

BENEFÍCIOS DO MÉTODO MCKENZIE NA LOMBALGIA

Mckenzie method of beneficial effectslowbackpain

¹Lizandra Santos; ²Lidiane Priscila Cruz; ³ Rodrigo Miquelin, ⁴Walkyria Fernandes Vilas Boas.

¹Graduada em Fisioterapia na UNIC- Tangara Sul, Av. Virgílio Favetti 1500-S, Bairro: Vila Alta, Cep:78300-000 – Tangara da Serra, MT – Brasil. Telefone: (65) 33265675; e-mail: lizandra_tga@hotmail.com

²Graduada em Fisioterapia na Unic- Tangará Sul, Av. Virgílio Favetti 1500-S, Bairro; Vila Alta, Cep; 78300-000-Tangara da Serra, MT- Brasil. Telefone: (65) 33265675; e-mail: lidi.priscilla@live.com

³Graduado em Fisioterapia na Faculdade Padrão- Av. Anhanguera c/ Rua do Algodão - St. Rodoviário – Goiânia- GO. Telefone (62) 35762268; e-mail: rodrigo_miquelin@hotmail.com

⁴Professora da pós Graduação em fisioterapia Ortopédica e Desportiva- Inspirar. Telefone (66) 81114777. Email: walkyria_fernandes@hotmail.com

RESUMO

A lombalgia é definida como a dor na extremidade da coluna vertebral, situada na região acima das nádegas, ou como uma dor secundária ao uso excessivo da coluna vertebral, seja por um trauma ou deformidades na estrutura anatômica, sendo que mais de 50% dos casos estão relacionados ao trabalho. Assim, com alta prevalência de dores lombares, são utilizadas várias técnicas de tratamento, sendo uma delas o método de Mckenzie, que se fundamenta em exercícios que visam à centralização, para mover a dor irradiada da periferia para o centro da coluna vertebral. O presente estudo tem como objetivo demonstrar através de uma pesquisa bibliográfica os efeitos do método Mckenzie em relação à algia e mobilidade da coluna lombar, nos casos de lombalgia. A pesquisa foi realizada no período de maio a outubro de 2015, utilizando as bases de dados Scielo, Lilacs e Pubmed os critérios de inclusão foram estudos dos últimos 15 anos, já os critérios de exclusão foram artigos fora do período determinado, que abordavam pacientes gestantes e utilizavam outros métodos como tratamento de lombalgia fora do proposto, inclusive os casos que englobavam múltiplas intervenções, além do método mckenzie.

Palavras- chaves:dor lombar, lombalgia e método Mckenzie.

ABSTRACT

Low back pain is defined as pain at the end of the spine, located in the region above the buttocks, or as a pain secondary to excessive use of the backbone, either by trauma or deformities in the anatomical structure, wherein over 50% of cases They are work-related. So with high prevalence of back pain, they are used various treatment techniques, one of the McKenzie method, which is based on exercises aimed at centralization, to move the pain radiating from the periphery to the center. This study aims to demonstrate through a literature search the effects of Mckenzie method in relation to pain, and mobility of the lumbar spine in cases of low back pain. The survey was conducted in the period May to October 2015, using the databases Scielo, Lilacs and Pubmed the inclusion criteria were studies of the past 15 years, since the exclusion criteria were articles out of the set period, which addressed pregnant patients and other methods used to treat lumbago off proposed, including cases encompassed multiple interventions, plus the McKenzie method.

Keywords: back pain, low back pain and McKenzie method.

INTRODUÇÃO

A lombalgia é definida como a dor na extremidade da coluna vertebral, situada na região acima das nádegas, ou como uma dor secundária ao uso excessivo da coluna vertebral, seja por um trauma ou deformidades na estrutura anatômica que promovem alterações nervosas ou musculares, sendo que mais de 50% dos casos estão relacionados ao trabalho (SILVA, 2008 e MARCELE, 2007).

Em um estudo realizado em 2012, foram levantados os dados de dor lombar em ambos os sexos, e verificou-se como resultado que no sexo feminino houve média de 7,42 e no sexo masculino 6,40 de acordo com a escala de EVA (SERGIO, 2012). Sendo assim mostrando que há uma alta incidência de dor lombar em ambos os sexos.

Como há uma alta prevalência de dores lombares, são utilizadas várias técnicas de tratamento, sendo uma delas o método de mckenzie descoberto por volta de 1956, que se fundamenta em exercícios que visam à centralização, para mover a dor irradiada da periferia para o centro, ou seja, a coluna vertebral (BALESTRIN 2008). A centralização, que significa a chamada, direção de preferência, ou seja, aquela em que se aplica o movimento terapêutico. Esses movimentos podem ser de flexão, extensão, inclinação lateral ou rotação, ou a combinação desses (INSTITUTO MCKENZIE DO BRASIL, 2007).

