



TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO A SERVIDORES DA UFES COM DOR LOMBAR COM O MÉTODO ISOSTRETCHING

DESCRIÇÃO

Registro

400708

Revisão

05/02/2014

Status

Ativo

Título

Tratamento fisioterapêutico a servidores da UFES com dor lombar com o método Isostretching

Data de início

07/04/2014

Previsão de término

22/04/2014

Data de aprovação pelo Órgão Competente

07/04/2014

Órgão Competente

Câmara Departamental

Ano da primeira apresentação

2014

Unidade

Centro de Ciências da Saúde

Departamento

Departamento de Educação Integrada em Saúde

Programa vinculado

Prevenção e tratamento de lombalgia na comunidade interna da UFES

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

Não

Palavras-chave

Fisioterapia. Lombalgia. Isostretching.

Apresentação e justificativa

Um dos recursos fisioterapêuticos usados no tratamento da lombalgia é o método Isostretching, desenvolvido por Bernard Redondo em 1974. Os exercícios são efetuados por meio de posturas eretas que são mantidas durante uma expiração longa, ao mesmo tempo em que se solicita o autocrescimento do tronco, contração isométrica dos abdominais, glúteos, músculos da coxa e cintura escapular. Esta técnica se popularizou entre os fisioterapeutas brasileiros, porém não tanto no resto do mundo. Lopes et al. (2006) e Carvalho e Assini (2008) comprovaram os efeitos benéficos do método nos pacientes lombálgicos.

Recentemente desenvolvemos um ensaio clínico cujo objetivo foi comparar a eficácia da Estabilização Segmentar Lombar e do Isostretching na melhora da dor lombar e da função em ambiente laboral nos servidores da UFES. A amostra foi constituída de 10 servidores da universidade, sendo que quatro indivíduos executaram as técnicas de Isostretching por duas semanas em ambiente laboral e seis indivíduos executaram as técnicas de Estabilização Segmentar, também por duas semanas. Apenas o método Isostretching mostrou-se eficaz para diminuir a incapacidade e dor nos indivíduos com dor lombar em ambiente laboral no curto prazo. Agora, pretendemos oferecer esta intervenção (Isostretching) para os indivíduos que participaram do grupo de Estabilização Segmentar e também estender a oferta para todos os servidores lombálgicos da UFES.

Objetivos gerais



TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO A SERVIDORES DA UFES COM DOR LOMBAR COM O MÉTODO ISOSTRETCHING

Oferecer aos servidores da UFES que sentem dor lombar o ensino de técnicas do método Isostretching para serem executadas durante a jornada de trabalho, para que os mesmos obtenham alívio da dor e previnam recidivas.

Objetivos específicos

Criar condições para que os alunos do curso de Fisioterapia apliquem técnicas de avaliação e de tratamento aprendidas na graduação e para que pratiquem o raciocínio crítico na elaboração de programas de tratamento.

Metodologia

Os servidores receberão por e-mail um convite para participarem do Projeto de Extensão. Os interessados deverão solicitar à chefia imediata a liberação para participarem dos encontros nos dias e horários discriminados no cronograma abaixo (quatro horas no total):

07/04/2014: Primeiro encontro com os participantes. Local: sala 1 do DEIS. Horário: 16 às 18 horas. Atividade: avaliação da dor e da incapacidade funcional. Ensino da primeira fase do método.

14/04/2014: Segundo encontro com os participantes. Local: sala 1 do DEIS. Horário: 16 às 17 horas. Atividade: Ensino da primeira fase do método.

21/04/2014: Terceiro encontro com os participantes. Local: sala 1 do DEIS. Horário: 16 às 17 horas. Atividade: reavaliação da dor e da incapacidade funcional.

Os encontros serão conduzidos por duas alunas do curso de Fisioterapia da UFES previamente treinadas para aplicação da técnica de Isostretching, e acompanhadas pela prof.^a Dr.^a Alessandra Paiva de Castro Vidal. Na primeira fase, os indivíduos serão orientados a adotar duas posições de exercício. Cada uma deverá ser executada três vezes ao dia, em casa ou durante o expediente por sete dias. Na segunda fase, outras duas posições serão ensinadas, e deverão ser executadas também três vezes ao dia, em casa ou durante o expediente por sete dias. Cada execução leva em média dois minutos.

A dor dos participantes será avaliada por meio da Escala Visual Análoga de dor e a Incapacidade Funcional associada à dor será avaliada pelo Oswestry Disability Index (ODI), um questionário com 10 itens que quantifica em porcentagem o quão as atividades de vida diária são afetadas pela lombalgia.

Forma de avaliação da ação de Extensão

O êxito da intervenção será avaliado pela comparação da dor e da função antes e após o projeto.

Site

-

Origem do público-alvo

Interno

Caracterização do público-alvo

Servidores da UFES que apresentam lombalgia.

Captação por edital de fomento

Não

Articulado com política pública

Não

Plano de atividades previstas

Os alunos receberão treinamento quanto à técnica de Isostretching para a aplicação em grupos, além de serem treinados no uso dos instrumentos de avaliação. Eles estarão presentes e conduzirão todos os encontros. A eles, será atribuída uma carga horária de 20 horas de atividade.

Plano de acompanhamento e orientação

A professora irá acompanhar presencialmente as intervenções que os alunos realizarão.

Processo de avaliação

Os alunos serão avaliados de acordo com critérios de responsabilidade, assiduidade e pontualidade, pela professora responsável.

Infra-estrutura física

Sala 1 do DEIS (Laboratório de Fisioterapia). A intervenção está agendada para um horário em que esta sala está disponível.

Vínculo com Ensino

Sim

Vínculo com Pesquisa

Sim

Público estimado

30

Informações adicionais

-

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


TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO A SERVIDORES DA UFES COM DOR LOMBAR COM O MÉTODO ISOSTRETCHING

					Educação Integrada em Saúde (dis)
Participante Não-Bolsista	Gabrielli de Souza Franco	3236 4723	gabriellifranco@hotmail.com	-	-
Participante Não-Bolsista	Brenda Azeredo Passigatti	3369 0817	brendazedop@gmail.com	-	-

PARCERIAS

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

FOMENTO
Existe execução financeira?

Não

ABRANGÊNCIAS

Nome	Estado	Município	CEP	Detalhes
UFES campus Maruípe	Espírito Santo	Vitória	29.040-090	Av. Marechal Campos, s/n, Maruípe

AÇÕES VINCULADAS

Tipo	Título da Ação de Extensão
------	----------------------------

RESULTADOS ESPECÍFICOS
Público atingido

0

RESULTADOS GERAIS

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

PRODUÇÕES

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