

TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO DA LOMBALGIA: LIBERAÇÃO DIAFRAGMÁTICA E RESPIRAÇÃO PROPRIOCEPTIVA

O diafragma, principal músculo da cadeia inspiratória, insere-se em três regiões: Esternal, Costal e da primeira a quarta vértebras lombares. A lombalgia aguda, quando associada à ansiedade e a taquipnéia, pode acontecer por conta da hiperatividade diafragmática, que gera uma hipertonia devido fadiga muscular e, conseqüentemente, traciona as vértebras lombares causando perturbação no seguimento lombar, o que favorece uma instabilidade local e ocasiona processos dolorosos. No tratamento fisioterapêutico de indivíduos com lombalgia aguda ou crônica, é importante realizar técnicas para liberação, relaxamento e alongamento do diafragma. Na técnica de liberação diafragmática o fisioterapeuta solicita que o paciente se posicione em decúbito dorsal, apóia o polegar na altura do apêndice xifóide, faz uma pressão a cada expiração, em seguida desliza de medial para lateral do lado esquerdo, pressionando e identificando áreas de tensões, e gradativamente vai entrando na última costela, repetindo até perceber que houve diminuição da tensão muscular e da dor na região infracostal, o mesmo procedimento deve ser realizado do lado direito, porém de forma mais leve devido à localização do fígado. A respiração proprioceptiva é parte essencial para aplicação da técnica, tendo como objetivo alongar o diafragma e promover harmonia da mobilidade costal e esternal, aliviando a pressão sobre as vértebras lombares. Para sua realização o fisioterapeuta solicita que o paciente, ainda em decúbito dorsal, faça uma inspiração curta e uma expiração longa, seguida de uma pequena apnéia. Ao realizar a expiração longa, orienta-se que o paciente leve o ar até o local da dor, repetindo por aproximadamente 10 vezes. A aplicação da técnica de liberação diafragmática demonstra resultados efetivos na melhora da lombalgia aguda e crônica.