

# **TERAPIA MANUAL NA FISIOTERAPIA PARA O TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA: REVISÃO DE LITERATURA**

## **PHYSIOTHERAPY MANUAL FOR THE TREATMENT OF NONSPECIFIC CHRONIC LOW BACK PAIN: A LITERATURE REVIEW**

Lucas Da Mota Balduino <sup>1</sup>, Juvanir Nascimento Gomes Nunes<sup>1</sup>, Pedro Lucas de Araújo Oliveira<sup>1</sup>, Emanuel Medeiros Costa<sup>1</sup>, João Victor Neves Verás<sup>2</sup>, Gabriel Martins de Barros<sup>3</sup>

1. Acadêmico do curso de fisioterapia da Afya Centro Universitário Uninovafapi; 2. Mestre em Fisiologia do Exercício pela Universidade Federal de Piauí (UFPI); 3. Professor do curso de Fisioterapia da Afya Centro Universitário Uninovafapi. Autor correspondente: gabrielbmartins97@gmail.com

### **RESUMO**

A dor lombar crônica inespecífica é uma importante causa de dor, incapacidade e limitação funcional. A terapia manual é frequentemente utilizada pela fisioterapia, incluindo técnicas como mobilização e manipulação vertebral. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos da terapia manual sobre a intensidade da dor e a incapacidade funcional em adultos com dor lombar crônica inespecífica. Trata-se de uma revisão de literatura realizada na base PubMed, com questão de pesquisa estruturada pela estratégia PICO. Foram incluídas revisões sistemáticas, meta-análises e revisões de guarda-chuva que avaliaram a terapia manual e os desfechos de interesse. Os resultados demonstraram benefícios principalmente no curto prazo. A terapia manipulativa espinal apresentou resultados semelhantes aos de outras terapias recomendadas para redução da dor e pequena melhora funcional.<sup>1</sup> Uma revisão de guarda-chuva também identificou redução da dor e da incapacidade, embora os efeitos tendam a diminuir ao longo do tempo.<sup>2</sup> Conclui-se que a terapia manual apresenta efeitos favoráveis sobre a dor e a incapacidade funcional, especialmente em curto prazo, podendo ser utilizada como estratégia complementar no tratamento fisioterapêutico.

**Palavras-chave:** Dor lombar crônica. Terapia manual. Fisioterapia. Manipulação espinal. Reabilitação.

### **ABSTRACT**

Non-specific chronic low back pain is a major cause of pain, disability, and functional limitation. Manual therapy is widely used in physiotherapy, including techniques such as spinal mobilization and manipulation. This study aimed to analyze the effects of manual therapy on pain intensity and functional disability in adults with non-specific chronic low back pain. This is a literature review conducted in the PubMed database, with a research question structured using the PICO strategy. Systematic reviews, meta-analyses, and umbrella reviews assessing manual therapy and the outcomes of interest were included. The results showed benefits mainly in the short term. Spinal manipulative therapy showed results similar to other recommended therapies for pain reduction and small functional improvement.<sup>1</sup> An umbrella review also identified reductions in pain and disability, although the effects tend to diminish

over time.<sup>2</sup> It is concluded that manual therapy has favorable effects on pain and functional disability, especially in the short term, and can be used as a complementary strategy in physiotherapeutic treatment.

Keywords: Chronic low back pain. Manual therapy. Physiotherapy. Spinal manipulation. Rehabilitation.

## **INTRODUÇÃO**

A dor lombar crônica representa uma importante condição musculoesquelética, podendo comprometer a mobilidade, a capacidade funcional, a participação social e a qualidade de vida. Na forma inespecífica, os sintomas não são atribuídos a uma única alteração estrutural claramente identificável, o que reforça a necessidade de uma abordagem ampla e individualizada.

A Fisioterapia utiliza as técnicas com o objetivo de reduzir a dor, melhorar a função e favorecer a manutenção e retorno às atividades. Entre as intervenções disponíveis, a terapia manual compreende técnicas aplicadas por profissionais habilitados, incluindo mobilizações e manipulações articulares e técnicas direcionadas aos tecidos moles. Sua utilização é frequente no tratamento das disfunções musculoesqueléticas, especialmente quando há dor e limitação funcional. Entretanto, a magnitude e a duração de seus efeitos devem ser analisadas de forma crítica, considerando a natureza multifatorial da dor lombar crônica.

Rubinstein et al.<sup>1</sup>, em revisão sistemática e meta-análise, verificaram que a terapia manipulativa espinal apresentou efeitos semelhantes aos de outras terapias recomendadas para o alívio da dor em curto prazo, além de pequena melhora funcional.<sup>1</sup> Esses resultados indicam que a terapia manual pode representar uma alternativa válida dentro do tratamento fisioterapêutico, sem que isso signifique superioridade universal em relação às demais intervenções.

