

OS BENEFÍCIOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA

Aline Silva Paiva Cunha²⁹
Marcos Sanches Rodrigues³⁰

RESUMO

A dor lombar, ou lombalgia, é uma das queixas mais frequentes feitas pelos indivíduos. As causas dessa enfermidade são diversas, compreendendo postura imprópria, trauma, sobrecarga local, doença inflamatória, infecciosa ou neoplásica. Dentre as técnicas fisioterapêuticas empregadas no tratamento da patologia em questão, está a liberação miofascial que, por meio de suas manobras, libera as aderências presentes entre as camadas musculares e por conseguinte alivia a dor. Deste modo, o presente trabalho teve como objetivo elucidar através de uma revisão de literatura a eficiência da liberação miofascial para o tratamento da dor lombar. Como objetivos específicos foram: estudar os aspectos anatômicos e funcionais da fáscia; descrever sobre a lombalgia e suas características; conhecer as principais manobras e técnicas miofasciais e correlacionar com outros trabalhos bibliográficos os benefícios da técnica miofascial no tratamento da lombalgia. Para a seleção dos estudos desse trabalho, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em base de dados científicas. Portanto, através desse estudo observou-se que, a técnica da Liberação Miofascial destaca-se de forma eficaz nas dores lombares. A técnica além de melhorar o quadro de dor, incapacidade, promove ainda ganho de flexibilidade, reduz a tensão e devolve a funcionalidade, favorecendo uma melhora nas atividades do dia-a-dia e um relaxamento da musculatura que estava em tensão. Novos estudos deverão ser desenvolvidos em outras patologias musculoesqueléticas com a utilização da LMF.

Palavras-chave: Dor. Lombalgia. Liberação Miofascial.

ABSTRACT

Low back pain, or low back pain, is one of the most frequent complaints made by individuals. The causes of this illness are diverse, including improper posture, trauma, local overload, inflammatory, infectious or neoplastic disease. Among the physiotherapeutic techniques used to treat the pathology in question is myofascial release which, through its maneuvers, releases the adhesions present between the muscle layers and therefore relieves pain. Therefore, the present work aimed to elucidate, through a literature review, the efficiency of myofascial release for the treatment of low back pain. The specific objectives were: to study the anatomical and functional aspects of the fascia; describe low back pain and its characteristics; know the main myofascial maneuvers and techniques and correlate with other bibliographical works the benefits of the myofascial technique in the treatment of low back pain. To select the studies for this work, a bibliographical search was carried out in a scientific database. Therefore, through this study it was observed that the Myofascial Release technique stands out effectively in low back pain. The technique, in addition to improving pain and disability, also promotes gains in flexibility, reduces tension and restores functionality, favoring an improvement in day-to-day

²⁹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Jales/SP (UNIJALES).

³⁰ Orientador e professor do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Jales/SP (UNIJALES).

activities and relaxing muscles that were in tension. New studies should be developed in other musculoskeletal pathologies using LMF.

Keywords: Pain. Backache. Myofascial Release.

INTRODUÇÃO

A dor lombar, ou lombalgia, é uma das queixas mais frequentes feitas pelos indivíduos. As causas dessa enfermidade são diversas, compreendendo postura imprópria, trauma, sobrecarga local, doença inflamatória, infecciosa ou neoplásica. Todavia em 80% dos casos, é praticamente impossível de se determinar o diagnóstico etiológico. A lombalgia, no Brasil, se tornou a causa principal de pagamento de auxílio-doença e a terceira causa de aposentadoria por invalidez (Araújo; Silva; Neto, 2021).

De acordo com Loiola *et al.* (2017), o tratamento da lombalgia abrange uma abordagem multidisciplinar, compreendendo médico, educador físico, fisioterapeuta, enfermeiro e psicólogo, com a finalidade de diminuir a dor e promover o bem-estar e as atividades funcionais do indivíduo.

