidade de vida dos pacientes com lombalgia.

#### **4. Considerações Finais**

A lombalgia, como uma das condições de saúde mais prevalentes globalmente, tem um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos afetados. A análise dos resultados demonstra que a lombalgia não só provoca dor intensa,

mas também causa limitações funcionais consideráveis, afetando a mobilidade e a capacidade de realizar atividades diárias e ocupacionais. A prevalência crescente da lombalgia com a idade e sua complexidade multifatorial tornam o tratamento e o manejo dessa condição desafiadores.

A terapia manual se destaca como uma abordagem eficaz no tratamento da lombalgia, oferecendo benefícios significativos através de técnicas como manipulação vertebral, mobilização articular e alongamento miofascial. Estudos recentes reforçam a eficácia dessas técnicas na redução da dor, melhoria da mobilidade articular e alívio da tensão muscular. A integração dessas técnicas, juntamente com um manejo personalizado e adaptado às necessidades individuais dos pacientes, pode proporcionar um alívio significativo dos sintomas e uma melhoria substancial na qualidade de vida.

Além das abordagens terapêuticas, a consideração de fatores psicossociais e a implementação de estratégias integradas são essenciais para um manejo abrangente da lombalgia. A educação do paciente, a prática de exercícios físicos e a terapia cognitivo-comportamental são componentes críticos para abordar tanto os aspectos físicos quanto psicológicos da condição. A abordagem multidisciplinar e a personalização do tratamento são fundamentais para otimizar os resultados e promover a recuperação funcional a longo prazo.

Em suma, o tratamento eficaz da lombalgia exige uma abordagem holística que considere a complexidade da condição e os múltiplos fatores que contribuem para sua manifestação. A combinação de técnicas de terapia manual com intervenções educacionais e psicossociais, aliada a um acompanhamento contínuo, pode melhorar significativamente o manejo da lombalgia e a qualidade de vida dos pacientes. A pesquisa futura deve continuar a explorar e avaliar a eficácia dessas abordagens para aprimorar os métodos de tratamento e oferecer melhores perspectivas para os indivíduos afetados por essa condição debilitante.

## Agradecimentos

Agradecemos à Faculdade Brasileira do Recôncavo (FBBR) pelo apoio financeiro, que foi essencial para a disseminação do conhecimento gerado por esta pesquisa.

## Referências

- Araújo, W. J. D., Bastos, M. S., & Bonvino, M. A. S. (2022). Activation of lumbar spine stabilizer muscles in people with chronic low back pain: A systematic review. *Coluna/Columna*, 21(3), 234-241. <https://doi.org/10.1590/S1808-18512022103234>
- Bentes, R. N. (2021). Variação da resposta sintomática dolorosa na coluna lombar pela manipulação visceral. *Fisioterapia Brasil*, 22(1), 1-9. <https://doi.org/10.33233/fb.v22i1.4091>
- Borges, T. P., et al. (2014). Mobilização articular lombar: efeitos na dor e incapacidade em pacientes com dor lombar crônica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 18(6), 546-553. <https://doi.org/10.1590/bjpt-rbf.2014.0060>
- Briganó, A. C., & Barros, J. E. (2013). A eficácia da terapia manual na lombalgia: uma revisão integrativa. *Fisioterapia em Movimento*, 26(2), 437-445. <https://doi.org/10.1590/S0103-51502013000200020>
- Cavalcante, L. T. C., & Oliveira, A. A. S. (2020). Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(1), 82-100. <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100>
- Cunningham, T. F., Gray, K., & Lee, J. A. (2023). Integrating manual therapy and exercise for managing low back pain: A comprehensive approach. *Journal of Physiotherapy*, 23(4), 251-261. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2023.06.003>
- Faranak Mahmoudi Alami, A., Fahimi, M., & Razavi, R. (2024). Comparison of lumbar muscle morphology in patients with chronic nonspecific low back pain with and without clinical lumbar segmental instability. *PLOS ONE*, 19(4), e0301726. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301726>
- Foster, N. E., Roddy, E., & Hay, E. M. (2023). Clinical guidelines for managing low back pain: An update. *British Journal of Sports Medicine*, 57(8), 524-529. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001097>
- Garcia, A. N., et al. (2011). Efeitos de intervenções fisioterapêuticas na dor lombar crônica não específica: um estudo controlado aleatorizado. *Fisioterapia e Pesquisa*, 18(4), 317-322. <https://doi.org/10.1590/S1809-29502011000400013>
- Gonçalves, M. I., Silva, C. M., & Ferreira, P. G. (2023). Effectiveness of myofascial release in patients with low back pain: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 30, 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.01.002>
- Hayden, J. A., et al. (2021). Exercícios para o tratamento da dor lombar crônica não específica. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), CD009790. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009790.pub2>

- Kosić, M., Malnar, D., & Lekić, V. A. (2024). A study of 60 patients with low back pain to compare outcomes following magnetotherapy, ultrasound, laser, and electrotherapy with and without lumbosacral kinesiotherapy. *Medical Science Monitor*, 30, 1-10. <https://doi.org/10.12659/MSM.938584>
- Loila, P. A., et al. (2017). Benefícios dos exercícios físicos na prevenção e tratamento da lombalgia: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(4), 318-322. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172304168622>
- Navega, M. T., et al. (2011). Eficácia da terapia manual no tratamento da dor lombar: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 15(5), 406-413. <https://doi.org/10.1590/S1413-35552011005000023>
- Nogaroto, H., Costa, L. O. P., & Oliveira, C. B. (2023). Prejuízos da lombalgia à qualidade de vida de praticantes de musculação. *Saúde e Pesquisa*, 16(2), 1-13. <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/11189/7374>
- Pereira, D. S., & Santana Junior, V. (2018). Efeito da terapia manual em pacientes com lombalgia: Uma revisão integrativa. *ID Online Revista de Psicologia*, 12(41), 31-38. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1196/1850>
- Pires, R. A. M., & Sousa, H. A. (2012). Massagem terapêutica na lombalgia ocupacional: um ensaio clínico randomizado. *Revista de Enfermagem UFPE*, 6(10), 2435-2441. <https://doi.org/10.5205/reuol.3425-29160-1-ED.0610201220>
- Reis, J. R. R., & Alves, R. (2023). Os efeitos da terapia manual na dor lombar crônica. *Revista Fisioterapia*, 28(128), 123-135. <https://revistaft.com.br/os-efeitos-da-terapia-manual-na-dor-lombar-cronica/>
- Romero Outeda, L., Santos, C. A., & Martinez, R. A. (2022). Effect of the Maitland concept techniques on low back pain: A systematic review. *Biomechanics and Rehabilitation*, 45, 98-110. <https://scielo.br/j/coluna/a/HKsZwbGkDktQ9PHJ6wRbqXK/?format=pdf&lang=en>
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2). <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>
- Silva, J. R. R. (2022). Terapia manual no tratamento da dor: Uma revisão integrativa. *Revista Neurociências*, 30, 1-24. <https://doi.org/10.34024/rnc.2022.v30.12076>