

TERAPIAS COMPLEMENTARES NO MANEJO DA DOR LOMBAR EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA

Monique de Freitas Gonçalves Lima ¹
Juliana Cordeiro Carvalho ²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população global é um dos grandes desafios neste século, e também potencialmente uma grande oportunidade para a humanidade em conviver e compartilhar as experiências de vida com estas pessoas (Ministério da Saúde, 2008).

Apesar de o envelhecimento não estar, necessariamente, relacionado as doenças e incapacidades, o idoso, por ser vítima de mecanismos fisiológicos que alteram a sua capacidade física, torna-se vulnerável a apresentar queixa de lombalgia. A lombalgia é um sintoma referido na altura da cintura pélvica, gerando um quadro clínico de dor, incapacidade de se movimentar e trabalhar, representando, desta forma, uma grande causa de morbidade e incapacidade dentro dos distúrbios dolorosos que afetam o homem. Predominantemente, no idoso, tem início insidioso, e é causada pela degeneração de estruturas da coluna vertebral inerente ao processo de envelhecimento, que gera alterações nas partes ósseas (achatamento dos corpos vertebrais e perda de massa óssea, que predispõe a fraturas), além de modificações discais e ligamentares da coluna vertebral (REIS LA; MASCARENHAS CHM; MARINHO FLE; BORGES OS, 2008; KAUFFMAN TL, 2001).

Diante destes aspectos, é visto o avanço quanto às terapias complementares (TC) para o alívio da dor, propiciando então um rico campo a ser explorado, atuando com técnicas chamadas de terapias complementares, terapias alternativas, ou ainda, terapias naturais como adjuvantes para o alívio da dor. Tais técnicas têm crescido, uma vez que um único recurso terapêutico não tem se mostrado suficiente para o controle dos quadros álgicos, principalmente os crônicos (ELER GI; JAQUES AE, 2006).

A presente revisão tem como objetivo analisar na literatura as terapias alternativas disponíveis para idosos com dor lombar, com a finalidade de elencar as terapias mais relevantes, a fim de contribuir para integração destas no âmbito da atuação profissional.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, considerada um método de estudo que possibilita a síntese do conhecimento de um determinado assunto, além de apontar lacunas, que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos (KEYNES M, 2002). Para o desenvolvimento da presente revisão foram percorridas as seguintes etapas: estabelecimento da questão norteadora; seleção dos artigos e critérios de inclusão; extração dos artigos incluídos na revisão; avaliação dos estudos incluídos; interpretações dos resultados, e apresentação da revisão integrativa. Para orientar a pesquisa, elaborou-se a seguinte pergunta: Quais as terapias alternativas utilizadas na literatura no manejo da dor lombar em idosos?

A coleta de dados ocorreu durante o mês de novembro de 2018 e foram utilizadas na seleção dos artigos, as seguintes bases de dados pelo BVS: Medline, Lilac, Mosaico – Medicina

¹ Enfermeira Mestranda do Programa de Pós graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, monique_freitas@hotmail.com;

² Fisioterapeuta Mestranda do Programa de Pós graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, julianacordeirocarvalho@hotmail.com;

Integrativa, BDENF, IBECS. Foram utilizados descritores MeSH (Medical Subject Headings), e DECS (descritores em ciências da saúde), aged/Complementary Therapies/Low Back Pain, na língua inglesa devido a um maior número de artigos obtidos, sendo combinados entre si com a utilização do operador booleano AND.

Ainda nesta etapa, foi realizada leitura criteriosa dos títulos e resumos a fim de verificar a adequação aos seguintes critérios de inclusão: Com relação aos critérios de exclusão utilizamos: público somente idosos (a partir dos 60 anos), dores crônicas na lombar e tratamentos procedentes somente de terapias complementares. Para o critério de exclusão foram descartados os artigos que não abordaram algum tipo de terapia alternativa, não associasse com dor lombar e não realizassem com idosos.

