

A COMPLEXIDADE DE PRÁTICAS TERAPÊUTICAS NA CERVICALGIA

Cyntia Leila Stiz Gessner¹, Luciana Lozza de Moraes Marchiori²

¹Fisioterapeuta. E-mail: cyntiagessner@gmail.com; ²Fonoaudióloga. E-mail: lucianalozzademoraes@gmail.com

Introdução: Um grande número de adultos tem problemas cervicais em virtude de distúrbios das vértebras e discos. Algumas situações provocam a dor cervical, entre elas, as causas mecânicas, doenças reumáticas, infecções, tumores, lesões infiltrativas, doenças endócrinas, metabólicas e hereditárias. Independentemente da etiologia da cervicalgia, tanto os músculos flexores quanto os extensores, profundos e superficiais, apresentam déficits na força, resistência e fatigabilidade. **Objetivo:** Elencar os recursos fisioterapêuticos utilizados para a melhora da cervicalgia. **Material e Método:** Foi realizado uma revisão da literatura com levantamento bibliográfico de textos relacionados à temática abordada. Para tanto, foram utilizados livros, periódicos e artigos (em base de dados indexada como SciELO), buscando-se verificar os recursos fisioterapêuticos utilizados para a melhora da cervicalgia. **Resultados:** O tratamento da cervicalgia fundamenta-se na remoção das causas, no uso de medidas farmacológicas, medicina física e reabilitação, psicoterapia e, quando necessário, de procedimentos ortopédicos e neurocirúrgicos. A fisioterapia atua nas cervicalgias, não só visando a diminuição do quadro álgico, mas na melhora das disfunções provocadas por ele. Para o tratamento da cervicalgia, a fisioterapia dispõe de recursos variados tais como eletroterapia, fototerapia, cinesioterapia, recursos manuais e métodos específicos de realinhamento postural. O exercício terapêutico é considerado um elemento central da maior parte dos programas de tratamento, e pode incluir condicionamento e recondicionamento aeróbico e de resistência; treinamento de equilíbrio, coordenação e agilidade; treinamento para conscientização em relação à mecânica corporal e à postura; alongamento muscular; técnicas de amplitude de movimento; treinamento de marcha e locomoção; treinamento de padrões de movimento ou treinamento de força, potência e resistência. Na base da prevenção de episódios futuros de cefaleias cervicais se encontra a orientação ao paciente para corrigir sobrecargas posturais, manter um equilíbrio saudável no comprimento e força dos músculos posturais e adaptar o ambiente da casa, trabalho ou recreação de modo a minimizar um alinhamento postural defeituoso repetitivo ou mantido por períodos prolongados. **Considerações Finais:** Os resultados apresentados demonstraram a complexidade que envolve a cervicalgia com diversa etiologia e sintomatologia. Ao elencar as possibilidades de intervenções fisioterapêuticas, observou-se também a importância do tratamento, independente de sua causa, sendo imprescindível que o profissional atue na prevenção e/ou no controle da cervicalgia, incluindo a conscientização em relação à mecânica corporal e à postura. **Contribuição para a Saúde:** A presença de dor, como é o caso da cervicalgia, sempre deve recrutar atenção especial do profissional de saúde, tornando-se importante as estratégias terapêuticas, a fim de proporcionarem o alívio e controle do quadro álgico bem como prevenir futuros agravos posturais.

Descritores: Cervicalgia, Fisioterapia, Recursos Terapêuticos.