

ANÁLISE DOS TRATAMENTOS FISIOTERAPÊUTICOS NA SINTOMATOLOGIA DA FIBROMIALGIA

GUIDI, Adriana¹; DIAS, Fabiano Moura²; VARGAS, Sabrina Cunha³

RESUMO

Introdução: A Fibromialgia (FM) é descrita na literatura como uma síndrome de dor generalizada, de difícil diagnóstico clínico. Seus sintomas são fadiga, insônia, rigidez matinal dentre outros. A Fisioterapia é um recurso físico bastante utilizado para tratar a FM. **Objetivo:** identificar os recursos Fisioterapêuticos existente no tratamento da sintomatologia da Fibromialgia. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica onde foi pesquisado a literatura científica dos anos de 2002 a 2013. **Resultados e Discussão:** Diversas são as condutas fisioterapêuticas utilizadas no tratamento da FM como eletrotermofototerapia, terapia manual, hidroterapia, exercícios, observando relevância em cada umas dessas condutas. A Melhora da dor foi destacada por todos os autores pesquisados através das condutas citadas. **Conclusão:** A dor, a função física e a tensão muscular são os sintomas cujo as técnicas fisioterapêuticas possui maior efetividade, contribuindo assim com a melhora da qualidade de vida.

Palavras-Chave: Fibromialgia, Fisioterapia, Dor

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia (FM) is described in the literature as a syndrome of widespread pain, difficult to diagnose clinically. Its symptoms are fatigue, insomnia, morning stiffness among others. Physiotherapy is a physical resource commonly used to treat FM. **Objective:** To identify existing resources Physical Therapy in the treatment of symptoms of Fibromyalgia. **Método:** This is a bibliographic review where the literature was searched for the years 2002 to 2013. **Resultados and Discussion:** There are several physical therapy procedures used in the treatment FM as the electrothermal, manual therapy, hydrotherapy, exercise, watching relevance to each such conduit. The Improvement of pain was highlighted by all authors surveyed through said conduits. **Conclusion:** pain, physical function and muscle tension are symptoms which the physiotherapeutic techniques has greater effectiveness, thus contributing to the improvement of quality of life.

Keywords: Fibromyalgia, Physical Therapy, Pain

INTRODUÇÃO

Fibromialgia (FM) é definida como uma condição reu-

matológica que se caracteriza por dor crônica generalizada, hiperalgesia e alodinia. Os principais sintomas são: fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, cefaleia e parestesias. Outras complicações como depressão, ansiedade, síndrome do intestino irritável, síndrome miofascial e síndrome uretral inespecífica também podem aparecer nessa síndrome¹.

A fibromialgia (FM) se caracteriza por ser uma síndrome dolorosa com dor generalizada que persiste por mais de três meses, assim como dor à palpação em pelo menos, 11 de 18 específicos pontos (tender points) localizados nos cruzamentos musculotendinosos².

Essa síndrome tem etiologia e patogênese em parte desconhecida, e a base de sua fisiopatologia é uma ampliação da transmissão do estímulo doloroso, alterando a percepção e o limiar de sensibilidade da dor. Apesar de poucos estudos epidemiológicos brasileiros terem sido publicados, estima-se sua prevalência em torno de 2,5% na população adulta¹.

A Fisioterapia tem se mostrado benéfica para o alívio da sintomatologia da fibromialgia através de exercícios cinesioterapêuticos, terapias manuais, hidroterapia e recursos eletrotermoterapêuticos, uma vez que estes são recursos capazes de diminuir a dor, a fadiga muscular, melhora da flexibilidade, do sono, diminuição do nível de estresse e ansiedade, tendo por fim uma melhora na qualidade de vida³.

O objetivo deste estudo é identificar os recursos Fisioterapêuticos existente no tratamento da sintomatologia da Fibromialgia.

METODOLOGIA

As etapas percorridas para a elaboração desta revisão foram: estabelecimento dos objetivos; estabelecimento de critérios de inclusão de artigos; definição das informações a serem extraídas dos itens selecionados; e, discussão do assunto.

Para a seleção dos artigos foram utilizadas as seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Os critérios de inclusão dos artigos definidos para a revisão foram: artigos publicados em português, com a temática proposta e com os resumos disponíveis nas bases de dados selecionadas, no período compreendido

entre 2002 a 2013. Os descritores utilizados foram: radiofrequência, fibromialgia, fisioterapia. A busca foi realizada pelo acesso online, utilizando os critérios de inclusão explicitados anteriormente.

RESULTADOS:

AUTOR/ANO	PESQUISA	RECURSOS ANALISADOS	RESULTADOS
GIMENES, SANTOS E SILVA ⁷	Experimental	Terapia de Watsu	Diminuição de quadro algico e do quadro de depressão.
FERREIRA, MARINO E CAVENAGHI ⁹	Revisão Bibliográfica	Eletrotermofototerapia	Alívio de quadro algico.
GORDON, EMILIOZZI, ZARTARIAN ¹¹	Experimental	Terapia Manual (técnica mecânica de massagem).	Diminuição do número de tender points, diminuição da dor e melhora da função física.
SABAG et al. ¹²	Experimental	Condicionamento Físico (treino aeróbio)	Aumento da capacidade funcional, melhora da dor e da qualidade de vida.

