

## **EFEITO DA MASSAGEM VIBRATÓRIA NA MELHORA DA DOR LOMBAR EM MULHERES COM DISMENORRÉIA PRIMÁRIA: ENSAIO CLÍNICO CONTROLADO, ALEATORIZADO E CEGO**

Dayse Diane Silva Fernandes<sup>1</sup>; Rodrigo Sousa Nilo de Araújo Aguiar<sup>2</sup>; Igor Phillip dos Santos Glória<sup>3</sup>

1. Estudante do curso de Fisioterapia; e-mail: daysediane59@gmail.com
2. Professor da Universidade Mogi das Cruzes. e-mail: rodrigoaguiar@umc.br
3. Professor da Universidade Mogi das Cruzes. e-mail: igorgloria@umc.br

**Área do conhecimento:** Saúde

**Palavras-chave:** Dismenorreia primária, dor lombar, dor abdominal, Vibração.

### **INTRODUÇÃO**

A menarca é o momento em que ocorre o primeiro ciclo menstrual, um marco na vida reprodutiva das meninas (HALL & GUYTON, 1946), a partir desse momento, pode ocorrer a Dismenorreia Primária (DP) caracterizada por um aspecto de dor em cólica que acomete a região de baixo ventre e/ou a região da coluna lombar, podendo irradiar para a região interna das coxas, além de outros sintomas que geralmente se associam, como náuseas, cefaleia, diarreia, fadiga e febre. (BURNETT, M & LEMYRE, M, 2017). A sintomatologia classicamente se apresenta de um a dois dias antes da menstruação e vai regredindo num intervalo de tempo que compreende 12 a 72 horas. Esta condição afeta a qualidade de vida, sendo responsável por taxas significativas de absenteísmo em escolas e trabalho, assim como a limitação em eventos esportivos e sociais. (FEBRASGO, 2014). Levando em consideração as incapacidades e desconfortos causados pela dor na região lombar, a terapia vibracional tem sido testada para minimizar tais quadros algícos. (ZHENG YL *et al.*, 2018), (LEE, D. K. *et al.*, 2018); (CHOW, D.H. *et al.*, 2018); (KIM, H *et al.*, 2018); (DONG, YULIN *et al.*, 2019); (L.-R. CALENDO *et al.*, 2014); OLIVEIRA, L.C. *et al.*, 2016); (NASHMIN *et al.*, 2019).

### **OBJETIVOS**

Avaliar o efeito da terapia por massagem vibratória na melhora da dor lombar em mulheres com Dismenorreia Primária.

### **METODOLOGIA**

#### *Participantes:*

Participaram da pesquisa 19 voluntárias, que apresentavam queixa de DP e dor lombar nos últimos 3 (três) ciclos menstruais, com idade de 18 à 31 anos.

#### *Materiais:*

Foi aplicada uma ficha de avaliação contendo questões sobre os dados pessoais, histórico de doenças, cirurgias, etilismo, tabagismo, medicamentos utilizados, uso de anticoncepcional. Foi utilizada a Escala Analógica Visual, para quantificar a intensidade da dor lombar e um questionário para mensurar a incapacidade por dor lombar, através do Índice Oswestry 2.0 de Incapacidade. Massageador vibratório portátil *Hypervolt* com frequência de 3200 vibrações por minuto.

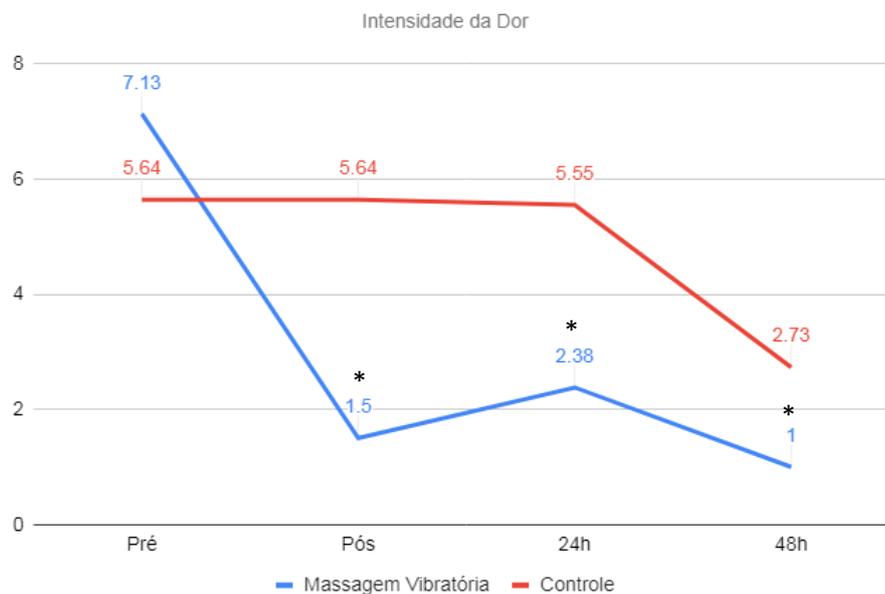
#### *Procedimentos:*

Todas receberam o termo de consentimento livre e esclarecido e concordaram em participar da pesquisa, foram avaliados pelo pesquisador, através da ficha de avaliação,