A fisioterapia, portanto, torna-se imprescindível para tratar os pacientes acometidos pela dor lombar, tendo em vista que seu papel vai além do processo de cura. Dentre as técnicas fisioterapêuticas empregadas no tratamento da patologia em questão, está a liberação miofascial (LMF) que, por meio de suas manobras, libera as aderências presentes entre as camadas musculares e por conseguinte alivia a dor (Maia, 2015).

A dor lombar é uma das dores mais comuns que acomete o ser humano. O tratamento da dor lombar pode ser realizado através de diferentes métodos, que se podem aplicar para esta patologia, entre elas a técnica de liberação miofascial é uma alternativa e pode ser aplicada em todas as regiões do corpo, sendo eficaz no alívio da dor e no relaxamento dos tecidos (Araújo; Silva; Neto, 2021).

A técnica de Liberação Miofascial (LMF) intervêm no aumento da flexibilidade, elasticidade da fáscia, auxilia na diminuição álgica e no ganho da intensidade de mobilidade somática e alívio das tensões (Ferreira; Portela, 2015).

Deste modo, o presente trabalho teve como objetivo elucidar através de uma revisão de literatura a eficiência da liberação miofascial para o tratamento da dor lombar. Como objetivos específicos foram: estudar os aspectos anatômicos e funcionais da fáscia; descrever sobre a

lombalgia e suas características; conhecer as principais manobras e técnicas miofasciais e correlacionar com outros trabalhos bibliográficos os benefícios da técnica miofascial no tratamento da lombalgia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a seleção dos estudos deste trabalho, foi realizada uma busca nas fontes de dados: *PUBmed (National Library of Medicine)*, *Scielo (Scientific Eletronic Library Online)* e *Google Acadêmico*, por meio das seguintes palavras-chave: lombalgia, liberação miofascial, fáscia, mobilidade. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos publicados em português, disponibilizados na íntegra que retratem a temática referente à revisão integrativa nos anos 2014 a 2023. Após a leitura de diversos artigos científicos relacionados ao tema, os resultados foram expressos em tabela com descrição dos autores, ano de publicação do artigo científico, título, objetivos e principais resultados obtidos nos trabalhos pesquisados.

RESULTADOS

No Quadro 1, estão demonstradas as características dos estudos inclusos nesta revisão bibliográfica. Contendo autor, ano, título, objetivo e principais resultados.

Quadro 1 – Artigos selecionados, contendo autor, ano, título, objetivo e principais resultados.

AUTOR/ ANO	TÍTULO	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÃO
Lira; Rios (2023)	Benefícios fisioterapêuticos da terapia manual no tratamento da lombalgia crônica: uma revisão integrativa	Identificar os benefícios fisioterapêuticos da terapia manual no tratamento da lombalgia crônica.	Demonstrou a eficiência dessa técnica em pacientes nas suas diversas faixas, além disso, os benefícios foram vistos não apenas fisicamente como também contribuiu no bem-estar emocional.	Os resultados destacaram que a terapia manual realizada pelos fisioterapeutas produz bons resultados relacionado a lombalgia crônica, evidenciando como um dos melhores feitos à redução da dor lombar. Portanto, essa pesquisa demonstrou a eficiência dessa técnica em pacientes nas suas diversas faixas, além disso, os benefícios foram vistos não apenas fisicamente

