

PASSO A PASSO
SIMPLES PARA
DESCOMPLICAR O
TRATAMENTO DE
COLUNA DO SEU
PACIENTE

Trate seus pacientes com o Sistema de
Subgrupos e RMA da Coluna Vertebral

Por Helder Montenegro

01.

Entendendo melhor sobre a Classificação em Subgrupos

O sistema de classificação em subgrupos para dor na coluna é uma abordagem moderna e baseada em evidências que busca otimizar o tratamento individualizado dos pacientes.

Esse método classifica os pacientes em diferentes subgrupos com base em uma análise minuciosa dos sinais, sintomas e características clínicas observados durante a avaliação.

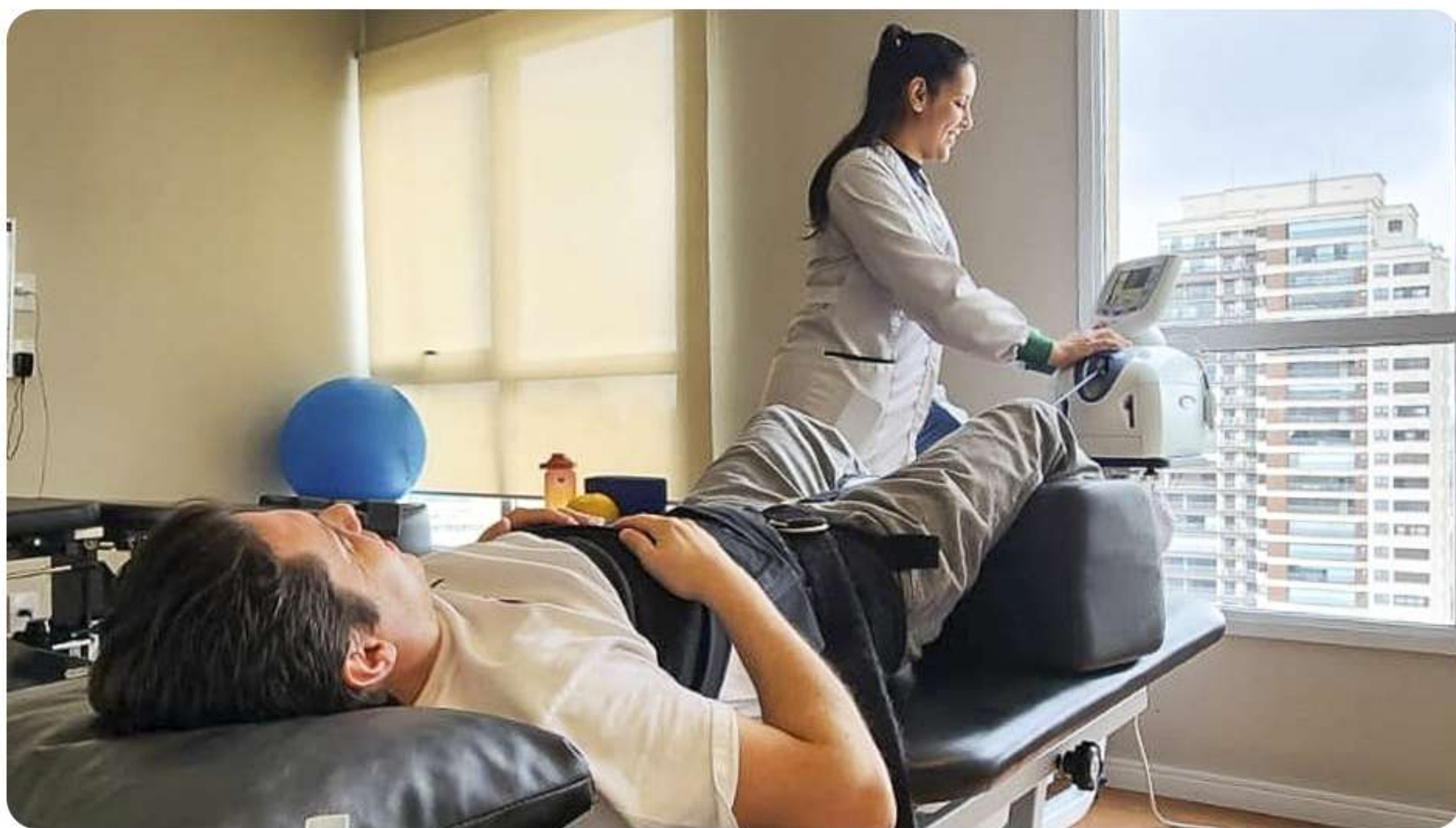
O objetivo é identificar padrões específicos que permitam direcionar o tratamento mais eficaz para cada paciente, aumentando as chances de sucesso terapêutico.