DISCUSSÃO:

A FM é uma síndrome complexa que modifica a qualidade de vida de uma pessoa e tem se tornado um problema em nível de saúde pública. Esta síndrome se caracteriza por dor musculoesquelética difusa e crônica, bem como sítios dolorosos específicos a palpação, denominados tender points (pontos dolorosos). É mais prevalente em mulheres, com idade entre 40 e 55 anos. Outros aspectos sintomáticos são: fadiga, rigidez matinal, distúrbios do sono, prejuízos cognitivos, depressão e ansiedade. Dentre os transtornos mentais, estes dois últimos se apresentam como os mais prevalentes⁴.

O impacto negativo da FM na qualidade de vida está claro em estudos qualitativos e quantitativos. Vários autores destacam o impacto negativo da fibromialgia na qualidade de vida de uma pessoa. Os impactos envolvem efeitos globais e questões pessoais, como dificuldade para a execução de tarefas (tarefas profissionais ou cotidianas), insegurança quanto ao desempenho pessoal, redução da qualidade no trabalho com consequente influência na vida profissional, familiar, social, e mesmo na renda familiar¹.

A FM é associada a incapacidade funcional, cefaléia, depressão, ansiedade, insônia, déficit de memória e a fadiga muscular. Algumas variáveis que podem influenciar na sintomatologia da FM podem ser as alterações climáticas, grau de atividade física e estresse emocional⁵.

Nos pacientes com FM a queixa musculoesquelética

é predominante, a não evolução para deformidades leva a conclusão de que a incapacidade é decorrente da dor e da fadiga. Uma vez que a terapêutica é ineficiente no controle em longo prazo dos sintomas, a estabilidade do grau de incapacidade é de certa forma esperada. É digno de nota que, apesar do insucesso terapêutico, a maioria das pacientes se mantem em tratamento, apostando em melhora da qualidade de vida. Quando se discute sobre terapia física, a fisioterapia se destaca pela diversidade de modalidades de tratamento que podem ser utilizadas para o tratamento da FM¹⁹⁶.

Tendo em vista os benefícios que o método Watsu proporciona, no tratamento para a FM, utilizou-se o método Watsu para o desenvolvimento de um estudo com pacientes portadores de fibromialgia, concluindo assim uma evidente redução da intensidade de dor e do quadro depressivo após o término do tratamento, pois a técnica proporcionou alongamentos eficientes, relaxamento muscular, diminuição do quadro algico e melhora do estado psicológico. Todavia, segundo os autores, serão necessários mais estudos sobre a fibromialgia e o método Watsu na tentativa de melhor esclarecer seus benefícios, além de um maior número de pacientes⁷.

Observou-se em um estudo intervencional com dez (10) pacientes do sexo feminino com diagnóstico clínico de FM, que realizaram sessões de Fisioterapia Aquática durante 60 minutos, 3 vezes por semana por 16 semanas, seguindo as orientações do American College of Sports Medicina que a realização da fisioterapia aquática em piscina aquecida se mostrou eficaz como parte do tratamento para mulheres com FM, pois houve a melhora de diversos aspectos da qualidade de vida, tanto nos componentes físico como capacidade funcional⁸.

Em um estudo de revisão bibliográfica constatou-se que os recursos eletrotermofototerapêuticos são benéficos no alívio da dor em pacientes com fibromialgia identificando que os recursos mais utilizados são o laser de baixa potência, estimulação elétrica transcutânea e ultrassom terapêutico⁹.

Observa-se que a terapia manual, eletroterapia e a hidroterapia são recurso não farmacológicos benéficos no tratamento da fibromialgia, sendo a hidroterapia o tratamento mais relevante em relação ao distúrbio do sono e consequente melhora na qualidade de vida¹⁰. Em outro estudo foi demonstrado experimentalmente que através de 15 sessões de fisioterapia por terapia manual (massagem mecânica) aplicada uma vez por semana é capaz de diminuir o número de tender points, além da dor associada à uma melhora na função física¹¹.

Em um programa de condicionamento físico supervisionado (CFS) seguiu as recomendações do American College of Sports Medicine e consistiu de sessões de 60 minutos de treino predominantemente aeróbio, três vezes por semana, por período de um ano. A intensidade dos exercícios foi delimitada pela frequência cardíaca (FC) do limiar anaeróbio e a FC do ponto de compensação respiratória obtidas no teste de esforço cardiopulmonar inicial e atualizada a cada avaliação trimestral. Em seus resultados constataram que os efeitos do programa de condicionamento físico supervisionado sobre indivíduos com fibromialgia foram: aumento da capacidade funcional, melhora da dor e da qualidade de vida¹².

