



PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LOMBALGIA NA COMUNIDADE INTERNA DA UFES

DESCRIÇÃO

Registro

500179

Revisão

15/09/2015

Status

Ativo

Título

Prevenção e tratamento de lombalgia na comunidade interna da UFES

Data de início

31/03/2014

Previsão de término

31/03/2016

Data de aprovação pelo Órgão Competente

27/02/2014

Órgão Competente

Câmara Departamental

Ano da primeira apresentação

2014

Unidade

Centro de Ciências da Saúde

Departamento

Departamento de Educação Integrada em Saúde

Principal Área Temática de Extensão

Saúde

Área Temática de Extensão Afim

NÃO POSSUI

Linha de Extensão

Atenção Integral à Saúde de Adultos

Grande Área do Conhecimento

Ciências da Saúde

Bolsa PBEXT

0

Bolsa Externa

0

Desejo vincular ação de extensão à concorrência de bolsa

Sim

Palavras-chave

Lombalgia. Fisioterapia. Prevenção. Tratamento.

Apresentação e justificativa



PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LOMBALGIA NA COMUNIDADE INTERNA DA UFES

A lombalgia é definida como dor localizada abaixo da margem costal e acima das pregas glúteas inferiores, podendo ser referida ou irradiada no membro inferior e constitui uma causa frequente de morbidade e incapacidade. Segundo Burton (2005), pelo menos 60%-70% da população nos países industrializados, apresentam um episódio de dor lombar na vida.

A lombalgia inespecífica (sem diagnóstico clínico definido) é a mais comum, incluindo cerca de 90% dos casos. Geralmente está associada a um desequilíbrio de mobilidade articular entre os segmentos vertebrais lombares. A hipermobilidade segmentar pode advir de uma hipomobilidade segmentar adjacente e é fonte de dor quando forças de cisalhamento extremas atuam nas articulações facetárias ou sobre os discos intervertebrais, gerando microlesões e degeneração. A contração muscular ao redor da coluna resiste à compressão e à força de cisalhamento impostas sobre a mesma, e permitem uma melhor distribuição de movimento entre os segmentos.

A Associação Americana de Fisioterapia publicou diretrizes em 2012 para o tratamento da lombalgia. Pacientes com instabilidade da coluna vertebral devem passar por exercícios de coordenação, fortalecimento e resistência dos músculos lombares, especialmente o treino de controle motor do transversos do abdome e dos múltiplos lombares. Ao revisar as possíveis alternativas de práticas clínicas baseadas em evidências para o tratamento de lombalgia, Ladeira (2011) verificou que a educação do paciente, a manipulação e exercícios são os mais recomendados para lombalgia inespecífica.

No ambiente laboral, exercícios em grupo podem gerar bons resultados, mas a avaliação individualizada e a prescrição de exercícios específicos para a síndrome de disfunção de movimento apresentada são imperativos a eficácia no longo prazo e a prevenção de recidivas. Sahrman (2009) classificou cinco síndromes de disfunção dos movimentos da coluna lombar, como resultado de desequilíbrios na flexibilidade e força: síndrome de flexão, de extensão, de rotação, de rotação com flexão, e de rotação com extensão. O tratamento de cada uma delas envolve a correção desses desequilíbrios com inibição muscular dos músculos com encurtamento adaptativo e exercícios para aumentar a participação dos músculos antagonistas nos movimentos. Considerando a base teórica e as evidências científicas mais recentes sobre o tratamento fisioterapêutico nas lombalgias, temos a intenção de ofertar à comunidade interna da UFES, intervenções eficazes e seguras voltadas aos lombálgicos. Este Programa de Extensão abará vários Projetos de Extensão específicos com a implementação de diferentes técnicas.

Objetivos gerais

- Oferecer aos servidores e alunos lombálgicos da UFES um atendimento fisioterapêutico de qualidade, prescrito a partir da avaliação fisioterapêutica.
- Criar condições para que os alunos do curso de Fisioterapia apliquem técnicas de avaliação e de tratamento aprendidas na graduação e para que aprendam novas técnicas.
- Criar condições para que os alunos do curso de Fisioterapia pratiquem o raciocínio crítico na elaboração de programas de tratamento mais adequados a cada paciente.

