

## O EFEITO DO MÉTODO MCKENZIE NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR

### The Effect of the McKenzie Method on the Treatment of Lumbar Pain

**Camilla Sales Costa**

Acadêmica do 9º período do Curso de Bacharel em Fisioterapia da Universidade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. E-mail: camillasalescosta@outlook.com.

**Lyslie Rocha Alves de Souza**

Acadêmica do 9º período do Curso de Bacharel em Fisioterapia da Universidade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. E-mail: rochalyslie@gmail.com.

**Matteus Cordeiro de Sá**

Professor da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Especialista em Traumato-Ortopedia. E-mail: matteuscordeirodesa@gmail.com.

#### **Resumo**

A dor lombar também conhecida como lombalgia, é uma disfunção músculo esquelética que pode acabar gerando incapacidade funcional. O método Mckenzie, que é um tratamento para dores inespecíficas na coluna, assim como a lombalgia, acarreta em benefícios como melhora da disfunção, alívio da dor, redução dos sintomas e uma melhora da qualidade de vida e das atividades de vida diárias. O objetivo desse trabalho é apresentar os efeitos do método Mckenzie no tratamento das dores lombares. Este estudo se trata de uma revisão literária de natureza qualitativa e nível descritivo, de informações coletadas no SCIELO, LILACS, Google Acadêmico. Conclui-se que o método McKenzie é uma importante técnica para o objetivo de melhora dos pacientes com dor lombar, agindo de forma positiva na gestão e diminuição da dor, acelerando o processo de recuperação, diminuindo a dor.

**Palavras-chaves:** Dor Lombar, McKenzie, lombalgia.

#### **Astract**

Lumbar pain also known as low back pain is a skeletal muscle dysfunction that can end up generating functional disability. The Mckenzie method, which is a treatment for nonspecific pain in the spine, as well as low back pain, leads to benefits such as improved dysfunction, pain relief, reduced symptoms and improved quality of life and daily life activities. The objective of this work is to present the effects of the Mckenzie method in the treatment of low back pain. This study deals with a qualitative and descriptive literary review of information collected in SCIELO, LILACS, Google

Acadêmico. It is concluded that the McKenzie method is an important technique for the improvement objective of patients with low back pain, acting in a positive way in managing and reducing pain, accelerating the recovery process, reducing pain.

**Keywords:** Lumbar Pain, McKenzie, low back pain.

## 1 INTRODUÇÃO

A dor lombar também conhecida como lombalgia, é uma disfunção músculo esquelética que pode acabar acarretando incapacidade funcional. Atinge em torno de 80% da população de ambos os sexos, onde acomete na maioria pessoas do sexo feminino com idade entre 22 e 45 anos, variando de dor súbita a dor intensa e prolongada (PIRES, DUMAS, 2008).

As dores lombares são classificadas quanto à duração, elas podem ser agudas e crônicas. A dor lombar aguda tem duração de quatro a seis semanas, não tendo relação a nenhum fator estabelecido, normalmente ocorrem após algum esforço físico excessivo; a dor lombar crônica é quando sua duração é maior que 12 semanas, essa afeta a maioria das pessoas (LONGEN, 2016).

De acordo com o Dr. Robin McKenzie a lombalgia tem três fatores que causam a dor, são eles: a síndrome de postura, disfunção e desarranjo. A síndrome de postura é causada pela disfunção mecânica dos tecidos moles e adjacentes aos segmentos vertebrais; a síndrome de disfunção tem sua causa devido o encurtamento ou aderência tecidual, por ter uma má postura ou contratura do tecido, devido um trauma; e a síndrome de desarranjo é causada por um deslocamento do disco intervertebral (LEMOS, SOUZA, LUZ, 2003).

O método McKenzie foi elaborado pelo fisioterapeuta Robin Mckenzie e consiste no tratamento das dores na coluna quando relacionadas a distúrbios do sistema articular. Baseado na avaliação da resposta sintomática e da dor, na redução da deformidade do tecido através de movimentos repetidos com amplitude máxima e posições mantidas.

Esse trabalho justifica-se pelo alto índice de indivíduos que são afetados pela dor lombar, e pelos efeitos causados pelo método McKenzie quando utilizado como forma de tratamento desta patologia.

