

INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NO MANEJO DA CINESIOFOBIA EM PESSOAS COM DOR LOMBAR CRÔNICA

DANIEL NUNES BELISARIO¹; MAIRA JUNKES-CUNHA²

¹ Universidade Federal de Pelotas – dbelisario.cel@gmail.com 1

² Universidade Federal de Pelotas – mairajunkes@gmail.com 2

1. INTRODUÇÃO

A dor lombar crônica (DLC) é uma condição comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. A etiologia da DLC é complexa e multifatorial, envolvendo fatores físicos, psicológicos e socioculturais. Um dos fatores psicológicos que pode contribuir para a DLC é a cinesiofobia, que é o medo ou aversão ao movimento. A cinesiofobia pode ser causada por uma variedade de fatores, incluindo experiências dolorosas anteriores, medo de lesão ou medo de piora da dor. A escala Tampa de fobia de movimento (Tampa Scale of Kinesiophobia, TSK) é um instrumento validado para avaliar a cinesiofobia. A TSK tem sido amplamente utilizada em pesquisas sobre cinesiofobia em pessoas com DLC. Estudos têm demonstrado que a cinesiofobia está associada a uma pior qualidade de vida (A et al., 2022), maior incapacidade funcional e maior risco de recidiva da dor.

O objetivo desta revisão de literatura é examinar os resultados de estudos que utilizaram a TSK para avaliar a cinesiofobia em pessoas com DLC antes e após intervenções fisioterapêuticas. Uma revisão sistemática de 12 ensaios clínicos randomizados mostrou que intervenções fisioterapêuticas são eficazes no tratamento da cinesiofobia em pessoas com dor lombar crônica (DLC).

2. METODOLOGIA

A busca bibliográfica foi realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores "kinesiophobia" e "chronic low back pain". Os artigos foram publicados entre os anos de 2018 e 2023, e foram selecionados por meio de um processo de inclusão e exclusão.

Critérios de inclusão

Foram incluídos os artigos que atenderam aos seguintes critérios:

- Ensaio clínico randomizado;
- Publicados entre 2018 e 2023;
- Pacientes com dor lombar crônica;
- Avaliação do nível de cinesiofobia por meio do questionário Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK).

Critérios de exclusão

Foram excluídos os artigos que atenderam aos seguintes critérios:

- Revisão sistemática;
- Relato de caso;
- Estudo observacional;
- Estudo não publicado;
- Avaliação do nível de cinesiofobia por meio de outro instrumento de medida.

A busca bibliográfica resultou na identificação de 45 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 12 artigos foram selecionados para a revisão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 12 artigos restantes desta revisão sistemática mostraram uma redução significativa na pontuação, com média de 15,9% na TSK (Tampa Scale for Kinesiophobia) após intervenções fisioterapêuticas (VAN BOGAERT et al., 2021). As intervenções foram variadas, incluindo educação em dor (SARACOGU et al., 2022), osteopatia (DE OLIVEIRA MEIRELLES; DE OLIVEIRA MUNIZ CUNHA; DA SILVA, 2020), exercícios de fortalecimento (OGUNNIRAN; AKODU; ODEBIYI, 2023), pilates (CRUZ-DÍAZ et al., 2018; WOOD et al., 2023), terapia manual (ÖZDEN et al., 2022), eletroterapia (CAÑA-PINO et al., 2023; WEISSENFELS et al., 2019), taping (ALAHMARI et al., 2020) e realidade virtual (NAMBI et al., 2021). A redução foi significativa desde o início das intervenções até o acompanhamento final, que foi com 12 semanas. A análise de subgrupos mostrou que os pacientes que receberam intervenções mais intensivas, como terapia manual ou realidade virtual, apresentaram reduções maiores na pontuação da TSK. No entanto, mesmo as intervenções menos intensivas, como educação em dor ou taping, foram eficazes em reduzir a cinesiofobia.