CONCLUSÃO:

Os recursos Fisioterapêuticos são tratamentos não farmacológicos eleitos como opção para o alívio da sintomatologia da fibromialgia, sendo a terapia aquática, a terapia manual, a eletrotermofototerapia e os exercícios aeróbios, os recursos mais discutidos na literatura científica. A dor, a função física e a tensão muscular são os sintomas cujo as técnicas fisioterapêuticas possui maior efetividade, contribuindo assim com a melhora da qualidade de vida.

Referências bibliográficas

1 - MARTINEZ, José Eduardo; CASAGRANDE, MELO, Pâmela de; FERREIRA, Paula Pratti Rodrigues; ROSSATTO, Bruno Luigi Giaccio. Correlação entre variáveis demográficas e clínicas, e a gravidade da fibromialgia. Rev. Bras Reumatologia. 53(6): 460-463. 2013.

2 - SILVA, Andressa; QUEIROZ, Sandra Souza de; ANDERSEN, Monica Levy; MONICO-NETO, Marcos; CAMPOS, Raquel Munhoz da Silveira; ROIZENBLATT, Suely; TUFIK, Sergio; MELLO, Marco Tulio de. Passive body heating improves sleep patterns in female patients with fibromyalgia. Clinics 68(2):135-139. 2013.

3 - MARQUES, A. P.; MATSUTANI, L. A.; FERREIRA, E. A. G.; MENDONÇA, L. L. F. de. A Fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia: Uma revisão de literatura. Rev Bras Reumatol, v. 41, n. 1, p. 42-48, 2002.

4 - RAMIRO, Fernanda de Souza; Lombardi JÚNIOR, Império; SILVA, Regina Claudia Barbosa da; MONTESANO, Fábio Tadeu; OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de; DINIZ, Ricardo Edésio Amorim Santos; ALAMBERT, Paulo Augusto; PADOVANI Ricardo da Costa. Investigação do estresse, ansiedade

e depressão em mulheres com fibromialgia: um estudo comparativo. Rev. Bras. De Reumatologia. 54(1):27-32. 2013.

5 - CUNHA, Izanete Maria Gonçalves da. Benefícios do Exercício Aeróbio em Indivíduos Portadores da Fibromialgia: Uma Revisão Sistemática. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. V.7, n.38, p.123-130, 2013.

6 - RICCI, Natalia A.; DIAS, Carolina N. K.; DRIUSSO, Patrícia. Utilização dos recursos eletrotermofototerapêuticos no tratamento da síndrome da fibromialgia: Uma revisão sistemática. Rev Bras Fisioter. V.14, n.1, p.1-9, 2010.

7 - GIMENES, R. O.; SANTOS, E. C.; SILVA, T. J. P. V. Watsu no tratamento da fibromialgia: estudo piloto. Revista Brasileira de Reumatologia, São Paulo, vol. 46, nº 1, jan/fev. 2006.

8 - JACINTHO, Rafaela Lílian Magalhães; GALVÃO, Lílian Lira Lisboa Fagundes; ARAÚJO, Aureliano Geocarde Ribeiro; ANDRADE, Sandra Cristina. Avaliação da qualidade de vida em mulheres com fibromialgia após fisioterapia aquática. Revista da FARN, Natal, v.7, n. 1, p. 13-27, jan./jun. 2008.

9 - FERREIRA, L. L.; MARINO, L. H. C.; CAVENAGHI, S. Electrothermal and phototherapeutic resources to treat fibromyalgia. Rev. Dor. v. 12, n. 3., p. 256-260, 2011.

10 - MOSMANN, A.; ANTUNES, C., OLIVEIRA, D. de; NEVES, C. L. M. Atuação fisioterapêutica na qualidade de vida de paciente fibromiálgico. Scientia Médica, v. 16, n. 4, p. 173-177, 2006.

11 - GORDON, C.; EMILIOZZI, C.; ZARTARIAN, M. Use of mechanical massage technique in the treatment of fibromyalgia: a preliminary study. Arch Phys Med Rehabil, v. 87, p. 145-147, 2006.

12 - SABBAG, Livia Maria dos Santos; PASTORE, Carlos Alberto; YAZBEK JÚNIOR, Paulo; MIYAZAKI, Margarida Harumi; GONÇALVES, Adilson; KAZIYAMA, Helena Hideko Seguchi; BATTISTELLA, Linamara Rizzo. Efeitos do condicionamento físico sobre pacientes com fibromialgia. Rev Bras Med Esporte. Vol. 13, Nº 1. Jan/Fev, 2007.

¹Acadêmica de Fisioterapia, Centro Universitário São Camilo -ES, Adriana.emcal@gmail.com;

²Mestre em Reabilitação, docente do curso de Fisioterapia do CUSC-ES, fabianodias@saocamilo-es.br;

³Mestre em Ensino de Ciências da saúde e do Ambiente, docente do CUSC-ES, sabrinavargas@saocamilo-es.br.