Evidências mais recentes reforçam essa interpretação. Uma revisão de guarda-chuva com meta-análise identificou benefícios da terapia manual sobre a dor e a incapacidade no curto prazo em pessoas com dor lombar crônica inespecífica, porém observou redução desses efeitos ao longo do tempo.<sup>2</sup>

Diante da relevância clínica da dor lombar crônica e da ampla utilização da terapia manual na fisioterapia, torna-se importante sintetizar criticamente as evidências disponíveis. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos da terapia

manual sobre a intensidade da dor e a incapacidade funcional em adultos com dor lombar crônica inespecífica.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura, de caráter descritivo e analítico, realizada por meio de busca bibliográfica sistematizada na base de dados PubMed. A pergunta norteadora foi: “Quais são os efeitos da terapia manual sobre a intensidade da dor e a incapacidade funcional em adultos com dor lombar crônica inespecífica?”. A questão de pesquisa foi estruturada pela estratégia PICO, onde P(população): Adultos, com idade igual ou superior a 18 anos, com dor lombar crônica inespecífica, definida por duração igual ou superior a 12 semanas; I (intervenção): Terapia manual realizada por profissional de saúde habilitado, incluindo mobilização articular, manipulação vertebral e técnicas manuais aplicadas aos tecidos moles; C (comparação): Exercícios terapêuticos, outras intervenções fisioterapêuticas, cuidados usuais, placebo ou intervenção simulada; O (Desfechos): Intensidade da dor e incapacidade funcional.

Foram utilizados os termos “chronic low back pain”, “manual therapy”, “spinal manipulation”, “mobilization”, “physiotherapy”, “systematic review”, “meta-analysis” e “umbrella review”, combinados pelos operadores booleanos **AND** e **OR**. Foram incluídas revisões sistemáticas, com ou sem meta-análise, e revisões de guarda-chuva, indexadas no PubMed, que investigassem adultos com dor lombar crônica e avaliassem terapia manual com resultados relacionados à dor e/ou incapacidade funcional.

Foram excluídos estudos sobre dor lombar de etiologia específica, população pediátrica, estudos que não avaliassem diretamente terapia manual, protocolos, editoriais, cartas e publicações duplicadas. Após a triagem dos títulos e resumos, os estudos elegíveis foram analisados de forma descritiva, considerando características metodológicas e resultados relacionados aos desfechos definidos na estratégia PICO.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As evidências selecionadas demonstram que a terapia manual pode contribuir para a redução da intensidade da dor e da incapacidade funcional em indivíduos com dor lombar crônica, principalmente no curto prazo. Contudo, a interpretação desses resultados deve considerar a variedade das técnicas empregadas, os diferentes comparadores e a heterogeneidade entre os estudos.

Rubinstein et al.<sup>1</sup> realizaram uma revisão sistemática e meta-análise de 47 ensaios clínicos randomizados, incluindo 9.211 participantes adultos com dor lombar crônica. Os autores avaliaram manipulações e mobilizações espinais e verificaram que a terapia manipulativa espinal apresentou efeitos semelhantes aos de outras terapias recomendadas para o alívio da dor em curto prazo.<sup>1</sup> Também foi identificada pequena melhora funcional em comparação com essas intervenções.<sup>1</sup>

Os resultados desse estudo são relevantes por demonstrarem que a terapia manual pode produzir efeitos favoráveis sobre a dor e a função. Entretanto, seus resultados não sustentam a superioridade universal dessa abordagem em relação às demais estratégias recomendadas.<sup>1</sup> Assim, a terapia manual pode ser considerada uma opção terapêutica dentro de um conjunto de intervenções disponíveis para o tratamento da dor lombar crônica.

Evidências mais recentes foram apresentadas por Conde-Vázquez et al.<sup>2</sup> em uma revisão de guarda-chuva com meta-análise. O estudo incluiu 21 revisões sistemáticas, reunindo 35.711 participantes, e avaliou diferentes modalidades de terapia manual, incluindo manipulação vertebral, técnicas de tecidos moles, técnicas miofasciais, massagem e técnicas neuromeningeais.<sup>2</sup>

Os resultados demonstraram benefícios da terapia manual no curto prazo para redução da dor e da incapacidade. Para a dor, foi observada diferença média de  $-10,52$ , enquanto para incapacidade foi identificada diferença média padronizada de  $-0,60$ .<sup>2</sup> Entretanto, os autores destacaram que os efeitos tendem a diminuir ao longo do tempo, além de apontarem limitações relacionadas à qualidade metodológica e ao acompanhamento de longo prazo das evidências disponíveis.<sup>2</sup>

Esse achado responde diretamente à pergunta norteadora da presente revisão, ao demonstrar que a terapia manual apresenta efeitos favoráveis sobre os dois principais desfechos investigados: intensidade da dor e incapacidade funcional.<sup>2</sup> Contudo, a maior consistência dos resultados ocorre no curto prazo, sendo menos evidente a manutenção dos benefícios ao longo do tempo.<sup>2</sup>

A comparação entre terapia manual e exercícios terapêuticos também merece destaque. González-Gómez et al.<sup>3</sup> realizaram uma revisão sistemática com meta-análise e meta-regressão de seis ensaios clínicos randomizados, envolvendo 743 participantes.<sup>3</sup>

O objetivo foi comparar a efetividade das duas abordagens sobre a intensidade da dor, a incapacidade e a função física.