Objetivos específicos

-

Metodologia

A comunidade interna da UFES que sente dor lombar receberá convite por e-mail para fazer parte do Programa de Extensão. Eles passarão por anamnese e avaliação física no início do Programa e trimestralmente, que contemplam os seguintes parâmetros:

- Identificação (idade, sexo, raça, profissão, cargo)
- Dor: local, irradiação, referência, características, história, frequência, agravantes e atenuantes, qualidade e intensidade.
- Avaliação física: amplitudes de movimento, jogo articular vertebral.
- Testes especiais para a identificação de subgrupos de pacientes (Henry et al., 2012): teste de hipermobilidade em prono e Lasegue.
- Testes para identificação de disfunções de movimento (Sahrman, 2009).
- Testes para identificação de acometimento radicular e medular: slump test, teste para o nervo femoral, provas de função muscular e exame de sensibilidade superficial e profunda.
- Avaliação do ambiente de trabalho.
- Histórico de atividades recreacionais, esportivas e ocupacionais.
- Avaliação do comprometimento funcional: Oswestry Disability Index, versão português.
- Avaliação de componentes somatossensoriais da dor: Fear Avoidance Behavior Questionnaire (versão português) e Pain Catastrophizing Scale.

Os avaliadores serão alunos de graduação em Fisioterapia da UFES, previamente treinados pelas docentes. Para participar do Programa os alunos já devem ter cursado as disciplinas Fisioterapia na Saúde do Adulto 1, Atualizações em Terapias Manuais, Fisioterapia na Saúde do Trabalhador e Movimento Humano III.

Os materiais necessários nas avaliações são goniômetros, estesiômetros, macas, cadeiras, papéis e canetas, todos disponíveis no DEIS.

Após a avaliação, os alunos e docentes formularão em conjunto a melhor estratégia de tratamento para cada paciente. As decisões serão tomadas de acordo com a diretriz da Associação Americana de Fisioterapia (2012), e com a subclassificação de pacientes proposto por Henry et al. (2012). Os exercícios serão prescritos de acordo com a classificação por síndromes de disfunção de movimento descritas por Sahrman (2009).

As técnicas de tratamento serão autoadministradas. Os pacientes terão encontros quinzenais com os alunos de graduação, sob supervisão das docentes. Nesses encontros, eles treinarão os exercícios prescritos e as dúvidas serão sanadas. Eles também receberão cartilhas individuais discriminando os exercícios a serem feitos, as posturas e movimentos a serem evitados e as alterações do ambiente de trabalho.

Com as avaliações trimestrais, a evolução dos pacientes poderá ser acompanhada e ajustes no plano de tratamento poderão ser feitos.

Cronograma:

- Recrutamento dos pacientes e de alunos: abril de 2014.
- Avaliação dos pacientes: maio, setembro e dezembro de 2014; março de 2015.
- Elaboração do plano de tratamento: maio, setembro e dezembro de 2014.
- Reuniões com os pacientes para a implementação do plano de tratamento: maio, setembro e dezembro de 2014.

Forma de avaliação da ação de Extensão



PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LOMBALGIA NA COMUNIDADE INTERNA DA UFES

Os participantes responderão a um questionário de satisfação com o Programa, em anonimato.

Site

-

Origem do público-alvo

Interno

Caracterização do público-alvo

Servidores e alunos da UFES.

Captação por edital de fomento

Não

Articulado com política pública

Não

Plano de atividades previstas

- Avaliação dos pacientes lombálgicos.
- Formulação de plano de tratamentos, individualizados ou em grupo, sob supervisão da docente.
- Implementação dos planos de tratamentos, com acompanhamento periódico.
- Mensuração dos resultados do Programa de Extensão.

