

Artigo original**Tratamento fisioterapêutico na fibromialgia*****Physical therapy in fibromyalgia***

Cristiane Januário Sette *, Raquel Vallada *, Edson Alves de Barros Júnior**

.....

* *Alunas do curso de graduação em Fisioterapia da Universidade Paulista – UNIP – Ribeirão Preto,*

** *Professor da Faculdade de Fisioterapia da Universidade Paulista-UNIP – Ribeirão Preto, Mestre em Bioengenharia – USP – Ribeirão Preto*

Palavras-chave:

Fisioterapia,
fibromialgia, postura,
relaxamento.

Resumo

Neste trabalho os autores fazem uma abordagem detalhada a respeito da fibromialgia no intuito de esclarecer seu significado, bem como seus sinais e sintomas. A partir de um levantamento bibliográfico foi estabelecido um protocolo para tratamento fisioterapêutico e realizado acompanhamento de 3 pacientes na Clínica Escola de Fisioterapia na Universidade Paulista – UNIP, Campus Ribeirão Preto, utilizando técnicas de ginástica holística e relaxamento em grupo, além do trabalho cardiovascular através de caminhadas. Após o tratamento, observou-se que as dores permaneceram, porém houve diminuição da intensidade, assim como uma diminuição significativa de pontos e dor, tensão e melhor conscientização postural, sugerindo que o tratamento fisioterapêutico pode contribuir no tratamento da fibromialgia.

Artigo recebido em 20 de junho de 2002; aprovado em 15 de agosto de 2002.

Endereço para correspondência: Raquel Vallada, Rua Niterói, 135 Bloco H, apto 32, 14090-710 Ribeirão Preto SP, Tel: 16-627-8198, E-mail: kelvallada@zipmail.com.br

Key-words:
physiotherapy,
fibromyalgia,
posture,
relaxament.

Abstract

In our article, we have set forth a detailed description of fibromyalgia in order to provide a precise understanding of that condition including its external manifestations and its symptoms. Our clinical treatment of patients and observations of their responses to those treatment have led us to propose a protocol for a physiotherapeutic treatment that has successfully mitigated the symptoms of a number of patients. These protocols were applied to patients at the physiotherapy School Clinic of the Universidade Paulista – UNIP, Campus Ribeirão Preto. The treatment makes use of holistic gymnastic techniques which the patients perform in a group setting. Also, cardiovascular treatment is provided each patient by having that patient walk at a pace that suits his or her condition. After each treatment, we observed that, while a patients pain was not eliminated, its intensity was reduced. The tension to which a patient suffered in various muscles of the body was meaningfully reduced, and there was improvement in the patients posture. These responses suggest that physiotherapeutic treatment is a useful tool to mitigate the discomfort suffered by victims of the fibromyalgia condition.

.....

Introdução

Segundo Atra, Pollak, Martinez [1], Haun [2] e Kiss [3], a fibromialgia pode ser definida como uma síndrome dolorosa músculo-esquelética, crônica, não inflamatória, de etiologia desconhecida, caracterizada pela presença de dor difusa pelo corpo e sensibilidade exacerbada à palpação de pontos, denominados pontos dolorosos (tender points). A maioria dos pacientes apresenta também fadiga crônica, distúrbio do sono e humor, além de cansaço.

De acordo com Pollak [4], essa síndrome acomete predominantemente o sexo feminino

(90%), sem distinção de raça, com picos de incidência por volta de 40 a 50 anos de idade.

Haun [2] e Kiss [3], relatam que freqüentemente fatores sociais e/ou emocionais estão envolvidos com o aparecimento da dor.

O diagnóstico da fibromialgia baseia-se nos critérios definidos pelo Colégio Americano de Reumatologia (ACR), em 1990 [2]. Estes critérios são:

1. Dor difusa presente tanto no lado direito como no lado esquerdo, acima e abaixo da cintura por mais e 3 meses;

- Dor em 11 dos 18 pontos dolorosos à palpação (fig.1).