Os autores não encontraram diferenças conclusivas entre terapia manual e exercícios terapêuticos de forma geral.<sup>3</sup> Entretanto, os exercícios apresentaram pequeno benefício em longo prazo para a incapacidade, embora a diferença não tenha sido considerada clinicamente relevante, e a certeza global das evidências tenha sido classificada como muito baixa.<sup>3</sup> Dessa forma, os achados reforçam que a terapia manual apresenta efeitos sobre dor e incapacidade, mas não há evidências suficientes para considerá-la superior aos exercícios terapêuticos.

A combinação entre terapia manual e exercícios representa outra possibilidade clínica. James et al.<sup>4</sup> investigaram, em revisão sistemática, se a adição da terapia manual ao exercício poderia melhorar os resultados de dor e incapacidade em indivíduos com dor lombar crônica.<sup>4</sup> Da mesma forma, Dos Santos et al.<sup>5</sup> avaliaram a efetividade da associação entre terapia manual e exercícios para esses mesmos desfechos em pessoas com dor lombar crônica inespecífica.<sup>5</sup>

Essas investigações demonstram que a terapia manual também pode ser compreendida como parte de uma abordagem multimodal. Seu possível efeito inicial sobre a dor e a incapacidade pode favorecer o envolvimento do paciente em estratégias ativas, como exercícios terapêuticos. Assim, a terapia manual não precisa ser considerada isoladamente, mas pode ser integrada ao planejamento fisioterapêutico conforme as necessidades e a resposta clínica de cada indivíduo.

De modo geral, os resultados desta revisão permitem responder à pergunta norteadora: a terapia manual apresenta efeitos favoráveis sobre a intensidade da dor e a incapacidade funcional em adultos com dor lombar crônica inespecífica, com benefícios mais consistentes no curto prazo.<sup>1,2</sup> Entretanto, os efeitos parecem diminuir com o tempo e não há evidências consistentes de superioridade da terapia manual isolada em relação aos exercícios terapêuticos ou a outras intervenções recomendadas.<sup>1-3</sup>

A heterogeneidade das técnicas constitui uma limitação importante na interpretação dos resultados. O termo terapia manual engloba diferentes procedimentos, como mobilização, manipulação espinal, massagem e técnicas aplicadas aos tecidos moles.<sup>2</sup> Portanto, não é possível assumir que todas as modalidades apresentem a mesma magnitude ou duração de efeito. Além disso, diferenças na frequência das sessões,

duração do tratamento, características dos participantes e intervenções comparadoras podem influenciar os resultados encontrados.

## CONCLUSÃO

A terapia manual reduz dor e incapacidade funcional em adultos com dor lombar crônica inespecífica, sobretudo no curto prazo.<sup>1,2</sup> Contudo, não é superior aos exercícios terapêuticos ou a outras abordagens no longo prazo.<sup>1-3</sup> Por isso, deve ser usada de forma complementar e individualizada, associada a intervenções ativas, como os exercícios terapêuticos, no manejo da dor lombar crônica.

## REFERÊNCIAS

1. Rubinstein SM, de Zoete A, van Middelkoop M, Assendelft WJJ, de Boer MR, van Tulder MW. Benefits and harms of spinal manipulative therapy for the treatment of chronic low back pain: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2019;364:l689. doi:10.1136/bmj.l689.
2. Conde-Vázquez O, García-Cancela J, Navarro-Ledesma S, Pruimboom L. The effectiveness of manual therapy in people with chronic non-specific low back pain: an umbrella review with meta-analysis. *Ann Phys Rehabil Med*. 2026;69(2):102049. doi:10.1016/j.rehab.2025.102049.
3. González-Gómez L, Moral-Munoz JA, Rosales-Tristancho A, Cuevas-Moreno A, Cardellat-González M, Rodríguez-Domínguez ÁJ. Exercise therapy versus manual therapy for the management of pain intensity, disability, and physical function in people with chronic low back pain: a systematic review with meta-analysis and meta-regression. *Eur J Pain*. 2025;29(8):e70090. doi:10.1002/ejp.70090.
4. James L, et al. Does the addition of manual therapy to exercise therapy improve pain and disability outcomes in chronic low back pain: A systematic review. *J Bodyw Mov Ther*. 2025;42:146-152. doi:10.1016/j.jbmt.2024.12.004.
5. Dos Santos ECS, Dos Santos AT, da Silva NA, Carneiro SR, Rampazo EP, Magalhães MO. Effectiveness of adding manual therapy to exercise for pain and disability in chronic non-specific low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Musculoskelet Sci Pract*. 2026;82:103508. doi:10.1016/j.msksp.2026.103508.