				como também contribuiu no bem estar emocional.
Pereira <i>et al.</i> (2023)	Os benefícios da técnica de liberação miofascial no tratamento da dor lombar crônica: um estudo de revisão	Buscar evidências de estudos científicos sobre os benefícios da técnica da liberação miofascial no tratamento da dor lombar crônica. Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa de literatura.	Os resultados dos estudos sugerem que, a técnica de liberação miofascial pode ser uma escolha para o tratamento fisioterapêutico, principalmente na diminuição da dor e aumento das especificidades do estado funcional do paciente.	Conclui-se que a liberação miofascial atua diretamente no tecido muscular, visto que entre a fáscia e o músculo tem um líquido que permite o deslizamento e portanto, a liberação miofascial tratará exatamente da qualidade desse deslizamento entre a fáscia e o músculo.
Souza <i>et al.</i> (2023)	Intervenções fisioterapêuticas na dor lombar crônica: uma revisão de literatura	Investigar os efeitos da fisioterapia multidisciplinar na qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica.	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.
Santos; Oliveira; Gois (2022)	Efeitos da Auto Liberação Miofascial na Melhoria da Qualidade de Vida em Trabalhadores de Serviços Gerais: Uma Revisão de Literatura	Evidenciar por meio de uma revisão narrativa, os efeitos da prática de ALMF na melhoria da QV em trabalhadores de serviços gerais, sob uma perspectiva de melhoria do bem-estar físico e mental.	Os resultados evidenciaram que a ALMF é um recurso usado tanto para prevenção, quanto para o tratamento e gerenciamento de distúrbios musculoesqueléticos.	Conclui-se que a prática de auto liberação miofascial pode promover relaxamento muscular, reduzir restrições e disfunções musculoesqueléticas resultantes de movimentos repetitivos, melhorando a saúde, sensação de bem-estar e qualidade de vida de trabalhadores de serviços gerais
Silva (2020)	Efeito da liberação miofascial na capacidade	Verificar os efeitos da técnica de liberação miofascial na	Os resultados do presente estudo sugerem que aplicação da técnica de liberação	A técnica de liberação miofascial, quando somada a rotina diária do idoso pode promover respostas positivas a curto e longo prazo na

	Física de idosos: revisão sistemática	capacidade física de idosos.	miofascial no idosos foi eficaz ao ser comparada ao grupo experimental e as diversas variáveis referentes a testes que envolveram força muscular e flexibilidade muscular.	capacidade funcional dos mesmos.
Galhardo <i>et al.</i> (2019)	O uso do ultrassom e liberação miofascial em lombalgias não específicas	Estudar um protocolo de tratamento para a diminuição dessas algias, empregando o uso do ultrassom e da liberação miofascial com a finalidade de comprovar seus benefícios.	Melhora significativa da dor lombar dos voluntários envolvidos e melhora significativa na amplitude de movimento da coluna lombar dos envolvidos.	Conclui-se que o uso de ultrassom (1 W/cm ²) e a liberação miofascial em lombalgias não específica promove melhoras significativas no alívio da dor e mobilidade da coluna lombar.
Martins; Pereira; Felício (2019)	Evidências da técnica de liberação miofascial no tratamento fisioterapêutico: revisão sistemática	Analisar os métodos de liberação miofascial, verificando o nível de evidência destes	Em todas as suas formas de aplicação, a liberação miofascial se mostrou efetiva quanto ao alívio de dor e tensão	A técnica de liberação miofascial tem se mostrado uma boa estratégia no tratamento da dor miofascial em todas as suas formas de intervenção.
Silva, <i>et al.</i> (2017)	Efeitos da Liberação Miofascial Sobre a Flexibilidade: uma Revisão Sistemática	Revisar, de forma sistemática, as evidências sobre os efeitos da LMF sobre os ganhos de flexibilidade.	As evidências encontradas, de maneira totalitária, apontam a eficiência da liberação miofascial em promover aumento nos ganhos de flexibilidade, seja de forma aguda ou crônica.	Sugere-se a liberação miofascial como uma estratégia pertinente e eficiente, em sua aplicação, no que diz respeito aos ganhos de flexibilidade.

Fonte: Autor

DISCUSSÃO

Estudos têm evidenciado que os benefícios da liberação miofascial por meio de sua técnica acarretam uma redução das adesões fibrosas na fáscia, por conseguinte, depois de ter sofrido forte estresse mecânico, reverte a perda de energia da estrutura, aprimorando a

funcionalidade da fáscia sobre o tecido muscular. Deste modo, possibilitando melhor complacência do tecido e melhora da dor (Silva *et al.*, 2017).