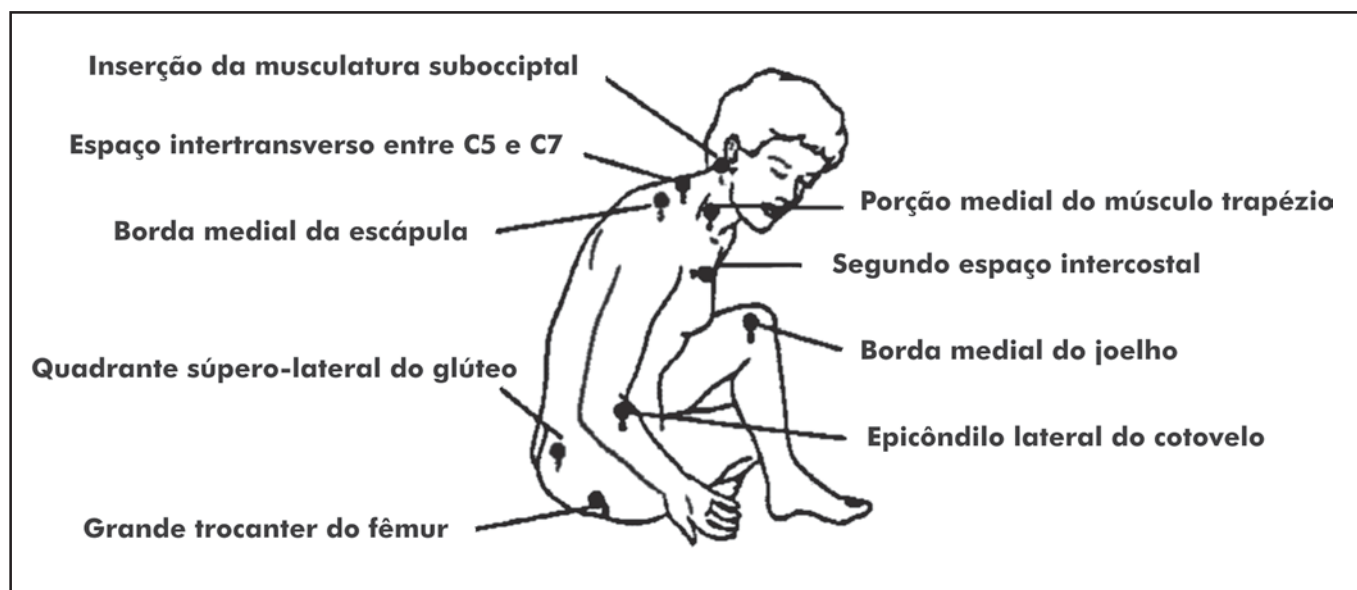


Fig.1 - Mapeamento dos pontos dolorosos mais frequentes [3].

Material e métodos

O objetivo deste trabalho foi, a partir de um levantamento bibliográfico, estabelecer um protocolo de tratamento fisioterapêutico para fibromialgia, e observar os seus resultados em pacientes portadores desta síndrome.

Pacientes e métodos

Foram tratados três pacientes do sexo feminino com idade entre 29 e 60 anos, portadores de fibromialgia. O tratamento foi realizado no período de setembro a novembro de 2001, na Clínica Escola da Universidade Paulista – UNIP de Ribeirão Preto.

Utilizou-se um questionário sobre qualidade de vida, com perguntas sobre: relacionamento familiar, relacionamento no trabalho, lazer, atividade física, qualidade do sono, presença de depressão, piora dos sintomas com “stress” e intensidade da dor.

A intensidade da dor foi registrada por uma escala de dor graduada de 0 a 10 (Escala Análoga Visual), sendo 0 a ausência de dor e 10 a máxima dor possível.

A avaliação foi realizada antes de se iniciar o tratamento e após o seu término.

Antes do início do tratamento, foi apresentada uma aula aos pacientes para explicar a natureza, causas e sintomas da doença.

Foram entregues folhetos explicativos contendo orientações para os pacientes e seus familiares, sobre como conviver melhor com a fibromialgia.

Foi proposto um plano de tratamento em grupo (2 vezes por semana), iniciado com exercícios cardiovasculares (caminhada por 10 minutos), onde os pacientes eram orientados a controlar a frequência cardíaca, antes e após os exercícios.