01. Entendendo melhor sobre a Classificação em Subgrupos

Atualização e Perspectiva Científica

Este sistema de subgrupos evoluiu a partir de uma necessidade crescente na prática clínica: a individualização do tratamento para pacientes com dor lombar. Estudos recentes têm demonstrado que a dor lombar não deve ser tratada de forma genérica, pois diferentes pacientes podem responder de maneira distinta a intervenções semelhantes. A classificação em subgrupos permite que os fisioterapeutas apliquem tratamentos específicos, baseados em evidências,

Os subgrupos são geralmente categorizados com base em critérios como a natureza da dor (mecânica, neuropática, inflamatória), a presença de padrões específicos de movimento, respostas à mobilização ou exercícios, e até mesmo fatores psicossociais que podem influenciar a percepção e a gestão da dor. Por exemplo, um paciente com dor lombar que apresenta uma resposta positiva à extensão da coluna pode ser classificado em um subgrupo que se beneficia de exercícios específicos para extensão, enquanto outro paciente com sintomas radiculares pode ser melhor tratado com técnicas de descompressão neural.



01. Entendendo melhor sobre a Classificação em Subgrupos

Aplicação Clínica

A aplicação prática desse sistema exige uma avaliação criteriosa e detalhada, onde o fisioterapeuta identifica o subgrupo mais adequado para o paciente e, conseqüentemente, implementa o tratamento correspondente. Esta abordagem aumenta a precisão do diagnóstico e permite intervenções mais direcionadas, o que pode resultar em uma recuperação mais rápida e uma melhor qualidade de vida para o paciente.

Além disso, o sistema de subgrupos promove a utilização de um plano de tratamento dinâmico, onde a reavaliação contínua é crucial. À medida que o paciente evolui, ele pode ser reclassificado para um subgrupo diferente, o que pode levar a ajustes no tratamento. Isso reflete a natureza adaptativa e personalizada da fisioterapia moderna, onde o foco está em tratar o paciente como um todo, e não apenas os sintomas isolados.

Atualização e Perspectiva Científica

A literatura científica apoia a eficácia do sistema de classificação em subgrupos, com estudos demonstrando melhorias significativas em desfechos clínicos, como redução da dor, melhora funcional e maior satisfação do paciente. A prática baseada em evidências é o alicerce dessa metodologia, e a constante pesquisa e atualização dos critérios de classificação são essenciais para sua eficácia contínua.

Em resumo, o sistema de classificação em subgrupos para dor lombar representa um avanço significativo na abordagem fisioterapêutica, permitindo tratamentos mais precisos, personalizados e baseados em evidências, que visam melhorar os resultados clínicos e a experiência do paciente.

02.

Entendendo melhor sobre a RMA da Coluna

A RMA da Coluna, ou Reconstrução Músculo Articular, é uma técnica terapêutica avançada que visa restaurar a função e a estabilidade da coluna vertebral. Esse método se concentra no fortalecimento e na reeducação dos músculos que sustentam a coluna, bem como na melhoria da função articular. O objetivo é reequilibrar as estruturas musculares e articulares, promovendo a estabilidade e reduzindo a dor crônica.