Além dos efeitos da liberação miofascial a eficácia do ultrassom em lombalgias não específicas em um estudo do tipo ensaio clínico com 8 pacientes de ambos os gêneros acima de 18 anos de idade. A avaliação foi composta pela EVA (escala visual analógica), questionário de McGill que avalia a qualidade afetivas, sensoriais, temporais e miscelânea de dor, teste de lasague que consiste em analisar uma possível compressão de raízes nervosas e o teste de schober utilizado para medir a amplitude de movimento da coluna lombar. Foram realizadas 10 sessões de fisioterapia em duas vezes na semana, as técnicas utilizadas foram ultrassom, e em seguida liberação miofascial com as técnicas de rolagem, deslocamento da pele, deslizamentos superficiais e profundos, alongamentos, fricção e compressão, nos músculos grande dorsal, quadrado lombar e paravertebrais. Através dos resultados concluiu-se que houve melhora significativa nos quesitos avaliados no estudo, tanto no alívio da dor quanto na mobilidade da coluna (Galhardo *et al*, 2019, p. 27)

Para Nogueira *et al.* (2020), a liberação miofascial promove a interação entre a fáscia e o músculo, aumentando assim a mobilidade, cooperando de forma direta no aumento da flexibilidade, possibilitando maior amplitude de movimento.

Um estudo evidenciou que as técnicas de Alto Liberação Miofascial causaram não apenas o alívio de dor e redução da rigidez tecidual, mas também colaboraram com a redução da depressão, ansiedade e sobre marcadores hormonais, por causa da capacidade de modular as respostas ao estresse, com a diminuição ao mesmo tempo do cortisol e a elevação das concentrações de dopamina e serotonina depois da aplicação (Santos, Oliveira e Gois, 2022).

Pereira *et al.* (2023) concordam que, em termos de um maior aumento na resistência de estabilidade central e mobilidade da coluna vertebral em pacientes idosos com dor lombar inespecífica, o impacto da técnica de liberação miofascial com um massageador de rolo combinado com estabilização central é muito eficiente. Os profissionais fisioterapeutas, especialmente aqueles especializados em terapias manuais e manipulatórias, são profissionais de muita importância já que auxiliam na prevenção de doenças e promoção da saúde.

CONCLUSÃO

Estudos têm evidenciado que os benefícios da LMF por meio de sua técnica acarretam uma redução das adesões fibrosas na fáscia, por conseguinte, depois de ter sofrido forte estresse mecânico, reverte a perda de energia da estrutura, aprimorando a funcionalidade da fáscia sobre o tecido muscular. Deste modo, possibilitando melhor complacência do tecido e melhora da dor.

A lombalgia é proveniente de fatores genéticos, das ocupações no trabalho, do sedentarismo, do estresse que as pessoas vivem hoje em dia. É um problema comum que causa incapacidade, problemas de marcha e equilíbrio.

Dessa forma, através desse estudo observou que, a técnica da LMF destaca-se de forma eficaz nas dores lombares. A técnica além de melhorar o quadro de dor, incapacidade, promove ainda ganho de flexibilidade, reduz a tensão e devolve a funcionalidade, favorecendo uma melhora nas atividades do dia-a-dia e um relaxamento da musculatura que estava em tensão. Novos estudos deverão ser desenvolvidos em outras patologias musculoesqueléticas com a utilização da LMF.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, D. M., SILVA, D. C. M., NETO, J. F. da C.. **Influência da terapia manipulativa associada a cinesioterapia na dor lombar**. Orientador: Joel Florêncio da Costa Neto. 2021. 14 f. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Potiguar, Rio Grande do Norte, 2021. Disponível em:

file:///C:/Users/ECSS/Downloads/Influ%C3%Aancia%20da%20terapia%20manipulativa%20associada%20a%20cinesioterapia%20na%20dor%20lombar%20(3).pdf . Acesso em: 27 maio 2024.

FERREIRA, B.; PORTELA, A. O. de A.. O benefício da liberação miofascial em mulheres com disfunção temporomandibular: Estudo de caso. **Acervo Digital de São Lucas**, Porto Velho, p.1-8, 2015. Disponível em: <https://ulbra-to.br/bibliotecadigital/uploads/document63ebcd79a734f.pdf>. Acesso em: 20 maio 2024.