A abordagem de mckenzie foca na educação e no envolvimento do paciente. Passando as informações para o paciente do seu problema de acordo com as suas necessidades e sobre a importância do exercício na restauração da função normal. Ensina-se ao paciente como fazer o exercício específico, as posições e correções da postura estática e dinâmica. Os pacientes também são orientados a aprender a evitar, durante o tratamento os movimentos, posturas e atividades que pioram as suas condições. (INSTITUTO MCKENZIE DO BRASIL, 2007)

O método tem como objetivo provocar mudanças nos componentes das articulações da coluna e estruturas ao seu redor. É aplicado através de sete exercícios, sendo quatro de extensão e três de flexão, quando realizado

percebe-se uma mudança na localização e intensidade da dor (ARAUJO, 2011).

Portanto o presente estudo tem como objetivo demonstrar o efeito do método mckenzie em relação à algia e mobilidade da coluna lombar, nos casos de lombalgia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica que teve início no período de maio de 2015 sendo finalizada em outubro de 2015. As bases de dados utilizadas foram scielo, lilacs e pubmed, sendo os critérios de inclusão estudos dos últimos 15 anos que utilizaram o método de Mckenzie para tratamento de dor lombar, já os critérios de exclusão foram artigos fora do período determinado, que abordavam pacientes gestantes e utilizavam outro método como tratamento da lombalgia fora do proposto, inclusive os casos que englobavam múltiplas intervenções além do método Mckenzie. Foram utilizadas como palavras chaves, dor lombar, lombalgia e método Mckenzie.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A lombalgia na maioria das vezes acontece quando a musculatura das costas se estira ou é submetida a uma tração. Podendo ocorrer quando não se tem uma boa postura, quando se dorme de forma errada, alcançar objetos de forma brusca e até mesmo fazer exercícios sem orientação de um profissional (ARAUJO, 2011).

Sendo considerada um grande problema de saúde pública devida sua alta morbidade e custos econômicos que acarreta. A prevalência é conhecida em vários países 75% a 80% das pessoas apresentam alguma dor lombar durante o decorrer de sua vida (SATO, 2007). Já de acordo com a revista Brasileira de fisioterapia, a prevalência varia entre 22 a 65 %.

Assim com a alta incidência, torna-se difícil e complexo o tratamento, portanto o método Mckenzie tem como objetivo provocar mudanças nas

articulações da coluna, reduzindo a algia e restabelecendo a funcionalidade (ARAUJO, 2011). A técnica utiliza um tratamento através do mecanismo de centralização da dor, através da carga mecânica, movimentos repetitivos e posição mantida em amplitude máxima (PEREIRA, 2003).

Em um estudo feito por Junior e Balestrin (2008), identificaram os benefícios do método mckenzie nos desarranjos lombares em idosos, e concluíram que quanto ao quadro algico, o grupo que passou por atendimentos com método proposto obtiveram estatisticamente a redução da dor ($p < 0,05$).

O estudo de Sato *et al*(2007),selecionaram 10 amostras de pacientes com dores lombar, onde passaram por atendimento residencial com o método mckenzie, observaram que na avaliação inicial a EVA foi de 4,7, após atendimento foi realizada reavaliação do quadro algico onde a EVA era de 2,5, sendo assim objetivaram uma redução da dor em 47 %. Já em relação à flexibilidade no pós-teste de finger-floor (dedos-chão) apresentaram média de 25,9, sendo que na avaliação inicial a média era de 29,3, assim apresentando uma melhora de 12% na flexibilidade de coluna vertebral.

Em um artigo feito por Santos *et al* foram selecionados 13 funcionários com dores de coluna vertebral, onde passaram pela avaliação de mckenzie, assim a dor inicial era de 6,5 pontos na escola de EVA, após 3 sessões verificou-se que a avaliação da dor foi para 3,37 pontos na mesma escala. Sendo assim concluiu-se que o método mckenzie pode indicar aceleração do processo de recuperação, promovendo diminuição da dor de coluna lombar.

Em um estudo de caso realizado por Araújo (2011), com 1 paciente apresentando diagnóstico de lombalgia, foram realizada 20 sessões, onde o tratamento teve duração de um mês, baseou-se somente no método mckenzie, sendo que o paciente também era orientado a realizar seus exercícios em casa de forma preventiva. O resultado demonstrou que em relação à mobilidade da coluna obteve um aumento na goniometria, e em relação à escala visual de dor, apresentou uma melhora de 99% na décima sétima sessão.

De acordo com Obaidiet *al* (2014), em seu estudo foram selecionados 65 participantes, porém a amostra final foi de 15 pacientes com dor lombar.

Assim passaram por tratamento realizando exercícios de Mckenzie durante 4 semanas. Após as 4 semanas de tratamento relataram que em relação a intensidade da dor, obtiveram uma redução significativa ($p < 0,05$).