Para avaliar a qualidade dos estudos selecionados foi utilizado o instrumento *Critical Appraisal Skills Programme* (CASP, 2002) – Programa de habilidades em leitura crítica, integrante do "Public Health Resource Unit" (PHRU). O instrumento é composto por 10 itens (máximo 10 pontos), abrangendo: 1) objetivo; 2) adequação metodológica; 3) apresentação dos procedimentos teóricos e metodológicos; 4) seleção da amostra; 5) procedimento para a coleta de dados; 6) relação entre o pesquisador e pesquisados; 7) consideração dos aspectos éticos; 8) procedimento para a análise dos dados; 9) apresentação dos resultados; 10) importância da pesquisa. Os estudos foram classificados de acordo com as seguintes pontuações: 06 a 10 pontos (boa qualidade metodológica e viés reduzido), e mínima de 5 pontos (qualidade metodológica satisfatória, porém com risco de viés aumentado). Neste estudo, optou-se por utilizar apenas os artigos classificados de 6 a 10 pontos.

Foi realizada, nos artigos, a análise descritiva da distribuição das seguintes variáveis: ordem dos artigos pelo título, autor e ano e características do estudo. Todas as variáveis foram analisadas criticamente e discutidas. As características principais dos estudos selecionados e das terapias alternativas mais frequentes foram organizadas em um quadro.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 90 artigos de acordo com os DECS pela BVS, sendo 83 MEDLINE, 03 LILACS, 02 MOSAICO – Medicina Integrativa, 01 BDENF e 01 IBECS. As revistas provenientes dos artigos foram: BMC Complementary and alternative Medicine, J Pain e J. Am. Geriatric. Soc. O idioma predominante foi o inglês e os país foram os Estados Unidos (EUA) e a Suíça, entre os anos de 2003 a 2017.

Após aplicar os critérios metodológicos, restaram 03 artigos, sendo todos da MEDLINE. Em Relação ao delineamento da pesquisa, evidenciou-se: transversal (1), randomizado (1), qualitativo (1). Os objetivos apresentaram em comum o benefício das terapias para a lombalgia. Quanto a terapia utilizada, as mais abordadas foram: osteopatia, massagem, acupuntura, meditação e TENS. Foi observado a escassez de artigos que abordassem as terapias complementares em idosos, o que é necessário mais pesquisas abordando o tema. Os seguintes artigos foram encontrados conforme o quadro 1.

Quadro 1. Síntese do estudo (n=3), Recife, PE, 2019.

TÍTULO/AUTOR/ANO	CARACTERÍSTICAS DO ESTUDO
Chronic Low Back Pain Patients' Use Of, Level Of Knowledge Of And Perceived Benefits Of Complementary Medicine: A Cross-Sectional Study At An Academic Pain Center (DUBOIS J, SCALA E, FAOUZI M, DECOSTERD I, BURNAND B, RODONDI PIERRE-YVES, 2017),	Caracterizado como um estudo transversal , cujo objetivo foi investigar a frequência do uso das TC por pacientes com dor lombar crônica, os efeitos percebidos dessas terapias, o conhecimento dos pacientes em relação à TC e a comunicação médico-paciente em relação a TC. As terapias utilizadas foram: Osteopatia , Massagem e Acupuntura. A idade média foi 60 anos. Mais de três quartos dos pacientes com dor lombar usaram algumas dessas TC para tratar a doença.
I Felt Like A New Person.” The Effects Of Mindfulness Meditation On Older Adults With Chronic Pain: Qualitative Narrative Analysis Of Diary Entries (MORONE NE, LYNCH CS, GRECO CM, TINDLE HÁ, WEINER DK, 2008)	Estudo qualitativo, cujo objetivo foi identificar os efeitos da meditação em idosos com dor lombar crônica. A terapia utilizada foi a Meditação. As idades variaram de 69-80 anos sendo foi observado a redução da dor, melhora da atenção, do sono e bem-estar.
Efficacy Of Percutaneous Electrical Nerve Stimulation For The Treatment Of Chronic Low Back Pain In Older Adults (WEINER DK, GLICK RM, BOSTON JR, LIEBER SJ, MORROW LA, TAYLOR SDO, 2003)	Ensaio clínico randomizado e controlado cujo objetivo foi determinar a eficácia de uma modalidade analgésica complementar através da estimulação elétrica nervosa percutânea (TENS), para o tratamento da lombalgia crônica em idosos da comunidade. A terapia utilizada foi o TENS, a idade variou entre 65 a 80 anos, observou-se a redução na intensidade da dor e incapacidade auto referida, melhora no humor, controle de vida e desempenho físico.

