

## **A EFETIVIDADE DA TÉCNICA DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL COMO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NA LOMBALGIA CRÔNICA: REVISÃO DA LITERATURA**

Bianca Sayuri da Silva JITUKAVA\*  
Danielle Carla Rodrigues GIMENES\*\*  
Rogério Rodrigues RIGHETTO\*\*\*

### **RESUMO**

Na lombalgia crônica, exames de ultrassonografia confirmou uma densidade aumentada da fáscia toracolombar superficial, 25% mais espessas em indivíduos com dor lombar em comparação àqueles sem dor lombar. O processo de engrossamento e densificação corresponde a uma redução acentuada no potencial de deslizamento das camadas mais profundas com dor lombar, portanto, técnicas de liberação miofascial, tende a mostrar bons efeitos no processo de melhora desses pacientes que são portadores de lombalgia crônica. O presente estudo busca, apresentar e discutir através da revisão bibliográfica, a efetividade e os principais efeitos da técnica de liberação miofascial como conduta fisioterápica na lombalgia crônica. Para realizar o desenvolvimento deste artigo destinaram-se materiais publicados em uma janela de período dos últimos 10 anos, e para a compilação de dados utilizou-se livros do acervo da biblioteca do UNIFUNEC, revistas e periódicos publicados em bases de dados de cunho científico e seguro como: Pubmed, Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), Organização mundial da saúde (OMS) e Google Acadêmico. A liberação miofascial mostrou ser eficaz na redução do quadro algico da lombalgia visto que elimina as restrições impostas à fáscia, proporcionando um realinhamento das fibras musculares e reestruturação tecidual, resultando em redução da fadiga e excitabilidade muscular e consequentemente, alívio do quadro algico, viabilizando a sensação de relaxamento e equilíbrio corporal. Diante os resultados estudados, conclui-se que os autores relatam que a liberação miofascial é benéfica na redução da lombalgia crônica, sendo pertinente sua inclusão em protocolos de tratamento fisioterápico, a fim de proporcionar uma melhor qualidade de vida aos seus portadores.

**Palavras-chave:** Fáscia. Fisioterapia. Liberação miofascial. Lombalgia crônica.

---

\* biasayuri10@gmail.com

\*\* daniellecrgimenes@gmail.com

\*\*\* rogeriorigueto@yahoo.com.br