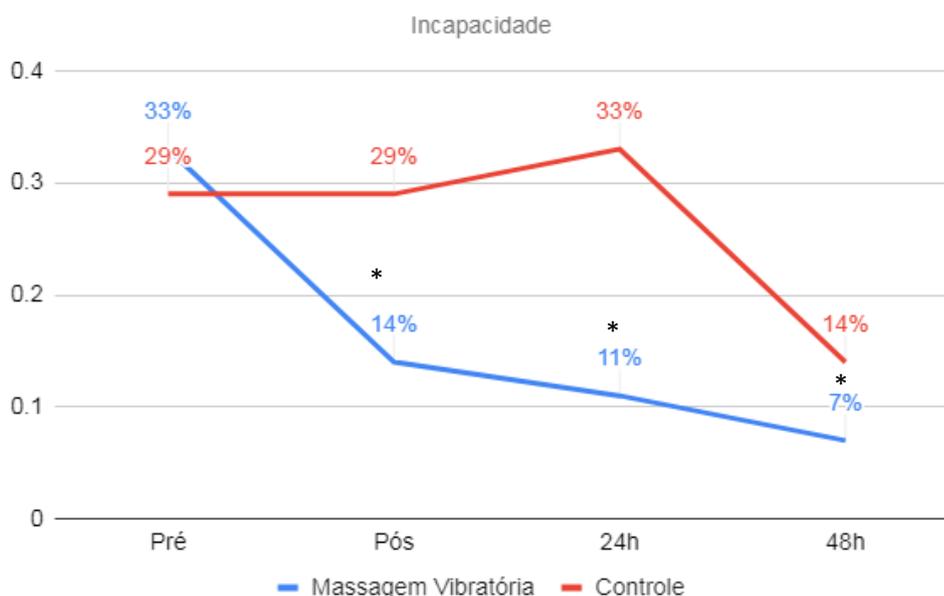
Questionário de Oswestry e pela Escala Analógica Visual. As voluntárias foram aleatorizadas e randomizadas cegamente em **grupo A** (tratado com a massagem vibratória) ou **grupo B** (controle, sem intervenção). Todas as reavaliações imediatamente após, 24 horas após e 48 horas após, foram realizadas utilizando os mesmos parâmetros de pré-tratamento.

## RESULTADOS/DISCUSSÃO

O presente estudo teve como finalidade verificar a melhora da dor lombar em mulheres com dismenorreia primária e a melhora da incapacidade funcional da coluna lombar, de mulheres com idade entre 18 e 31 anos que apresentavam queixa de DP, dor lombar nos últimos 3 (três) ciclos menstruais e que possuíam ciclo menstrual regular (ciclos com duração média de 28 a 35 dias) (BERNE, 2000). No gráfico 1, verifica-se uma diminuição significativa nos níveis de dor das voluntárias de acordo com a EVA, com uma intensidade da dor em média de 7,13 pré, para 1,5 no período pós- imediato, com um leve aumento para 2,38 após 24h e após 48h regredindo para 1, no Grupo A. No gráfico 2, podemos verificar o índice de incapacidade, que no Grupo Controle houve um aumento nos índices 24 horas após o primeiro dia da menstruação, seguido por uma redução nas 48 horas após, já no Grupo terapia por massagem vibratória os valores mostraram uma queda significativa da incapacidade no período pós- imediato à intervenção, com uma média de 33% de acordo com o índice de incapacidade funcional na pré aplicação, resultando em 14% no pós imediato, 11% após 24h e 7% de incapacidade funcional após 48h.



**Gráfico 1:** Resultados da avaliação da dor pela Escala Analógica Visual.



**Gráfico 2:** Resultados da Incapacidade funcional da coluna lombar pelo questionário de Incapacidade de Oswestry.

## CONCLUSÕES

A terapia por vibração promoveu diminuição da intensidade dor na lombar, imediatamente após a terapia, em mulheres com dismenorrea primária.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRUNETT, Margaret; Lemyre. Primary Dysmenorrhea Consensus Guideline. **J Obstet Gynaecol Can**, v. 39, n. 7, p. 585-595, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28625286> . Acesso em: 20/01/2020.

CALENDO LR, Taeymans J, Rogan S. **Does muscle activation during whole-body vibration induce bone density improvement in postmenopausal women?--A systematic review.** **Sportverletz Sportschaden**, v. 28, n. 3, p. 125-131, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24828509>. Acesso em: 30/01/2020.

CHOW, D. H. K., Lee, T. Y., Pope, M. H. Effects of whole body vibration on spinal proprioception in healthy individuals. **Work**, v. 61, n. 3, p. 403-411, 2018. DOI: 10.3233/WOR-182816. Disponível em: <https://content.iospress.com/articles/work/wor182816>. Acesso em: 30/01/2020.

DONG, Yu Lin et al. Whole Body Vibration Exercise for Chronic Musculoskeletal Pain: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 100, n. 11, p. 2167 - 2178. Disponível em: <https://www.archives-pmr.org/action/showCitFormats?pii=S0003-9993%2819%2930241-2&doi=10.1016%2Fj.apmr.2019.03.011>. Acesso em 30/01/2020.

HALL, Jonh E, Guyton, Arthur C, 1946 – **Guyton & Hall Tratado de Fisiologia Médica**. 12ª. Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

KIM H, Kwon BS, Park JW, Lee H, Nam K, Park T, Cho Y, Kim T. Effect of Whole Body Horizontal Vibration Exercise in Chronic Low Back Pain Patients: Vertical Versus Horizontal Vibration Exercise. **Ann Rehabil Med**.v. 42. n. 6. p. 804-813, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6325321/>. Acesso em: 30/01/2020.

NASHMIN Sajadi, MSc; Rasool Bagheri, PhD; Ali Amiri, PhD; Nader Maroufi, PhD; Azadeh; Shadmehr, PhD; Mohammadreza Pourahmadi, PhD. Effects of different frequencies of whole body vibration on repositioning error in patients with chronic low back pain in different angles of lumbar flexion. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics**, v. 42, n. 4, p. 227-236, 2019.