Ao combinar a RMA da Coluna com o tratamento baseado em sistema de subgrupos, que categoriza os pacientes de acordo com a origem e o tipo de dor que apresentam, é possível oferecer uma abordagem ainda mais personalizada e eficaz. O sistema de subgrupos permite que o tratamento seja direcionado às necessidades específicas de cada paciente, maximizando os benefícios da RMA. Essa combinação oferece uma solução abrangente e adaptada, aumentando as chances de sucesso no tratamento das dores na coluna vertebral.

Nesta pequena demonstração exploraremos os subgrupos de dor lombar de maneira prática, apresentando uma anamnese simulada e sugestões de tratamento.

O nosso objetivo com este material é chamar a atenção dos colegas para prática clínica baseada em evidência de um modelo de avaliação e tratamento para dores inespecíficas da coluna lombar e que desperte uma maior curiosidade nos fisioterapeutas para este tema.

03.

Pacientes com problemas biopsicossociais

Na consulta inicial, faça uma abordagem delicada interrogando seu paciente sobre histórico de problemas psicológicos, como ansiedade ou depressão.

Nestes casos de alterações psicológicas sugira o acompanhamento de um psiquiatra ou psicólogo.



04.

Pacientes com dor lombar aguda

Anamnese e
Respostas
Simuladas



1. Quando começou a dor?

R - Começou há menos de três meses

2. Houve algum evento específico que desencadeou a dor ou travamento da coluna?

R - Sim, eu levantei uma caixa pesada.

3. Qual é a intensidade da dor em uma escala de 0 a 10?

R - Está em 7.

4. A dor é constante ou intermitente?

R - É constante, mas piora quando faço movimento.

5. Você sente dor ao realizar alguma atividade específica?

R - Sim, ao me levantar da cama e ao sentar.

6. Existem sintomas associados, como formigamento ou fraqueza nas pernas?

R - Não, apenas dor.

04. Pacientes com dor lombar aguda

Sugestão de Tratamento

- 1. Não fazer Repouso:**
Evite ficar muito tempo em uma posição, faça pequenas caminhadas em casa. Evite atividades que exacerbam a dor.
- 2. Exercícios de Mobilização:**
Orientar para o paciente fazer exercícios leves de mobilização, como:
- 3. Inclinações pélvicas:**
5 repetições, 3 vezes ao dia.
- 4. Mobilidade em pequenas rotações da coluna:**
Pode ser feito em pé, sentado ou deitado, o paciente que determinará a melhor posição, fazer três rotações para cada lado três vezes ao dia.
- 5. Caminhada de 15 minutos quatro vezes por semana**
- 8. Terapia Manual:**
Mobilizações suaves na região lombar em decúbito lateral, realizadas por um fisioterapeuta.
- 7. Educação do Paciente:**
Orientar o paciente com a importância de manter-se ativo. Os pacientes agudos e com dor localizada são os melhores pacientes para serem tratados. Neste caso utiliza as técnicas de mobilização articular (Mulligan) e técnicas manipulativas (Osteopatia ou Quiropraxia). Faça um programa de tratamento de 08 sessões, ou seja, permaneça com o paciente por um mês. Esta é a fase mais importante, pois você irá orientá-lo com muita excelência para que o problema não evolua para uma dor crônica.

05.

Pacientes com dor lombar crônica

Anamnese e Respostas Simuladas



1. Há quanto tempo você sente dor lombar?

R - Há mais de três meses.

2. A dor interfere nas suas atividades diárias? Se sim, como?

R - Sim, não consigo ficar em pé por muito tempo.

3. Você tem medo que sua coluna trave ao realizar movimentos de flexão anterior da coluna?

R - Sim, quando vou pegar objetos no chão procuro proteger minha coluna para não travar.

4. Existem fatores que agravam e aliviam a dor?

R - Sentar por muito tempo agrava, mas caminhar ajuda.

5. Aconteceram episódios semelhantes anteriormente?

R - Sim.

Este é um caso típico de déficit de controle motor. São pacientes que devemos ter mais atenção com os exercícios de fortalecimento muscular, mas não impede de realizarmos algumas mobilizações ou manipulações.

05. Pacientes com dor lombar crônica

Sugestão de Tratamento

1.

