

## **O EFEITO DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL E DA CROCHETAGEM NA FÁSCIA TORACOLOMBAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

KATHARINE OLIVEIRA ROLLO  
MARCELO COZZENSA DA SILVA

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [katharollo@gmail.com](mailto:katharollo@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas– [cozzensa@terra.com.br](mailto:cozzensa@terra.com.br)

### **1. INTRODUÇÃO**

Vísceras e músculos são recobertos, revestidos e conectados por um tecido conjuntivo denominado fáscia, um componente contrátil que envolve, separa e dá suporte para o funcionamento do corpo como um todo atuando também na comunicação mecânica entre todos os sistemas corporais.

Uma das funções principais da fáscia é fazer a transmissão de força tensional, por ser um tecido constantemente estimulado quando se depara com algum trauma ou disfunção, pressões e/ou estiramentos exacerbados fica suscetível a adaptações e correções protetoras que podem repercutir nos indivíduos com a sensação de dor. (Martins AP, et al. 2019)

A liberação miofascial é uma das ferramentas fisioterapêuticas utilizadas no tratamento destas disfunções, consiste em uma serie de técnicas, que tem como característica a ação manual ou instrumental de pouca pressão, com movimentos lineares ou oscilatórios quem objetivam liberar a fáscia, recuperar a mobilidade, plasticidade, flexibilidade e diminuir a dor gerada. (Franco Map, 2017)

A crochetação, técnica contemporânea no Brasil, atua na mecânica do aparelho locomotor, destruindo as aderências e os corpúsculos irritativos inter aponeuróticos ou mio-aponeuróticos e sua ferramenta de uso é o gancho de aço inox. Técnica de origem Sueca que se consolidou na Inglaterra através do fisioterapeuta Kurt Ekman e vêm conquistando seu espaço na prática clínica nos dias atuais (Angeli Tb, 2019).<sup>18</sup>

Este estudo tem por objetivo analisar os efeitos da liberação miofascial e da crochetação na fáscia toracolombar e identificar os resultados clínicos das técnicas por meio de uma revisão bibliográfica.

### **2. METODOLOGIA**

A pesquisa é caracterizada como uma revisão bibliográfica narrativa, realizada em bancos de dados PubMed, PEDro, Lilacx, Google acadêmico, Biblioteca eletrônica Scielo, revistas PucGoias, inspirar, biblioteca nacional de medicina dos E.U.A, manual therapy posturology e Rehabilitation Journal. Foram usados os seguintes descritores “fisioterapia” “liberação miofascial” “crochetação” e “Fáscia toracolombar” e seus respectivos correspondentes em inglês.

Os critérios de inclusão foram estudos que dissertaram sobre a liberação miofascial, crochetação e fáscia toracolombar, incluindo ensaios clínicos,

revisões sistemáticas e bibliográficas, estudos e relatos de caso, publicadas a partir de 2012.

A seleção dos estudos fora feita pela abalizadora a partir da leitura dos títulos, eliminando aqueles não eram compatíveis com a temática objetivada na revisão. Após selecionar os títulos, os resumos foram estudados a fim de identificar se havia compatibilidade com os critérios de inclusão, os estudos elegíveis foram verificados para posteriormente serem incluídos na revisão bibliográfica. A pesquisa dispensa termo de consentimento livre e esclarecido pois trata-se de uma revisão bibliográfica.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foi encontrado um total de 30 artigos. Destes, foram selecionados 18 a partir do resumo. Após a leitura na íntegra, 9 artigos respondiam os critérios de inclusão e foram eleitos nesta revisão.

Angeli TB. Selecionou uma amostra de 70 indivíduos aleatórios em dois grupos com 35 participantes, um grupo recebeu a técnica de manipulação vertebral com liberação miofascial (GMVLM) o outro grupo recebeu a manipulação vertebral isolada. Os achados apontaram que a associação da técnica manipulativa associada a liberação miofascial não se sobressaiu em questão de superioridade efetiva a técnica isolada, mas ambas intervenções (associada e isolada) a curto prazo apresentam bons resultados na dor.

Oliveira ES, ET AL contava com 30 voluntários do curso de fisioterapia da universidade Salgado de Oliveira e verificou a alteração de movimento da flexão da coluna lombar nos participantes do estudo. Após analisar aplicou a técnica de crocheteamento mioaponeurótica e novamente verificou a flexibilidade em flexão da coluna lombar. Os levantamentos foram feitos através do teste “dedo ao chão” e mensurando a flexibilidade com a fita métrica.

SAKABE FF, ET AL 2020. Por intermédio de um estudo duplo cego controlado e de teste aleatório, que contou com 60 colaboradores de ambos sexos, foram divididos em três grupo. Os indivíduos foram avaliados por meio da escala visual analógica (EVA), questionário oswestry, banco de wells, teste “ponta dos dedos” e a medição da inclinação lateral da coluna. Os achados fora de melhora na flexibilidade lombar em flexão e redução da dor.

Santos MDH, ET AL 2020. Através de uma pesquisa bibliográfica exploratória analisou a origem, evolução, eficácia e abordagem da técnica de crocheteamento.

Encontraram indicadores de benefício da crocheteamento no tratamento de algias do aparelho locomotor e na estrutura musculo esquelética, incluindo gastrocnêmios, tríceps sural, lesões de manguito rotador, aderências cicatriciais e na liberação aponeurótica em pacientes com lombalgia.

