



# REVISTA BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA

[www.reumatologia.com.br](http://www.reumatologia.com.br)



## Artigo de revisão

# Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática<sup>☆</sup>



Suélem Barros de Lorena\*, Maria do Carmo Correia de Lima, Aline Ranzolin e Ângela Luiza Branco Pinto Duarte

Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil

### INFORMAÇÕES SOBRE O ARTIGO

#### Histórico do artigo:

Recebido em 16 de março de 2014

Aceito em 17 de agosto de 2014

On-line em 1 de novembro de 2014

#### Palavras-chave:

Fibromialgia

Alongamento

Fisioterapia

### R E S U M O

**Objetivo:** O presente trabalho tem como objetivo sistematizar evidências científicas sobre a utilização dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia (FM).

**Metodologia:** Foi realizado a partir de consulta retrospectiva, sem limite cronológico e linguístico, às bases de dados MedLine, LILACS, SciELO e PEDro, além da ferramenta de busca PubMed. A coleta foi realizada por dois revisores independentes, em outubro de 2012, sendo a estratégia de busca formulada por meio do cruzamento de descritores e termos relevantes para o tema nos idiomas inglês, português e espanhol. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados (ECRs) compostos apenas por pacientes com diagnóstico clínico de FM e com exercícios de alongamento muscular como medida terapêutica em pelo menos um dos grupos de intervenção. Os estudos incluídos foram avaliados quanto à qualidade metodológica por meio da escala PEDro, e suas referências bibliográficas, analisadas, para se destacar fontes adicionais. A busca totalizou 6.794 artigos. Cinco artigos foram selecionados, sendo um deles excluído por apresentar baixa qualidade metodológica. A dor foi avaliada por unanimidade. O método e o tempo das intervenções variaram amplamente, houve falta de menção de parâmetros na utilização dos alongamentos e ausência de exames físicos específicos.

**Resultados:** Houve melhora significativa em todos os estudos quanto à dor, além de aspectos relacionados a qualidade de vida e condição física.

**Conclusão:** É evidente a importância do alongamento muscular no tratamento da FM, porém observa-se a necessidade de novos estudos para se estabelecer os reais benefícios da técnica, visto que a maioria dos trabalhos publicados apresenta baixa qualidade metodológica e ausência de padronização quanto ao uso desse recurso.

© 2014 Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

<sup>☆</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.

\* Autor para correspondência.

E-mail: [suelem.barros@yahoo.com.br](mailto:suelem.barros@yahoo.com.br) (S.B. de Lorena).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbr.2014.08.015>

0482-5004/© 2014 Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

## Effects of muscle stretching exercises in the treatment of fibromyalgia: a systematic review

### A B S T R A C T

**Keywords:**  
Fibromyalgia  
Stretching  
Physiotherapy

**Objective:** This study has the objective to systematize scientific evidences about the use of muscle stretching exercises in the treatment of FM.

**Methodology:** It was performed from retrospective research without chronological and linguistic limits, at databases of MEDLINE, LILACS, SciELO and PEDro, as well as at PubMed search tool. Data collection was performed by two independent reviewers in October 2012, with the search strategy formulated by crossing descriptors and relevant terms to the topic in English, Portuguese and Spanish languages. Randomized clinical trials, only with patients with a clinical diagnosis of fibromyalgia and muscle stretching exercises as a therapeutic measure at least in one of the intervention groups were included. Included studies were assessed for methodological quality using PEDro scale and their references analyzed to highlight additional sources. The search amounted to an average of 6,794 items. Only five articles were selected, one being excluded because of its low methodological quality. Pain was assessed unanimously. The method and timing of interventions varied widely, there was poor mention of the parameters used in the stretches and absence of specific physical examinations.

**Results:** There was significant improvement in all studies regarding pain, besides as related to quality of life and physical condition.

**Conclusion:** It is clear the importance of muscle stretching in the treatment of FM, however, there is a need for further studies to establish the real benefits of the technique, because the majority of published studies shows low methodological quality and there is a lack of standardization regarding the use of this resource.

© 2014 Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

## Introdução

A fibromialgia (FM) é uma síndrome reumática de etiologia desconhecida, que ocorre predominantemente em mulheres na faixa etária de 30-55 anos.<sup>1</sup> É caracterizada por dor musculoesquelética crônica e generalizada, com duração maior que três meses, ocasionando problemas físicos e emocionais que interferem diretamente na capacidade funcional e na qualidade de vida.<sup>2</sup> O diagnóstico é baseado na condição clínica,<sup>3</sup> e o tratamento preconiza o controle do quadro algico por meio de estratégias globais de abordagem interdisciplinar, com intervenções nos âmbitos físico, farmacológico, cognitivo-comportamental e educacional.<sup>1,4</sup>

Atuando diretamente no domínio físico dos pacientes com FM, merece destaque a fisioterapia, modalidade profissional composta por um arsenal de técnicas responsáveis pela quebra do ciclo vicioso de sintomas característicos de doentes crônicos.<sup>4-6</sup> Evidências científicas revelam que exercícios cinesioterapêuticos minimizam a dor, a fadiga e a tensão muscular, melhorando níveis de estresse, ansiedade e depressão nos indivíduos portadores de fibromialgia, quando executados de maneira regular e monitorada.<sup>7,8</sup>

Os exercícios de alongamento, por sua vez, permitem a recuperação do comprimento muscular funcional, possibilitando alívio de tensões, realinhamento da postura e melhora na amplitude, além de liberdade e consciência de movimento.<sup>9,10</sup> Porém, embora bastante empregados na rotina clínica fisioterapêutica, por serem de fácil execução e tolerabilidade, parece não existir um consenso sobre o tipo, a

frequência e a intensidade de alongamentos mais adequados para o tratamento de pacientes com FM.<sup>4,7</sup>

Assim, a proposta deste artigo é sistematizar as evidências científicas sobre a utilização dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da FM.

## Material e métodos

A revisão sistemática da literatura foi realizada a partir de consulta retrospectiva, sem limites cronológico e linguístico, às bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), além da ferramenta de busca PubMed. A coleta de artigos foi realizada em outubro/2012, sendo a estratégia de busca formulada por meio do cruzamento de descritores (DeCS e MeSHs) e termos relevantes para o tema (termos-livre – TL), nos idiomas inglês, português e espanhol.

Nas bases MedLine, LILACS, SciELO e PEDro, utilizaram-se os seguintes cruzamentos: “Fibromialgia” (DeCS) AND “Alongamento” (TL) OR “Exercícios de alongamento muscular” (DeCS) OR “Flexibilidade” (TL) OR “Fisioterapia” (DeCS) OR “Modalidades de Fisioterapia” (DeCS) OR “Exercício Físico” (TL) OR “Reabilitação” (DeCS). Já no PubMed, os artigos foram obtidos por meio dos cruzamentos entre “Fibromyalgia” (MeSH) AND “Stretching” (TL) OR “Muscle stretching exercises” (MeSH) OR “Flexibility” (TL) OR “Range of motion, articular” (MeSH) OR “Physical Therapy” (TL) OR “Physical Therapy

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3326983>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3326983>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)