RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

# EVIDÊNCIAS E PERSPECTIVAS NO MANEJO FISIOTERAPÊUTICO DA DOR LOMBAR

*Maria De Fatima Da Nobrega Figueiredo (figueiredomfatima4@gmail.com)*

*Marcos Antônio Lima Andrade (marcosandrade2339@gmail.com)*

*Ingrid Amado De Oliveira Freitas (ingridamadoof@outlook.com)*

*Laryssa Mara (mslaryy@hotmail.com)*

*Thamires De Sousa Alves (thamiresousa.alves@gmail.com)*

*Ana Larissa Assunção De Sousa (analariassuncao@gmail.com)*

*Monique Alencar Barroso Mendes (moniqueexclusive@hotmail.com)*

*Sara Severiano Lopes Dos Santos (lopessar4@gmail.com)*

*Regiane Gomes Carvalho (regianygomez@gmail.com)*

*Sara Silva De Oliveira (saraoliveira.grh@gmail.com)*

*Daniel Nogueira Barreto De Melo (daniel.melo@professor.uniateneu.edu.br)*

Resumo Simples Tema:

EVIDÊNCIAS E PERSPECTIVAS NO MANEJO FISIOTERAPÊUTICO DA DOR LOMBAR

Introdução: A dor lombar é uma das principais causas de incapacidade funcional no mundo, acometendo pessoas de diferentes idades e representando grande impacto social e econômico. Caracteriza-se por dor na

região inferior da coluna vertebral, podendo irradiar para glúteos e membros inferiores. Entre suas causas estão fatores biomecânicos, posturais, degenerativos, psicossociais e ocupacionais. A prevalência é alta devido ao sedentarismo, má postura e sobrecarga nas atividades laborais. Objetivo: Analisar as principais evidências científicas relacionadas ao manejo fisioterapêutico da dor lombar, destacando métodos de avaliação e estratégias terapêuticas eficazes. Metodologia: Foi realizado em revisão bibliográfica de estudos recentes, nas bases de dados PubMED e SciELO, selecionando artigos dos últimos 5 anos e textos completos gratuitos, que abordassem intervenções com terapia manual, exercícios terapêuticos, acupuntura, eletroterapia, estabilização segmentar e Pilates, além de programas de reabilitação multimodal para o tratamento de dor lombar. Resultados: Os estudos demonstraram que o tratamento fisioterapêutico, quando baseado em evidências e centrado no paciente, proporciona melhora significativa da dor, funcionalidade e qualidade de vida. Estratégias como terapia aquática e o Método McKenzie demonstram benefícios consistentes na redução da dor e prevenção de recidivas. A educação em dor e a promoção de hábitos saudáveis são igualmente relevantes, favorecendo o autocuidado e a adesão ao tratamento. Conclusão: A pesquisa evidenciou que a fisioterapia desempenha um papel importante na prevenção da dor lombar, por meio de intervenções baseadas em evidências. Além disso, favorece o autocuidado, a educação sobre a dor e a promoção de hábitos saudáveis. As evidências também mostram que a redução da dor e a prevenção de recidivas é alcançada com estratégias como terapia manual aquática e o método McKenzie.

Palavras-chave: lombalgia; reabilitação; fisioterapia.