Em um estudo feito por Busanich (2006) de revisão literária, onde foram selecionados artigos no período anterior a setembro de 2003, demonstrou que a técnica de mckenzie proporciona uma redução da dor e incapacidade em curto prazo até 3 meses, porém a longo prazo ainda não se tem comprovação científica.

Segundo o autor Santolin (2003) foi realizado um estudo de caso, com 1 paciente que apresentava síndrome de desarranjo de um disco lombar e com dor aguda lombar. Foi realizado um protocolo com exercícios de Mckenzie com objetivo de mobilização e manipulação da coluna vertebral. Onde o tratamento foi dividido em redução do desarranjo, manutenção de redução da dor, recuperação da função e prevenção da recorrência. Sendo assim concluíram que a técnica de mckenzie em geral, tem demonstrado um bom resultado em curto prazo, em síndromes de desarranjo lombar.

Sheetset *al* (2012), realizou um estudo com 148 participantes apresentando dor aguda lombar, onde 73 desses participaram do método de Mckenzie, e os outros participaram do grupo de caregroup (recomendados a cuidados sozinhos), onde verificou-se que o grupo de Mckenzie em relação ao segundo grupo demonstrou um melhor resultado, porém não houve respostas relevantes a este tratamento.

Hosseinfaret *al* (2013), apresentou um estudo com 30 participantes com diagnóstico de lombalgia crônica. Onde realizaram uma comparação entre a técnica de estabilização segmentar e o método de mckenzie, em relação a dor e espessura dos músculos abdominais e multifídios. Nesse estudo as duas técnicas apresentadas repercutiram uma melhora na dor, porém obtiveram um melhor resultado na técnica de estabilização segmentar, onde ocorreu aumento da espessura das musculaturas e redução da dor.

Segundo Paatelmaet *al* (2008) realizou um estudo, onde comparou três métodos, Mckenzie, terapia manual ortopédica e conselhos para atividades.

Foram selecionados um total de 134 indivíduos, que foram divididos em 3 subgrupos que possuíam transtorno lombares, a pesquisa teve seguimento de 1 ano. Avaliaram dores nas costas e dores nos MMII, após o período de tratamento observou que houve uma pequena melhora do grupo de mckenzie em comparação ao grupo conselho.

Dunford *et al* (2011), demonstrou em seu estudo a técnica de Mckenzie como melhora da dor lombar crônica, ele realizou seu trabalho com 368 pesquisas sobre o assunto, onde somente 129 a princípio obtiveram relevância para seu trabalho, após estudos mais aprofundados somente 4 ensaios foram aceitos pela inclusão, devido a maior parte dos estudos utilizarem exercícios combinados com outros tratamentos. Os estudos demonstram que após realizarem a técnica de tratamento com os indivíduos dentro do quadro de inclusão, os exercícios se mostraram eficazes em todos os grupos, onde pode-se ver melhora significativa das dores crônicas lombares.

Mbadaet *et al* (2014) Realizou um estudo controlado com 75 pacientes divididos por grupos de 25, que apresentavam dores lombares mecânicas, onde o tratamento era realizado três vezes na semana durante oito semanas, com profissionais altamente qualificados. Nesse estudo foram realizadas como forma de tratamento a técnica de Mckenzie e dois modos de exercícios de endurance. Todos os grupos obtiveram efeito significativo, porém pode-se observar que o grupo que trabalhou exercícios com maior resistência estática apresentou melhor alívio das dores melhorando assim a qualidade de vida desses pacientes.

Machado *et al*(2010) em seu estudo, selecionou 138 pacientes com dor lombar aguda, sendo de 18 a 80 anos. Foram divididos em 2 grupos, um método Mckenzie e o outro grupo de primeira linha, onde realizavam exercícios sozinhos somente com orientação. O grupo que realizou o método de Mckenzie demonstrou uma redução da dor numa escala de 0-10, 04 pontos na primeira semana e média de 07 pontos na terceira semana. Porém o grupo de primeira linha apresentou um melhor resultado, sendo que há primeira semana apresentou uma redução de 67% em relação à dor. O autor conclui que

o grupo de primeira linha obteve um resultado mais significativo em relação ao método de mckenzie.

Petersen *et al* (2015), demonstrou um estudo com 350 participantes, porém somente 259 concluíram o tratamento completo, todos os pacientes apresentavam dor lombar crônica, foram randomizados uns para o grupo de mckenzie e outros para manipulação vertebral. Após 12 semanas, os pacientes foram orientados a realizar 2 meses de exercícios em casa ou com acompanhamento na academia, sendo orientados a não procurar nenhum outro tipo de tratamento, para concluir a eficácia do tratamento. Depois da conclusão, foi visualizado que o sucesso do grupo de mckenzie foi superior ao grupo que passou pela manipulação de coluna vertebral. Porém relatam que os achados precisam de estudos maiores para conclusão.