Plano de acompanhamento e orientação

Os alunos receberão um treinamento específico para a avaliação dos pacientes e para a subclassificação dos mesmos em grupos de tratamento, de acordo com seus sintomas e padrões de disfunções de movimentos.

Processo de avaliação

Os alunos serão avaliados ao longo do processo, de acordo com os seguintes critérios: assiduidade, responsabilidade e domínio do conteúdo teórico e prático.

Infra-estrutura física

Sala 1 do prédio do DEIS, no campus de Maruípe.
Auditórios no campus de Maruípe, eventualmente, para palestras.

Vínculo com Ensino

Sim

Vínculo com Pesquisa

Sim

Público estimado

60

Informações adicionais

Será atribuída uma carga horária de quatro horas semanais para esta atividade às coordenadoras e aos alunos envolvidos.

EQUIPE

Participação	Nome	Telefone	E-mail	Unidade	Departamento/Curso/Setor
Coordenador	Alessandra Paiva de Castro Vidal	27 3082 9617	alessandra.castro@ufes.br alessandra.castro@ufes.br	-	Grupo de Servidores do Departamento de Educação Integrada em Saúde (dis)
Co-coordenador	Fernanda Moura Vargas Dias	27 3315 5597 (27) 8814-7550	fernanda.dias@ufes.br fernandamvargas@yahoo.com.br	-	Grupo de Servidores do Departamento de Educação Integrada em Saúde (dis)
Co-coordenador	Lisandra Vanessa Martins	27 8143 1455	lisandra.martins@ufes.br	-	Grupo de Servidores do Departamento de Educação Integrada em Saúde (dis)
Participante Não-Bolsista	Aline Pinto Pereira	27 3228 6148	aline.p.pereira@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Rayane de Souza Moura	27 3063 5752	rayane.moura@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Laura Andrade da Silva	27 3343 5316	laura.a.silva@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Brenda Gonçalves Stocco	27 3251 4748	brenda.stocco@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Ana Carla Pazini Lima	27 3337 5782	ana.cp.lima@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Daniele Pizetta da Silva	27 3024 2589	daniele.p.silva@aluno.ufes.br	-	-



PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LOMBALGIA NA COMUNIDADE INTERNA DA UFES

Bolsista			.br		
Participante Não-Bolsista	Ytalo Goncalves Borges	27 3326 8360	ytalo.borges@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Giovana Fim Pacheco	27 9792 0292	giovana.pacheco@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Andreca Pereira Sampaio	27 3235 1191	andreca.sampaio@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Caroline Dadalto Silva	27 3371 0886	caroline.d.silva@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Barbara Krohling Balestrero Santos	27 3025 2974	barbara.k.santos@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Ana Paula de Souza Paganini	27 3082 1500	ana.paganini@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Raquel Ribeiro de Almeida		raquel.almeida@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Tatiana Arpini Ferreira	27 3024 0233	tatiana.ferreira@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Cassiano Ricardo de Souza Ferreira	27 3340 0626	cassiano.ferreira@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Jordane Silva de Souza	27 3225 1022	jordane.souza@aluno.ufes.br	-	-

PARCERIAS

CNPJ	Nome	Caracterização	Tipo
------	------	----------------	------

FOMENTO

Existe execução financeira?

Não

ABRANGÊNCIAS

Nome	Estado	Município	CEP	Detalhes
Universidade Federal do Espírito Santo	Espírito Santo	Vitória	29.043-900	Av. Marechal Campos, 1468, Maruípe

AÇÕES VINCULADAS

Tipo	Título da Ação de Extensão
Projeto	Tratamento fisioterapêutico a servidores da UFES com dor lombar com o método Isostretching
Projeto	Tratamento fisioterapêutico a alunos da UFES com dor lombar por meio do método de Mobilização Neural
Projeto	Avaliação dos postos de trabalho em pacientes com tratamento fisioterapêutico devido à dor lombar

RESULTADOS GERAIS

Data	Resultados
------	------------

PRODUÇÕES

Tipo	Título	Identificação
------	--------	---------------