Para o desenvolvimento desse estudo de natureza qualitativa e nível descritivo, optara em realizar um trabalho delineado conforme os critérios estabelecidos pela pesquisa bibliográfica fundamentada em uma ampla revisão da literatura científica. Foram utilizadas as bases de dados virtuais como SCIELO (ScientificElectronic Library Online), LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Google Acadêmico. Além destas, foram realizadas também consultas em livros na biblioteca da UNIPAC (Universidade Presidente Antonio Carlos), nas linguagens português e inglês, com artigos publicados de 2000 a 2018. A busca pelas obras nas bases de dados se processou com a utilização dos seguintes descritores (palavras-chave): Dor Lombar, McKenzie, lombalgia.

O objetivo desse trabalho é apresentar os efeitos do método Mckenzie no tratamento das dores lombares.

## **2 ANATOMIA DA COLUNA LOMBAR**

A coluna é integrada por vértebras, músculos, ligamentos, e discos intervertebrais. Entre os corpos vertebrais estão os discos, que tem a função de sustentar peso e amortecer a pressão exercida sobre a coluna (BRACCIALLI, VILARTAR, 2000).

A musculatura tem a função de proteger as estruturas da coluna vertebral, a musculatura abdominal e torácica tem uma grande importância no suporte da coluna, pois as pressões exercidas sobre os discos lombares e torácicos podem ser diminuídas caso essas musculaturas sejam enrijecidas (OLIVEIRA, et al., 2016).

A principal função da região lombar dar-se a acomodar as cargas dadas pelo peso corporal assim como pela força exercida através de ações musculares externas. Ao receber uma demanda maior de carga, tal região utiliza uma maior força e rigidez para que a mesma não seja afetada negativamente, protegendo assim toda a região, os elementos neurais e a anatomia intervertebral visando sempre numa boa flexibilidade permitindo a execução adequada do movimento. A fusão dessas funções faz com que haja a manutenção do alinhamento vertebral, que se encontrado em desequilíbrio causa instabilidade lombar, que conseqüentemente se resultara em dor (OLIVEIRA, BRAZ, 2016).

### **3 DOR LOMBAR**

A dor lombar é um dos sintomas mais freqüentes das disfunções da coluna vertebral, acometendo ambos os sexos, sendo dor aguda se durar menos de quatro semanas, subaguda com duração ate 12 semanas e crônica se durar mais de 12 semanas (SIQUEIRA, CAHU, VIEIRA, 2008).

No decorrer das adaptações sofridas pela coluna devido ao aumento excessivo da curvatura lombar, acabam demandando aos complexos musculares dorsais e pélvicos, para reequilibrar e compensar durante as execuções das tarefas extras (PIRES, DUMAS, 2008).

Quando referente a pressão exercida sobre os discos da coluna, esta mais propicio quando se encontra na posição sentada do que quando em pé devido o músculo psoas maior, que tem função de estabilizar a coluna lombar nessa postura (MORALES, FACCI, 2009).

#### **3.1 CAUSAS**

A dor lombar possui causas intrínsecas como condições congênitas, degenerativas, inflamatórias, tumorais, mecânico-posturais e infecciosas; e extrínsecas que seria o desequilíbrio entre a carga e da capacidade funcional, referente ao esforço excessivo durante atividades. Fatores psicossociais também são causas que influenciam negativamente, levando a lombalgia (PIRES, DUMAS, 2008).

Segundo Siqueira, et al. (2008) as dores na coluna vertebral têm correlação com atividades desempenhadas, pois algumas exigem muito sistema musculoesquelético, com movimentos repetidos e que trazem sobrecarga a coluna vertebral, manutenção da postura estática e dinâmica por tempo prolongado, assim a qualidade de vida dessas pessoas vem sendo acometidas, causando limitações de movimento, dependendo do grau de comprometimento (SATO, ROSAS, 2007).

A dor lombar crônica tem diversas causas e é complexa podendo ser classificada etiologicamente em estruturais, musculoesqueléticas, traumáticas, reumáticas, degenerativas, defeitos congênitos, inflamatórias, neoplásicas, metabólicas entre outras (COSTA, PALMA, 2005).

### **3.2 CLASSIFICAÇÃO DA DOR LOMBAR**

A fisioterapia em relação com o tipo de lombalgia, verificando se ela esta em fase aguda ou se tornou fase crônica. Sendo assim, é montado um plano de reabilitação onde na fase aguda busca o relaxamento muscular e o alívio da dor, aliviar o edema e a pressão, orientação ao paciente sobre a postura a ser adotada e quais padrões de movimentos seguros; a fase crônica baseia-se em aliviar a dor e a tensão muscular, orientação sobre educação de movimento e relaxamento muscular, melhora da amplitude de movimento através de exercícios de alongamento e flexibilidade, melhora do equilíbrio muscular, da resistência e da função com exercícios resistidos de condicionamento e controle funcional (SILVEIRA, et al., 2011).

