

TREINAMENTO FUNCIONAL E SUA UTILIZAÇÃO NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA

Caio Felipe de Lima MIRANDA*
João Aldo ZANACHI**

RESUMO

INTRODUÇÃO: As demandas cotidianas, a maneira como as pessoas se portam diante a rotina do trabalho e a forma como a musculatura e articulações exercem sua função no dia a dia, podem ocasionar diversas dores e disfunções, portanto, é necessário amenizar e buscar maneiras preventivas para minimizar as dores que podem causar a lombalgia. A lombalgia é identificada por dores na coluna lombar, próximo a estrutura óssea do quadril e pode ser advinda de má postura, distúrbios fisiológicos e inflamação na inervação local. A dor que acomete o portador de lombalgia pode se originar por disfunção musculoesquelética, congênita, degenerativa, infecciosa, tumoral e mecânico-postural e para identificar as disfunções é necessário realizar uma avaliação física funcional para o levantamento inicial de um protocolo e permitir compreender que o incômodo da dor deve ser superado por meio de tratamento específico. Essa síndrome representa uma das maiores causas de incapacidade laborativa, pode acometer pessoas de diversas idades, e na maioria das hipóteses, apresenta uma causa inespecífica. **OBJETIVO:** O presente estudo objetivou analisar a relevância do treinamento funcional (TF) como método eficiente no tratamento da lombalgia. **METODOLOGIA:** Foi baseado em uma pesquisa bibliográfica por meio de uma revisão de literatura. **RESULTADO:** O treinamento funcional desponta um estilo de treino potencial para amenizar e prevenir as dores na região lombar. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o treinamento funcional colabora significativamente no tratamento da lombalgia, sobretudo na razão da aplicação de exercícios de fortalecimento muscular, correção postural, força, alongamento, e estabilização dos músculos da região do core, demonstrando, assim, ser um treinamento amplo, diversificado e perfeitamente apto ao tratamento da lombalgia, com prescrição coerente e segura dos exercícios que permitam a estimulação do corpo humano de um modo capaz de melhorar a força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, lateralidade, resistência cardíaca e neuromuscular.

Palavras-chave: Lombalgia. Treinamento funcional.

* msrcaio@gmail.com

** jazanachi@gmail.com