Após seguir todas as etapas padronizadas de uma revisão integrativa e selecionar os artigos que compuseram esta revisão, percebeu-se a ocorrência de um número reduzido de evidências científicas na temática de interesse. Ressaltando-se que a busca ocorreu em bases indexadas de grande relevância científica para a área da saúde.

Os estudos encontrados mostraram os benefícios das TC, relatando a necessidade de aprender mais sobre a medicina complementar para abordar adequadamente as preocupações da população idosa. Este achado destaca a importância da obtenção de conhecimento pelos médicos, visto que estes são os primeiros a serem procurados pelos pacientes, sobre qual terapia deve ser recomendada ou não no tratamento da lombalgia. Esta afirmação é reforçada pelo estudo de MAIA, FES. et al, 2015, onde quase metade dos participantes do estudo obtiveram informações sobre as terapias complementares através de um médico em algum momento da vida e, portanto, confiam neles como fonte de informação sobre o assunto.

A lombalgia pode fazer parte do processo de envelhecimento sendo as TC uma opção para amenizar o sofrimento e melhorar a qualidade de vida no idoso. O sucesso do tratamento depende da seleção e/ou combinação das técnicas que melhor assistam às necessidades desta população (SANTOS RLG, OLIVEIRA DRF, NUNES MGS, BARBOSA RMP, GOUVEIA VA., 2015).

No estudo foi observado que as terapias mais utilizadas foram osteopatia, massagem, acupuntura e homeopatia; no entanto, outras terapias também foram encontradas como o TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Therapy), com eficácia no alívio de dores lombar em idosos. Neste sentido, sugere que a TENS pode ser uma modalidade de tratamento promissora para idosos com dor lombar, conforme demonstrado pela redução na intensidade da dor e incapacidade auto referida, além de melhorar o humor, qualidade de vida e desempenho físico. Estudos maiores, com maior tempo de seguimento, são necessários para validar esses achados e apoiar o uso da TENS na prática clínica (DUBOIS J, SCALA E, FAOUZI M, DECOSTERD I, BURNAND B, RODONDI P., 2017)

Em contrapartida, existem outros tratamentos, como ultrassom, tração, ondas curtas, laser além da estimulação elétrica transcutânea, sendo largamente usada no tratamento das dores de origem musculoesqueléticas, mas ainda assim não se encontram evidências na literatura de seus efeitos benéficos (WEINER DK et al, 2003).

Outro tipo de terapia, diz respeito a técnica de meditação, onde analisou efeitos benéficos sobre a dor, atenção, sono e bem-estar em idosos que sofrem de dor lombar crônica. Vários métodos de redução da dor foram usados, incluindo distração, aumento da consciência corporal levando a mudança de comportamento, melhores habilidades de enfrentamento, imaginação e redução direta da dor através da meditação (KOES BW et al, 1991).

