

UTILIZAÇÃO DE CARTILHA DE EXERCÍCIOS PARA O TRATAMENTO DE DOR LOMBAR EM ATLETA DE CAPOEIRA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

I Encontro de Iniciação Acadêmica

Antonio Huydson Ferreira Xavier, Rodrigo Ribeiro Oliveira, Helena Larissa das Neves Rodrigues, Pedro Olavo de Paula Lima

INTRODUÇÃO: Dor lombar tem sido observada em jovens atletas, o que pode limitar a participação em sua modalidade esportiva, havendo necessidade de adaptação social e psicológica, além de mudanças em seu treinamento. **OBJETIVO:** Verificar a eficácia da utilização de uma cartilha de exercícios para tratamento de dor lombar em um atleta de capoeira. **MÉTODOS:** Trata-se de um relato de experiência acerca da utilização de uma cartilha de exercícios como forma complementar de tratamento para dor lombar. Foi realizada a avaliação da paciente IBS, 24 anos, sexo feminino, atendida pela Liga de Fisioterapia Esportiva (LIFE) da Universidade Federal do Ceará, durante o período de abril a julho de 2016. No exame físico, a paciente queixou-se de dor ao realizar todos os movimentos da coluna (flexão, extensão, rotações e inclinações) com pontuação 6 na Escala Visual Analógica (EVA); apresentou déficit de amplitude de movimento (ADM) para flexão de quadril, 50° no membro inferior (MI) direito e 54° no esquerdo, devido a encurtamento da musculatura dos membros inferiores. O tratamento ocorria uma vez por semana, com duração de 60 minutos. No primeiro atendimento, conversou-se com a paciente a respeito de sua disfunção na coluna lombar. Posteriormente, a paciente foi orientada a realizar os seis exercícios da cartilha elaborada pela LIFE três vezes na semana em dias alternados. Associado a isso, nos dias do atendimento ambulatorial, realizava-se alongamento de MI; mobilização neural; exercícios de estabilização da coluna lombar. **RESULTADOS:** Após quatro meses de atendimento, foi realizada a reavaliação da paciente. Esta não apresentou queixas álgicas ao realizar os movimentos e aumentou sua ADM para flexão de quadril, 64° no MI direito e 60° no esquerdo. **CONCLUSÃO:** A utilização de cartilha de exercícios torna o paciente mais consciente da sua condição clínica, possibilitando que ele seja o protagonista do seu tratamento, havendo uma recuperação mais duradoura.

Palavras-chave: cartilha. dor lombar. fisioterapia.