Depois eram realizados alongamentos das cadeias encurtadas, em sessões que duravam 30 minutos, e relaxamento por 10 minutos, a fim de minimizar as tensões dos músculos comprometidos e proporcionar bem-estar aos pacientes. Para finalizar, eram executados exercícios para percepção corporal, onde, na posição deitada, o paciente era instruído a contrair e relaxar cada segmento do corpo, de



Fig. 2 - Técnica de percepção corporal.

Tabela I - Resultados do questionário sobre a qualidade de vida

	antes tratamento			após tratamento		
	a	b	c	a	b	c
paciente						
dorme bem	sim	não	não	sim	sim	sim
acorda cansada	sim	sim	sim	às vezes	sim	sim
tem depressão	sim	sim	sim	não	sim	sim
com o stress a dor piora	sim	sim	sim	sim	sim	sim
escala de dor de 0 a 10	6	10	10	3 a 4	6	8

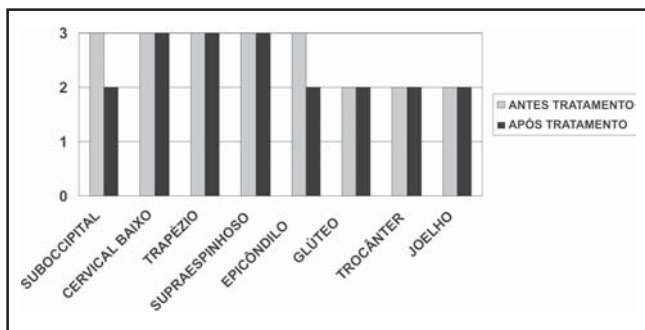


Gráfico I - Resultados das regiões de pontos dolorosos antes e após o tratamento

maneira seqüencial, com incursões respiratórias profundas (fig.2).

Resultados

Os resultados encontrados no questionário sobre a qualidade de vida, antes e após o tratamento, estão descritos na tabela I.

Observou-se após o tratamento, que 2 pacientes (B,C) relataram melhora do sono e uma paciente (A) relatou que passou a acordar melhor, não apresentando ainda depressão.

Observou-se também que a escala de dor reduziu nas 3 pacientes (A,B,C), embora ainda relatassem piora em situações de “stress”.

Os resultados da avaliação dos pontos dolorosos encontrados antes e após o tratamento estão demonstrados no gráfico 1.

Observou-se que apesar da dor não ter desaparecido na maioria dos pontos, após o tratamento obteve-se uma melhora significativa na intensidade da mesma à palpação.

Discussão

Observou-se neste trabalho, conforme afirmam Haun [2] e Kiss [3], a existência de distúrbios emocionais em pacientes fibromiálgicos, pois as 3 pacientes demonstram

haver relação entre os aspectos psicoemocionais e existência do quadro algíco.

Em situações de pressão no trabalho ou “stress”, as dores aumentaram.

Após o tratamento, embora a dor ainda tenha permanecido, observou-se uma diminuição de sua intensidade e uma melhor conscientização postural, pois conforme as pacientes relataram, durante a atividade diária, passaram a corrigir a postura e ganharam maior disposição para realizarem tarefas rotineiras.

Conclusão

Podemos concluir que o tratamento fisioterapêutico proposto contribuiu para o tratamento da fibromialgia, porém estudos com maior número de casos devem ser realizados, para que se possa obter dados relevantes quanto aos efeitos do tratamento fisioterapêutico nas fibromialgia.

Referências

1. Atra E, Pollak DF, Martinez JE. Fibromialgia etipatogenia e terapêutica. Revista Brasileira de Reumatologia 2(33): 68-69.
2. Haun MVA. *et al.* Fibromialgia. Sincope de reumatologia 2001;1(3):4-8 e 15-17.
3. Kiss MH. *et al.* Fibromialgia: dois anos depois. Revista Brasileira de Reumatologia 1996;2(41)72-74.
4. Pollak DF, Atra E. Aspectos gerais da fibromialgia: atualização terapêutica. Extratos da Literatura Médica Mundial em Fibromialgia 1999:4.