GALHARDO, J.. TEIXEIRA, C.. RAMIREZ, C.. FERNANDES, S.. FIGUEIRA, T. G.. O uso do ultrassom e liberação miofascial em lombalgias não específicas, **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, São José do Rio Preto, v.11, n. 1, p. 2-12, 2019. Disponível em: <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=285&path%5B%5D=208#>. Acesso em: 27 abr. 2024.

LIRA, Erica Machado.; RIOS, Emanuelle Frota Costa. Benefícios fisioterapêuticos da terapia manual no tratamento da lombalgia crônica: uma revisão integrativa. **Revista diálogos em**

saúde, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 2023. Disponível em:
<https://periodicos.iesp.edu.br/dialogosemsaude/article/view/566>. Acesso em 24 maio 2024.

LOIOLA, Gabriella Maria Lima; SANTOS, Francisca Daiane de Oliveira; MODESTO, Edinice de Souza; DA SILVA, Brenna Barbosa. Terapia manual em pacientes portadores de hérnia discal lombar: revisão sistemática, **Ciência em Movimento | Reabilitação e Saúde**, São Paulo, v. 19, n. 38, p. 89-97 2017. Disponível em:
<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ipa/index.php/RS/article/view/385/398>. Acesso em: 22 set. 2023.

MAIA, Francisco Eudison da Silva; GURGEL, Fabio Firmino de Albuquerque; BEZERRA, João Carlis Lopes. Perspectivas terapêuticas da fisioterapia em relação à dor lombar. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, Sorocaba, v. 17, n. 4, p. 179-184, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/18663>. Acesso em: 24 maio 2024.

MARTINS, A.P.; PEREIRA, K.P.; FELICIO, L.R.; Evidências da técnica de liberação miofascial no tratamento fisioterapêutico: revisão sistemática. **Rev. Eletrônica arquivos de ciências do esporte**. Uberlândia. v. 7, n. 1, p. 8-12. Mar. 2019. Disponível em:
<https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/aces/article/view/3504>. Acesso em: 28 maio 2024.

PEREIRA, Amélia Esther de Aragão; MONTEIRO, Fábio Teixeira; NETO, José Moisés da Silva; SANTOS, Júlia Milena Lima dos; FERRO, Thauan Narciso de Lima. Os benefícios da técnica de liberação miofascial no tratamento da dor lombar crônica: um estudo de revisão. **Research, Society and Development**, Maceio, v. 12, n.7, 2023. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42418>. Acesso em: 24 maio 2024.

SANTOS, Denize Silva dos; OLIVEIRA, Gilmara Alvarenga; GOIAS, Marcelo Biondaro. Efeitos da auto liberação miofascial na melhoria da qualidade de vida em trabalhadores de serviços gerais: uma revisão narrativa. **Arquivos do Mudi**, Cidade, v. 26, n. 2, p. 1-12, 2022. Disponível em:
<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/63875#:~:text=Conclui%2Dse%20que%20a%20pr%C3%A1tica,de%20trabalhadores%20de%20servi%C3%A7os%20gerais>. Acesso em: 24 maio. 2024.

SILVA, D. L. da; MONTEIRO, E. R.; NETO, V. G. C.; TRIANI, F. da S. Efeitos da Liberação Miofascial Sobre a Flexibilidade: uma Revisão Sistemática. **J Health Sci**, Faculdade Gama e Souza, Instituto de Biociência, Curso de Educação Física. RJ. Brasil v.19 ed. 2:200-42017. Disponível em:
<https://journalhealthscience.pgskroton.com.br/article/view/5036>. Acesso em: 27 maio 2024.

SILVA, J. de Oliveira da. **Efeito da liberação miofascial na capacidade física de idosos: revisão sistemática**. Orientador: Adalgiso Coscrato Cardozo. 2020. 50 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro. 2020. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/f17fc1c8-6f16-46f0-a490-fa7e1bbbc38>. Acesso em: 23 maio 2024.

SOUZA , P. M. de, LIVRAMENTO , R. A., LIMA, I. V, Cunha, W. P. (2023). Intervenções fisioterapêuticas na dor lombar crônica: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 5(5), 3379–3395. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/908>. Acesso em 23 maio 2024.