A dor lombar quando se torna crônica pode levar a uma incapacidade física, diminuiu o seu desenvolvimento funcional restringindo de uma forma geral que essa pessoa possa ter uma independência para realizar as suas atividades. Existem varias condições que podem causar uma rápida cronificação da dor lombar, como: fatores psicossociais e genéticos, obesidade, hábito de fumar, sedentarismo, hábitos posturais, síndromes depressivas, entre outros (BRASIL, et al., 2014).

A dor lombar aguda pode surgir de forma inesperada, devido algum movimento inadequado ou excesso de peso durante alguma atividade executada, podendo alcançar o seu auge algumas horas após o surgimento (PIRES, DUMAS, 2008).

## **4 TRATAMENTO**

O tratamento da dor lombar é baseado em três fundamentos: aliviar a dor, impedir a progressão da doença e aumentar a capacidade funcional. O tratamento conservador utiliza da imposição relativa a completa imobilização da região lombar. Na fase aguda permite que possa ter uma melhor mobilização, e medida fisioterapêuticas com exercícios, calor e reforço muscular com mais intensidade (PIRES, SOUSA, 2012).

A prática de atividade física com a finalidade de fortalecer a musculatura profunda do tronco, com exercícios resistidos trás a diminuição de sintomas álgicos, que se da pelo fato de que as contrações musculares fortes ativam os receptores de

tensão do músculo, que liberam os opióides endógenos, que estimulam a liberação de endorfina pela hipófise, e assim levando a redução da dor periférica e central (OLIVEIRA, BRAZ, 2016).

## **5 METODO MCKENZIE**

O método McKenzie foi um tratamento desenvolvido pelo fisioterapeuta Robin A. McKenzie, graduado pela Faculdade de Fisioterapia da Nova Zelândia que desenvolveu seu método por volta de 1956, que trata sobre dores da coluna quando relacionadas aos distúrbios do sistema articular da coluna vertebral. Esta técnica é realizada através da utilização dos movimentos do paciente para a melhora da dor e diminuição da incapacidade física (SATO, ROSAS, 2007).

Algumas evidências científicas mostram que através dos exercícios executados durante o tratamento método Mckenzie, induz que haja uma ativação do sistema imune e assim o aumento da concentração de citocininas que contribui para o alívio da dor. O método Mckenzie integra movimento de extensão e flexão da coluna lombar, que produz uma movimentação do núcleo pulposo, resultando em uma deformação quando sofre uma pressão, distribuindo as forças e contribuindo para o equilíbrio da tensão, promovendo uma resposta imediata com o objetivo de eliminar ou diminuir a dor e restaurar a mobilidade da coluna lombar (SILVEIRA, et al., 2011).

Para que seja feita a utilização do método Mckenzie é feita uma avaliação objetiva, que defina as medidas a serem desenvolvidas no tratamento. Nessa avaliação observa-se as posturas sentadas e de pé, que são classificadas em boa, regular e ruim; logo após é feito testes dos movimentos (RAMOS, MORAIS, 2015).

A abordagem do método Mckenzie consiste em avaliação, tratamento e prevenção com as seguintes bases: classificação dos distúrbios relacionados a coluna e extremidades; fenômeno de centralização e seu inverso; enquadramento do paciente em uma das síndromes de disfunção, mecânica ou não mecânica de desarranjo ou postural; ênfase na educação e envolvimento ativo do paciente (OLIVEIRA, et al., 2016).

## 5.1 METODO MCKENZIE APLICADO NA DOR LOMBAR

Um recurso muito utilizado para a dor lombar e o método Mckenzie, é um tratamento utilizado em dores inespecíficas na coluna. Através de avaliações é classificado em subgrupos, que identificam posturas, disfunções e desarranjos, assim que classificada em algum desses subgrupos, o tratamento é planejado e direcionado para esse paciente (PIRES, SOUSA, 2012).

Em um estudo feito por Garcia et al. (2018), com objetivo de investigar o método Mckenzie em paciente com lombalgia, com dois grupos divididos aleatoriamente com 74 pacientes cada, onde o grupo 1 recebeu o tratamento com o método McKenzie e o grupo 2 o placebo que baseia no tratamento com ultrassom e ondas curtas desconectadas, ambos grupos receberam recomendações por escrito. Foram avaliados a intensidade da dor e a incapacidade dos pacientes. Ao final do tratamento o grupo 1 obteve melhores resultados para dor, porém não para incapacidade (GARCIA, et al., 2018)

O método McKenzie tem um objetivo de realizar no paciente uma autogestão que são divididas em três fases: orientar e mostrar a importância das posições e os seus benefícios; impedir a progressão dos sintomas; e restabelecer a função da coluna lombar sem volta dos sintomas (PIRES, SOUSA, 2012).