Exercícios de Estabilização

Focar em fortalecer a musculatura:

- Sentar e levantar da cadeira (3 séries de 5x, o paciente deve evitar projetar o tronco para frente, ele deve levantar-se verticalmente, ou seja com a cabeça em direção ao teto).
- Prancha: 3 séries de 10-20 segundos.
- Ponte: 3 séries de 08-12 repetições.
- Incentivar caminhadas regulares de 10-20 minutos inicialmente, 4-5 vezes por semana.
- A bicicleta estática também é indicada.

2.

Terapia Manual

Mobilizações e manipulações na coluna, conforme necessário.

3.

Educação e Autogestão

Ensinar técnicas de autogerenciamento, como não permanecer por muito tempo na mesma posição e não ter medo de se agachar para apanhar objetos.

06.

Pacientes com dor lombar com radiculopatia

Anamnese e Respostas Simuladas



1. A dor se irradia para as pernas?

Se sim, qual a distribuição?

R - Sim, irradia para a perna esquerda.

2. Você sente formigamento ou fraqueza em alguma perna?

R - Sim, sinto formigamento na perna esquerda.

3. A dor piora com determinadas posições ou atividades?

R - Piora ao sentar por muito tempo ou piora quando fica em pé, ou tenho dificuldade de encontrar uma posição confortável para a perna quando vou dormir.

4. Você já teve episódios anteriores de dor semelhante?

R - Sim, há um ano.

Teste o seu paciente em pé com 10 repetições de flexão anterior da coluna e 10 repetições de extensão da coluna. Faça o mesmo com o paciente deitado. Veja qual a melhor preferência de movimento que ele aceita. Determinado a preferência, priorize os exercícios e mobilizações nesta posição.

06. Pacientes com dor lombar com radiculopatia

Sugestão de Tratamento

- 1. Exercícios de Descompressão:**
Caso você não tenha a mesa de tração, utilize a sua manualidade para realizar uma tração longitudinal e manual usando as barreiras dos ilíacos e do sacro.
- 2. Iniciar com exercícios que aliviam a pressão sobre a coluna:**
Inclinações em pé para flexão anterior ou extensão: 10 repetições, 2 vezes ao dia.
- 3. Alongamento do piriforme:**
3 séries de 15 segundos de parada para cada perna.
- 4. Terapia Manual:**
Técnicas de descompressão neural realizadas por um fisioterapeuta.
- 5. Educação sobre Postura:**
Ensinar posturas que minimizem a pressão sobre a coluna usando a preferência de movimento, ou seja, flexão ou extensão.
- 6. Eletroterapia.**

ATENÇÃO!

Pacientes com Atitude Antálgica e Dor na Coluna Cervical:
Divulgaremos um novo conteúdo exclusivo para esses grupos.
Aguardem!

07.

Conclusão

A classificação em subgrupos é uma ferramenta valiosa para os fisioterapeutas, permitindo um tratamento mais direcionado e eficaz.

Nosso tratamento multimodal para a coluna vertebral é baseado na segmentação em subgrupos específicos, permitindo uma abordagem altamente personalizada para cada paciente.

Utilizando ainda o Método RMA (Reconstrução Músculo-Articular) da Coluna Vertebral, integramos técnicas avançadas de osteopatia, exercícios específicos e tecnologia de ponta, como mesas de tração eletrônica e flexão computadorizada, para restaurar a funcionalidade e reduzir a dor de forma eficaz. Este método comprovado, com mais de 19 anos de aplicação e mais de 130 mil pacientes tratados, oferece uma solução robusta e sem cirurgia para

Este Guia oferece uma abordagem prática para a avaliação e tratamento de pacientes com disfunções da coluna lombar.

Lembrando que se trata de uma orientação básica sobre os principais subgrupos da coluna vertebral. Caso você queira mais informações sobre este tema, ou ainda receber artigos científicos mais aprofundados, favor entrar em contato com o nosso time pelo endereço a seguir:

Quero mais conteúdos

Trate seus pacientes com o Sistema de
Subgrupos e RMA da Coluna Vertebral

Por Helder Montenegro