A Osteopatia, considerada também como uma terapia alternativa, é uma das técnicas mais promissoras quando se trata da lombalgia crônica, já que os resultados são imediatos (COUTO IBVL, 2015). Existem estudos realizados em idosos que obtiveram melhora da dor lombar crônica devido a manipulação osteopática, assim como por outros aspectos, entre eles, o aumento do arco do movimento, que dessa forma melhora o aporte sanguíneo e conseqüentemente a dor (POVOA, LC, VANUZZI FK, FERREIRA APA, FERREIRA AS., 2011)

Além da osteopatia, existem estudos que mostram a eficácia da massagem em idosos com dor lombar. Os idosos relatam o alívio da dor entre quatro a cinco sessões e acrescentam que anteriormente, procuraram ajuda medicamentosa, porém sem eficácia (REMPEL C, HAETINGER C, SEHNEM E, 2013).

Em outros estudos, mostraram que as massagens realizadas através da técnica de conchas ajudaram no combate as dores musculares da região lombar. É uma técnica inovadora e diferenciada, originária da Alemanha, somada às técnicas manuais de drenagem linfática, possui ainda mais benefícios para os problemas de lombalgia em idosos (NUNES LF, KUPLICH MMD, 2013).

Outra terapia citada nos resultados do artigo, foi a acupuntura, que associada a cinesioterapia, pode ser considerado um método eficaz no combate das dores lombares crônicas e da qualidade de vida em idosos (FRANÇA DM et al, 2006). Contudo, a realidade vivida pelos idosos apontam as dificuldades enfrentadas, como o percurso realizado em busca do tratamento, o custo elevado e a demora nos atendimentos (MORONE NE, LYNCH CS, GRECO CM, TINDLE HÁ, 2008).

Dessa maneira, tendo em vista que a lombalgia exerce impacto humano e financeiro na sociedade (DEBIASE L, ZENI JRO, GAUER APM, FERRETI F, 2016), além de considerar que há uma tendência do aumento do número de pessoas com mais de 60 anos nas próximas décadas (MANIADAKIS N, GRAY A, 2000; IBGE, 2010), o conhecimento a respeito desse

tema, suas associações e possibilidade de controle, podem amenizar as possíveis consequências para a saúde pública nos próximos anos.

A dor lombar crônica pode levar a deficiências tanto no desempenho funcional quanto na capacidade física, restringindo principalmente as atividades ocupacionais e de lazer ameaçando a independência do idoso para realizar suas atividades de vida diária (AVDs) (OMS, 2012; SILVEIRA MM, PASQUALOTTI A, COLUSSI EL, VIDMAR MF, WIBELINGER LM, 2010). Sendo assim, as TC proporcionam o alívio da sintomatologia e a prevenção de novos acometimentos, no intuito de garantir bem-estar a essa população e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida (GRANER KM, COSTA ALJ, ROLIM GS, 2010).

Frente às lacunas evidenciadas, observou-se uma carência de estudos nacionais abordando a população idosa, bem como a avaliação e a criação de estratégias para realização em ambiente hospitalar e/ou atenção básica. Porém, após análise dos estudos selecionados, concluímos que as TC trazem grandes benefícios para a população idosa, desde a redução do quadro de dor crônica, diminuição do uso de analgésicos, aumento das atividades do dia a dia e diminuição do nível de ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As análises dos artigos permitiram visualizar quais foram as terapias complementares no manejo da dor lombar em idosos, onde concluiu-se que a meditação, TENS, acupuntura, massagem e osteopatia, foram as terapias que auxiliaram no combate da dor em idosos.

Tendo em vista o que foi apresentado, é possível afirmar, que a compreensão multidisciplinar da dor lombar em idosos como consequência do envelhecimento é primordial para o entendimento dessa patologias podendo decretar o sucesso no tratamento. Espera-se que esse estudo colabore para a seleção da terapia mais apropriada ao idoso além de estimular novas estratégias para esta clientela.

REFERÊNCIAS

Couto, I.B.V.L. Efeito agudo da manipulação em pacientes com dor lombar crônica: estudo piloto. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, 2015; 20(2): 57-62.