Machado et al. realizaram um estudo comparando os cuidados associados ou não ao método Mckenzie em pacientes com dor lombar aguda, foram selecionados 146 pacientes divididos igualmente em dois grupos, grupo A recebeu apenas cuidados básicos e o grupo B recebeu cuidados básicos juntamente com o método Mckenzie, todos os pacientes receberam orientações e medicações quando necessário. O estudo avaliou a intensidade da dor, incapacidade, função e foi feito um questionário de efeito global. O grupo B obteve piores resultados do que o grupo A. Ou seja o método Mckenzie não demonstrou superioridade quando comparado aos cuidados básicos.

O tratamento da dor lombar com a utilização do método Mckenzie acarreta em benefícios como melhora da disfunção, alívio da dor, redução dos sintomas e uma melhora da qualidade de vida e das atividades de vida diárias.

Um estudo realizado com o objetivo de comparar o tratamento do McKenzie e agentes eletroterapêuticos em pacientes com dor lombar crônica, em um período de 3 meses, com 271 pacientes, onde foram divididos em dois grupos: grupo da terapia

Mckenzie com 134 pacientes, e o grupo de agentes eletrofísicos com 137 pacientes. Foram avaliados intensidade da dor, amplitude de movimento e incapacidade dos pacientes de cada grupo. Ao final do estudo o método Mckenzie obteve um efeito maior na redução do dor e da incapacidade (MURTEZANI, GOROVI, MEKA, IBRAMI, RRECAJ, GASHI, 2015).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A lombalgia alcança níveis epidêmicos na população mundial, e é conhecida como uma condição heterogênea, acometendo uma região específica da coluna, com relação a diversos fatores, em destaque a utilização incorreta da biomecânica. Causando desconfortos que influenciam diretamente na rotina diária do portador. Sendo assim pode concluir que o método McKenzie é uma importante técnica para o objetivo de melhora dos pacientes com dor lombar, pois age de forma positiva na gestão da dor, acelerando o processo de recuperação, diminuindo e na centralização da dor, utilizando outras formas de exercícios, resultando em uma melhora da disfunção, da execução das atividades de vida diária e da qualidade de vida.

## Referências

BRANCILLI, L.M.P.; VILARTA, R. Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. **Revista Paulista de Educação Física**. v. 14, n. 1, 2000 p. 16-28. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v14%20n2%20artigo5.pdf>>. Acesso em : 28 out 2018

BRAZIL, A.V; et al. Diagnóstico e tratamento das lombalgias e lombociatalgias. *Revista brasileira de reumatologia*. v. 44, n. 6, 2004.

COSTA, D.; PALMA, A. O efeito do treinamento contra resistência na síndrome da dor lombar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. v. 5, n. 2, 2005 p. 224-234. Disponível em: < <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpcd/v5n2/v5n2a11.pdf> >. Acesso em: 28 out 2018.

GARCIA, A.N.; COSTA L.D.C.M.; HANCOCK M.J.; SOUZA F.S.; GOMES G.V.F.O.; ALMEIDA M.O.; et al. McKenzie method of mechanical diagnosis and therapy was slightly more effective than placebo for pain, but not for disability, in patients with chronic non-specific low back pain: A randomised placebo controlled trial with short and longer term follow-up. **Br J Sports Med**. v. 52, n. 9 ,2018 p. 594-600.



LEMOS, T.V.; SOUZA, J.L.; LUZ, M.M.M. Metodos McLenzie vs. Willians: uma reflexão. **Fisioterapia Brasil**. v. 3, n. 1, 2003 p. 67-72. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Thiago\\_Lemos4/publication/279190617\\_McKenzie\\_vs\\_Williams\\_methods\\_A\\_reflexion/links/558d5e2b08ae634309f312ba/McKenzie-vs-Williams-methods-A-reflexion.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Thiago_Lemos4/publication/279190617_McKenzie_vs_Williams_methods_A_reflexion/links/558d5e2b08ae634309f312ba/McKenzie-vs-Williams-methods-A-reflexion.pdf)>. Acesso em: 30 out 2018

LONGEN, W.C. Efeitos do exercício aeróbico e da terapia manual sobre marcadores bioquímicos de lesão musculoesquelética e parâmetros funcionais em motoristas profissionais com lombalgia crônica inespecífica. 2016. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3445/1/Willians%20Cassiano%20Longen.pdf>>. Acesso em: 24 out 2018.