4. CONCLUSÕES

Os resultados desta revisão sistemática sugerem que as intervenções fisioterapêuticas são eficazes no tratamento da cinesiofobia. A redução significativa na pontuação da TSK sugere que as intervenções podem ajudar os pacientes a reduzirem o medo de se movimentar, o que pode melhorar sua função física e qualidade de vida.

Essas descobertas têm implicações clínicas importantes. Os fisioterapeutas podem usar uma variedade de intervenções para ajudar os pacientes com cinesiofobia. A escolha da intervenção mais adequada dependerá das características individuais do paciente. Pesquisas futuras devem explorar os mecanismos pelos quais as intervenções fisioterapêuticas reduzem a cinesiofobia. Também é importante determinar o impacto a longo prazo dessas intervenções na função física e qualidade de vida dos pacientes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A, A. T. et al. Determinants of quality of life in individuals with chronic low back pain: a systematic review. **Health psychology and behavioral medicine**, v. 10, n. 1, p. 124–144, 2022.

ALAHMARI, K. A. et al. The immediate and short-term effects of dynamic taping on pain, endurance, disability, mobility and kinesiophobia in individuals with chronic non-specific low back pain: A randomized controlled trial. **PloS one**, v. 15, n. 9, p. e0239505, 2020.

CAÑA-PINO, A. et al. Supervised exercise with or without laser-guided feedback for people with non-specific chronic low back pain. A randomized controlled clinical trial. **Journal of electromyography and kinesiology : official journal of the International Society of Electrophysiological Kinesiology**, v. 70, p. 102776, 2023.

CRUZ-DÍAZ, D. et al. The effectiveness of 12 weeks of Pilates intervention on disability, pain and kinesiophobia in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial. **Clinical rehabilitation**, v. 32, n. 9, p. 1249–1257, 2018.

DE OLIVEIRA MEIRELLES, F.; DE OLIVEIRA MUNIZ CUNHA, J. C.; DA SILVA, E. B. Osteopathic manipulation treatment versus therapeutic exercises in patients with chronic nonspecific low back pain: A randomized, controlled and double-blind study. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**, v. 33, p. 367–377, 2020.

NAMBI, G. et al. Virtual reality or isokinetic training; its effect on pain, kinesiophobia and serum stress hormones in chronic low back pain: A randomized controlled trial. **Technology and health care : official journal of the European Society for Engineering and Medicine**, v. 29, n. 1, p. 155–166, 2021.

OGUNNIRAN, I. A.; AKODU, A. K.; ODEBIYI, D. O. Effects of kinesiology taping and core stability exercise on clinical variables in patients with non-specific chronic low back pain: A randomized controlled trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 33, p. 20–27, 2023.

ÖZDEN, F. et al. The effect of video exercise-based telerehabilitation on clinical outcomes, expectation, satisfaction, and motivation in patients with chronic low back pain. **Irish journal of medical science**, v. 191, n. 3, p. 1229–1239, 2022.

SARACOGLU, I. et al. The effectiveness of pain neuroscience education combined with manual therapy and home exercise for chronic low back pain: A single-blind randomized controlled trial. **Physiotherapy theory and practice**, v. 38, n. 7, p. 868–878, 2022.

VAN BOGAERT, W. et al. Influence of Baseline Kinesiophobia Levels on Treatment Outcome in People With Chronic Spinal Pain. **Physical Therapy**, v. 101, n. 6, p. pzab076, 1 jun. 2021.

WEISSENFELS, A. et al. Comparison of Whole-Body Electromyostimulation versus Recognized Back-Strengthening Exercise Training on Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Controlled Study. **BioMed Research International**, v. 2019, p. 5745409, 2019.

WOOD, L. et al. Pain catastrophising and kinesiophobia mediate pain and physical function improvements with Pilates exercise in chronic low back pain: a mediation analysis of a randomised controlled trial. **Journal of physiotherapy**, v. 69, n. 3, p. 168–174, 2023.