Critical Appraisal Skills Programme. Milton Keynes Primary Care Trust; 2002.

Debiase L, Zeni J.R.O, Gauer A.P.M., Ferreti F. Itinerário terapêutico de idosas com lombalgia crônica. *FisiSenectus*. Unochapecó. 2016, 4(1): 12-21.

Dubois J, Scala E, Faouzi M, Decosterd I, Burnand B, Rodondi P. Chronic low back pain patients' use of, level of knowledge of and perceived benefits of complementary medicine: a cross-sectional study at an academic pain center. [BMC Complement Altern Med](#). 2017; 4(17): 193.

Eler G.I, Jaques A.E. O enfermeiro e as terapias complementares para alívio da dor. *Arq. Ciência e Saúde UNIPAR*. 2006; (10) 3: 185-90.

França D.M, Fernandes V.S, Aguiar C, Amaral G, Oliveira R, Cortez C, Bernardo M, Guimarães M.A. Acupuntura na reabilitação da terceira idade. *Fisioterapia Brasil* – 2006, 7(6).

Graner K.M., Costa A.L.J, Rolim G.S. Dor em oncologia: intervenções complementares e alternativas ao tratamento medicamentoso. *Temas em Psicologia* - 2010, 18 (2): 345 – 355.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Sinopse dos Resultados do Censo 2010. Brasil, 2010

Kauff Man T.L. Manual de Reabilitação Geriátrica. São Paulo: Guanabara Koogan; 2001.

Keynes M. Primary Care Trust. Critical Appraisal Skills Programme. London: Oxford, 2002.

Maia F.E.S. et al.; Perspectivas terapêuticas da fisioterapia em relação à dor lombar. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*. 2015; 17(4): 179-184.

Maniadakis N, Gray A. The economic burden of back pain in the UK. *Pain* , 2000, 84(1), 95-103.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Atenção à Saúde da Pessoa com Deficiência no Sistema Único de Saúde -SUS. Brasília-DF, 2008.

Morone N.E, Lynch C.S, Greco C.M, Tindle H.Á. Weiner, D.K. “I felt like a new person.” The effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *J Pain*. 2008, 9 (9): 841–848.

Nunes L.F, Kuplich M.M.D. Massagem com conchas no alívio dos sintomas de estresse e de dores musculares. *Caçador*, 2013, 2(2): 107- 119.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Good Health adds life to years: Global brief for World Health Day , 2012.

Povoa, L.C, Vanuzzi F.K, Ferreira A.P.A, Ferreira A.S. Intervenção osteopática em idosos e o impacto na qualidade de vida. *Fisiot. Mov*, 2011; 24(3).

Reis L.A.; Mascarenhas, C.H.M.; Marinho, F.L.E.; Borges, O.S.; Lombalgia na terceira idade: distribuição e prevalência na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. *Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 2008; 11(1): 93-102.

Rempel C, Haetinger C, Sehnem E. Reflexões de idosos sobre as relações entre o trabalho rural . *Estud. Soc. e Agríc.*, Rio de Janeiro, 2013, 21 (2): 289-307.

Santos R.L.G, Oliveira D.R.F, Nunes M.G.S, Barbosa R.M.P, Gouveia V.A. Avaliação do conhecimento do paciente renal crônico em tratamento conservador sobre modalidades dialíticas. *Revista Enfermagem UFPE*.2015; 9(2): 651-60.

Silveira M.M, Pasqualotti A, Colussi E.L, Vidmar M.F, Wibelinger L.M. Abordagem fisioterápica na dor lombar crônica no idoso. *Revista Brasileira Ciências e Saúde*. 2010, 8(25): 56-61.

Weiner D.K, Glick R.M, Boston J.R, Lieber S.J, Morrow L.A, Taylor S.D.O. Efficacy of percutaneous electrical nerve stimulation for the treatment of chronic low back pain in older adults. Jags may. 2003; 51(5).