Casato G, ET AL 2019. Com um estudo intervenção realizado com cinco pacientes, verificou a redução dos sintomas dolorosos após a execução da técnica de manipulação vertebral. Os participantes acometidos pela dor lombar inespecífica foram manipulados nos pontos fasciais dolorosos a palpação fora da região da fáscia toracolombar.

Foi relatado pelos pacientes redução da sintomatologia após a técnica. Uma disfunção miofascial pode não ter correlação direta com a região do sintoma e estar entre as causas de dor lombar inespecífica.

Alonso A, ET AL 2019. Em um estudo de intervenção comparou a técnica de crochetação associada a cinesioterapia com a cinesioterapia isolada em pacientes com dor lombar crônica.

Através dos questionários de Rolland Morris e Oswestry mensuraram os dados comparativos. A combinação das duas técnicas (crochetação e cinesioterapia) apresentou a diminuição da dor durante a realização das atividades de vida diária (AVD's) dos participantes.

Amorim MS, ET AL 2018. Realizou uma revisão de literatura narrativa que contou com dez artigos para analisar o efeito da liberação miofascial na fáscia toracolombar e identificar os resultados no tratamento da dor lombar. Revisão feita de nov/2015 à jan/2016 trouxe achados referentes ao efeito inibitório da dor lombar que pode ser alcançado através da liberação miofascial e reajustando os desequilíbrios da mesma com a diminuição da sensibilização dos mecanorreceptores.

Barbosa KS, ET AL 2012. Avaliou a partir de uma amostra de vinte voluntárias o efeito da aplicação de crochetação na fáscia toracolombar, objetivando também analisar a flexibilidade da coluna lombar e do quadril.

As 20 participantes entre 18 e 27 anos receberam a técnica de crochetação na fáscia toracolombar. Constatou-se a efetividade da técnica de crochetação no ganho de amplitude da flexão do tronco e do quadril, contudo após 7 dias evidenciou-se a perda da mesma adquirida.

Paiva DM, ET AL 2019. Através de uma revisão sistemática através da plataforma de dados PUBMed, buscou artigos com a temática de auto liberação miofascial.

Dois artigos contemplaram os critérios de inclusão, utilizando a técnica de Foam Rolling na forma aguda e crônica, na amplitude de movimento de quadril e joelho.

Os profissionais responsáveis pelos trabalhos preventivos e a comissão técnica poderão obter ganho de flexibilidade se implementarem a técnica em sua pré-temporada segundo os resultados.

#### 4. CONCLUSÕES

Deste modo quatro artigos aludiram a união e comparação miofascial com outras terapêuticas e cinco artigos falaram sobre a crochetação, técnica de liberação miofascial instrumental. Contudo, a partir desta revisão bibliográfica pode-se concluir que a técnica de liberação miofascial é eficaz no tratamento de algias e comorbidades da fáscia toracolombar, principalmente associada a outras terapêuticas.

Visto que há pouquíssimos estudos principalmente relacionados a temática da crochetação destaca-se a necessidade e importância de estudos e pesquisas que utilizem esta modalidade específica no tratamento das dores e disfunções toracolombar. Assim os artigos e publicações poderão lapidar e corroborar para evidenciar os benefícios obtidos na prática clínica.

## **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Martins AP, Pereira KP, Felício LR. Evidências da técnica de liberação miofascial no tratamento fisioterapêutico: revisão sistemática. *Arq Cien Esp* 2019;7(1):8-12
2. Franco MAP. Técnicas de liberação miofascial no tratamento da dor lombar inespecífica - Uma revisão da literatura. UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA FCS/ESS. 2017
3. Angeli TB. Comparação dos efeitos de dois programas de terapia manual na dor e funcionalidade de indivíduos com dor lombar crônica não específica. Disponível em < repositório.unb.br> Acesso em: 6 de Novembro de 2020.
4. Oliveira ES, Macedo AF, Silveira CAB, Casa Jr AJ. Crochetagem na massa comum e seus efeitos na amplitude do movimento de flexão lombar. Disponível em < <http://www.crochetagem.com> > Acesso em: 6 de novembro de 2020.
5. Sakabe FF, Mazer DA, Cia JÁ, Sakabe DI, ET AL. Effects of myofascial techniques on pain, mobility and function in patients with low back pain: a double-blind, controlled and randomized Trial. *Rev. MTP&RehabJournal* 2020, 18: 769
6. Santos MDH, Meijia DPM. Técnica de Crochetagem: uma revisão da literatura. Disponível em <portalbiocursos.com.br> Acesso em: 6 de Novembro de 2020.
7. Casato G, Stecco C, Busin R. Role of fasciae in nonspecific low back pain. *Journal ListEur J Transl Myolv.*29(3); 2019 Aug 2
8. Alonso A, Nunes M, Alves F, Souza MOR, ET AL. Effects of crochet technique associated with kinesiotherapy in patients with chronic low back pain. *MTP&RehabJournal* 2019, 17: 733
9. Amorim MS, Senhorim L, Santos GM. Thoracolumbar Fascia and Release of Myofascial as Physiotherapeutic Treatment in Pain Lumbar: Literature Review. *Rev.insperar*.15.fev.2018
10. Barobosa kS, Junior AJC. Efetividade da Crochetagem fisioterapêutica na flexibilidade tóraco-lombar e do quadril. *estudos, Goiânia*, . v. 39, n. 4, p. 547-559, out./dez. 2012
11. Paiva DM, Neto JFPC. Efetividade da auto liberação miofascial sobre a flexibilidade dos jogadores de futebol: revisão sistemática. Universidade Católica do Salvador, curso de Fisioterapia, Salvador, Bahia, Brasil. 2019