MACHADO, L.A.C.; MAHER, C.G.; HERBERT, R.D.; CLARE, H.; MCAULEY J.H. The effectiveness of the McKenzie method in addition to first-line care for acute low back pain: A randomized controlled trial. **BMC Med**. 2010 p. 8:10. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20102596>>. Acesso em: 25 out 2018.

MORALES, J.C.; FACCI, L.M. Prevalência de lombalgias em alunos de fisioterapia e sua relação com a postura sentada. **Anais do encontro Internacional de Produção Científica Cesumar**. 2009. Disponível em: <[https://www.unicesumar.edu.br/epcc-2009/wp-content/uploads/sites/77/2016/07/juliana\\_camilla\\_morales.pdf](https://www.unicesumar.edu.br/epcc-2009/wp-content/uploads/sites/77/2016/07/juliana_camilla_morales.pdf)>. Acesso em: 22 out 2018.

MURTEZANI, A.; GOVORI, V.; MEKA, V.S.; IBRAIMI, Z.; RRECAJ, S.; GASHI, S. A comparison of McKenzie therapy with electrophysical agents for the treatment of work related low back pain: A randomized controlled trial. **J Back Musculoskelet Rehabil**. v. 28, n.2, 2015 p. 247-253.

OLIVEIRA, M.P.; BRAZ, A.G. A importância do fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna vertebral na prevenção e no tratamento das lombalgias. Pós Graduação em Ortopedia e Traumatologia com Ênfase nas Terapias Manuais–Faculdade Ávila. 2016. Disponível em: <[http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/145\\_-\\_A\\_importancia\\_do\\_fort.\\_da\\_musc.\\_estabilizadora\\_da\\_coluna\\_vertebral\\_na\\_prevencao\\_e\\_no\\_tratamento\\_das\\_lombalgias.pdf](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/145_-_A_importancia_do_fort._da_musc._estabilizadora_da_coluna_vertebral_na_prevencao_e_no_tratamento_das_lombalgias.pdf)>. Acesso em: 29 out 2018.

OLIVEIRA, I.O.; et al. McKenzie method for low back pain. **Revista Dor**. v.17, n.4, 2016 p. 303-306. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rdor/v17n4/pt\\_1806-0013-rdor-17-04-0303.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rdor/v17n4/pt_1806-0013-rdor-17-04-0303.pdf)>. Acesso em: 27 out 2018

PIRES, R.A.M.; DUMAS F.L.V. Lombalgia: revisão de conceitos e métodos de tratamentos. **Inova Saúde**. v. 6, n. 2, 2008 p. 159-168. Disponível em: <<https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/718/631>>. Acesso em: 25 out 2018.

PIRES, R.A.M.; SOUSA, H.A. Análise dos efeitos da tens, cinesioterapia e o método Mackenzie para redução da dor em pacientes com lombalgia. **Universitas: Ciências da Saúde**. v. 10, n.2, 2012 p. 127-135. Disponível em: <<https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/1679/1774>>. Acesso em 26 out 2018.

RAMOS, G.L.; MORAIS S.H.O. Comprovação do método Mckenzie em paciente portador de hérnia de disco lombar l4-l5: estudo de caso. **Anais simpac**. v. 3, n.1,

2015. Disponível em: <<http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2012/08/COMPARACAO-ENTRE-O-METODO-MCKENZIE-E-A-TECNICA-DE-WILLIAMS-NA-PROTUSAO-DISCAL.pdf>>. Acesso em: 23 out 2018.

SATO, M.M.; ROSAS, R;F. Tratamento fisioterapêutico com método McKenzie na dor lombar. **Revista Unisul–Fisioterapia**. 2007. Disponível em: <[http://fisio-tb.unisul.br/Tccs/07b/marcele/Marcele\\_artigo.pdf](http://fisio-tb.unisul.br/Tccs/07b/marcele/Marcele_artigo.pdf)>. Acesso em: 22 out 2018.

SILVEIRA, M.M; et al. Abordagem fisioterápica da dor lombar crônica no idoso. **Revista de Atenção à Saúde**. v. 8, n. 25, 2011. Disponível em <[http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1062/856](http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1062/856)>. Acesso em: 25 out 2018.

SIQUEIRA, G.R.; CAHU, F.G.M.; VIEIRA, R.A.G. Ocorrência de lombalgia em fisioterapeutas da cidade de Recife, Pernambuco. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. v. 12, n. 3, 2008 p. 222-227. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v12n3/a10v12n3>>. Acesso em: 22 out 2018