De acordo com os artigos científicos estudados, há uma significativa melhora de dores lombares depois de utilizada a técnica de Mckenzie, onde entre 14 artigos pesquisados 11 demonstram um diagnóstico clínico favorável aos métodos utilizados, assim sendo de importância aos profissionais para minimizar as dores apresentadas em seus pacientes com um resultado até seis semanas de tratamento.

CONCLUSÃO

Este artigo teve como objetivo demonstrar, uma visão geral do método Mckenzie no tratamento de lombalgia. Conclui-se então que o método Mckenzie demonstra importância para recuperação funcional de pacientes com lombalgia, pois os mesmos demonstram que é possível reduzir a dor e melhorar a amplitude de movimento, sem outros recursos associados. Contudo precisa-se investigar mais sobre o assunto abordado.

REFERÊNCIAS

ANDRUSAITIS, Silvia Ferreira. Estudo de prevalência e fatores de riscos da lombalgia em caminhoneiros do estado de São Paulo. São Paulo, 2004. 100p. Dissertação de mestrado- faculdade de medicina da universidade de São Paulo.

ARAUJO, Marcelo Cristiano Borges. Os benefícios do tratamento fisioterapêutico na dor lombar utilizando o método de mckenzie- estudo de caso. Paracatu, 2011.

BALESTRIN, Franciele, JUNIOR, Aderbal Silva Aguiar. Estudo da efetividade da mobilização de mckenzie no desarranjo lombar em pessoas de meia-idade e idosos: um estudo de caso controle, tubarão, 2008.

BUSANICH, Brian m. VERSCHEURE, Susan d. Does mckenzie therapy improve outcomes for back pain. Journal of athletic training 2006; 41(1) 117-119.

DUNSFORD, Angela *et al.* Integrating evidence into practice: use of mckenzie-based treatment for mechanical low back pain. Journal of multidisciplinary healthcare, 2011 4:393-402.

HOSSEINIFAR, Mohammad, AKBARI, Mohammad *et al.* The effects of stabilization and mckenzie exercises on transverse abdominis and multifidus muscle thickness, pain, and disability: a randomized controlled trial in nonspecific chronic low back pain. J. Phys. Ther. Sci 25: 1541-1545, 2013.

INSTITUTO MCKENZIE DO BRASIL, centro de estudos de pós graduação em diagnóstico e terapia mecânica, 2007, disponível em: http://www.mckenzie.org.br/sobre_metodo/conheca_metodo_profissional.asp?Perfil=Profissional. acesso em: 10 out. 2011.

MACHADO, Luciana *Acet al.* The effectiveness of the mckenzie method in addition to first-line care for acute low back pain: a randomized controlled trial. BMC medicine, 2010, 8-10.

MBADA, Chidozie Emmanuel *et al.* Influence of mckenzie protocol and two modes of endurance exercises on health-related quality of life of patients with long-term mechanical low back pain. *Pan afr med J.* 2014;17(supp 1) 5.

OBAIDI, Saud Al *et al.* Immune responses following mckenzie lumbar spine exercise in individuals with acute low back pain: a preliminary study. *Actamédicaacadêmica* 2014; 43(1):19-29.

PAATELMA, Markku *et al.* Orthopaedic manual therapy mckenzie method or advice only for low back pain in working adults: a randomized controlled trial with one year follow-up. *J rehabilmed* 2008; 40: 858-863.

PEREIRA, Juliana Ct. Comparação entre o método mckenzie e a técnica de Williams na protusão discal. Curitiba, 2003.

PETERSEN, Tom *et al.* Predicting a clinically important outcome in patients with low back pain following mckenzie therapy or spinal manipulation: a stratified analysis in a randomized controlled trial. *BMC musculoskeletal disorders* 2015; 16:74 doi 10.1186/s12891-015-0526.

SANTOLIN, Steven. Mckenzie diagnosis and therapy in the evaluation and management of a lumbar disc derangement syndrome: a case study. number 2, spring 2003.

SANTOS, NurianJaslanne *et al.* Método mckenzie aplicado a dor lombar em indivíduos com idade entre 20-50 anos, disponível em: <http://www.unievangelica.edu.br/files/noticias/969/saude1.htm#fisioterapia>. Acesso em 06/10/2015.

SATO, Marcele Mika. Tratamento fisioterapêutico com método mckenzie na dor lombar, tubarão 2007, disponível em: <http://www.fisio-tb.unisul.br/TCC2007b.html>.

SHEETS, Charles, MACHADO, Luciana Acet *et al.* Can we predict response to the mckenzie method in patients with acute low back pain, a secondary analysis of a randomized controlled trial. *Eur spine* 2012; 21:1250-1256.