

Resumo sobre Pontos Gatilhos e Fisioterapia

Introdução

Os pontos gatilhos miofasciais são regiões de tensão localizada em músculos, causadas por contrações repetitivas, má postura ou sobrecarga muscular. Esses pontos podem resultar em dor referida, rigidez e redução de mobilidade, impactando a qualidade de vida dos indivíduos. A fisioterapia atua no tratamento desses pontos através de técnicas específicas, como liberação miofascial, terapia manual e exercícios terapêuticos, visando aliviar a dor e restaurar a função muscular.

Objetivo

O objetivo deste estudo é avaliar a eficácia das técnicas fisioterapêuticas no tratamento de pontos gatilhos, com foco na redução da dor e melhora da funcionalidade dos pacientes.

Metodologia

Foi realizada uma revisão de literatura com a análise de artigos científicos publicados nos últimos cinco anos, focando em estudos que aplicaram técnicas de fisioterapia para tratar pontos gatilhos. As intervenções mais comuns analisadas incluíram liberação miofascial, terapia manual, agulhamento seco e exercícios de fortalecimento e alongamento.

Resultados

A análise dos estudos revelou que a aplicação de técnicas de fisioterapia, principalmente liberação miofascial e agulhamento seco, mostrou-se eficaz na redução da dor e melhora da mobilidade em pacientes com pontos gatilhos. Além disso, o fortalecimento e o alongamento muscular auxiliaram na prevenção da recorrência dos pontos de tensão.

Conclusão

Conclui-se que a fisioterapia é uma abordagem eficaz no tratamento de pontos gatilhos, proporcionando alívio da dor e recuperação funcional dos pacientes. A combinação de técnicas manuais e exercícios terapêuticos mostra-se promissora para o tratamento e prevenção de pontos gatilhos, evidenciando a importância de um acompanhamento fisioterapêutico para esses pacientes.

Referências.

DAVIES, C. DAVIES, A. LIVRO TERAPÊUTICO DO PONTO-GATILHO. 2º EDIÇÃO. ROCA. 2012.

CUMMINGS, S.A. PONTOS GATILHO, COMPREENDENDO A DOR E O DESCONFORTO MIOFASCIAL. 2º EDIÇÃO. ARTMED. 2009.

KOSTOPOULOS, D. RIZOPOULOS, K. PONTOS-GATILHO MIOFASCIAIS. EDIÇÃO ÚNICA. GUANABARA KOOGAN. 2007.

