



TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA COM FISIOTERAPIA NA REDUÇÃO DE DORES MUSCULARES

Rhayra Marcela Goulart de Freitas¹

Glauco César da Conceição Canella²

RESUMO

A Fibromialgia é uma doença crônica reumatológica, cuja etiologia é desconhecida, trazendo ao paciente dores difusas pelo corpo e com tender points localizados em 18 pontos, dificultando o dia a dia da pessoa, com fadiga muscular, cansaço, excesso de sono e diminuição na qualidade de vida. Tem se mostrado mais evidente em mulheres, dos 35 aos 50 anos de idade com uma maior prevalência. O objetivo do estudo é mostrar as formas de tratamento que obtiveram maiores resultados na melhora da dor muscular e proporcionando uma melhor qualidade de vida. Os artigos foram pesquisados no banco de dados Scielo e Pubmed, de 2015 á 2020, sendo selecionados 17 artigos, cujo descritores são: fisioterapia, fibromialgia, tratamento, epidemiologia. Os melhores resultados foram para Hidroterapia, TENS, Massagem Muscular e Exercícios Aeróbicos.

Palavras chave: Fisioterapia, Fibromialgia, Tratamento.

¹ FREITAS, Rhayra Marcela Goulart de:: Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da AJES – Faculdade do Norte de Mato Grosso. E-mail: rhayra.freitas.acad@ajes.edu.br

² CANELLA, Glauco César da Conceição: Fisioteapeuta. Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias. Professor da AJES – Faculdade do Norte de Mato Grosso. E-mail: coord.fisio.arinos@ajes.edu.br



ABSTRACT

Fibromyalgia is a chronic rheumatological disease, the etiology of which is unknown, causing diffuse pains throughout the body and tender points located at 18 points, making it difficult for the person to live with muscular fatigue, tiredness, excessive sleep and decreased quality of life. It has been shown to be more evident in women, from 35 to 50 years of age with a higher prevalence. The aim of the study is to show the forms of treatment that obtained the greatest results in improving muscle pain and providing a better quality of life. The articles were searched in the Scielo and Pubmed database, from 2015 to 2020, and 17 articles were selected, whose descriptors are: physiotherapy, fibromyalgia, treatment, epidemiology. The best results were for Hydrotherapy, TENS, Muscle Massage and Aerobic Exercises.

Keywords: Physiotherapy, Fibromyalgia, Treatment.

INTRODUÇÃO

A síndrome da Fibromialgia pode ser entendida como uma doença de etiologia desconhecida, mas que causa dores difusa pelo corpo e com aparecimento de tender points localizados, causando tensão e fadiga muscular, com dor crônica e de difícil tratamento (OKIFUJI *et al*, 2016); para Honda et al 2018, é definida como uma dor musculoesquelética não-articular crônica, generalizada e simétrica que interfere no bem-estar e qualidade de vida da pessoa.

A fibromialgia pode resultar em rigidez articular, redução da força e resistência dos músculos, dor generalizada por todo o corpo, hiperalgesia difusa, fadiga, parestesia e distúrbio motor e sono desregulado, estes são um dos principais sintomas, mas podendo variar com cada pessoa (SCHLEMMER *et al*, 2019).

A Fibromialgia pode estar relacionada á genética ou a ativação inadequada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal no sistema nervoso autônomo em resposta os altos níveis de estresse, e também em pacientes com depressão e ansiedade (GARCIA *et al*, 2019). Ambos sexos apresentam esta doença crônica, mas 90% dos pacientes são mulheres constatado dentro das pesquisas nacionais e internacionais, no Brasil é a segunda doença reumatológica mais frequente, com um total de 2,5% de toda a população, sendo mais incidente em mulheres de 35 a 44 anos de idade (CAURIO *et al*, 2019).



Há estudos nos EUA, que apresentam melhoras em seus pacientes apenas usando medicamentos para diminuir quadro algícos, tais como: pregabalina, duloxetine e milnacipran, estes estudos foram randomizados e tendo uma porcentagem maior que 30% no feedback positivo (OKIFUJI *et al*, 2016).

Entretanto, há estudos de meta-análise sendo demonstrado poucos resultados em pacientes com fibromialgia nos quadros algícos, mostrando uma pequena melhora durante as primeiras horas após ser administrado o medicamento por via oral, ressaltando a importância de se tratar o paciente como um todo, tratando não apenas a dor física, mas colocando formas de atividades que podem auxiliar na diminuição da ingestão de medicamentos e melhora na qualidade de vida do paciente e tendo um resultado na diminuição da dor mais prolongado (HONDA *et al*, 2018).

A força muscular tem um grande acometimento na sua capacidade em execução do movimento, sendo susceptível a ocorrência de lesões durante o dia a dia ou na prática de atividades físicas, o que impossibilita a realização de exercícios que pudesse melhorar e o quadro algíco, e uma das formas de avaliar a função muscular é a eletromiografia, trata-se de um método não invasivo cujo o objeto é captar e registrar os potenciais de ação feitos pelo sistema nervoso central para realizar a contração muscular (WAGNER *et al*, 2020).

Técnicas fisioterapêuticas podem aliviar essas dores, trazendo tranquilidade e bem-estar aos pacientes e auxiliando na melhora da circulação, por meio de massagens relaxantes, liberação miofascial, hidroterapia (Caurio *et al*, 2019) e estimulação elétrica nervosa transcutânea/TENS (JONHSON *et al*, 2017).

Formas de tratamento não medicamentoso, tem sido cada vez mais procurado para aumentar e melhorar a qualidade vida dos pacientes, sem o uso e dependência por medicamentos. A fisioterapia por sua vez, está tendo grande avanço e predomínio no tratamento de doenças não apenas físicas, mas que tenha interação com o emocional, propondo técnicas que possa aliviar os sintomas.

OBJETIVO

O estudo tem como objetivo avaliar e propor melhores técnicas para tratamento de um dos principais sintomas da fibromialgia, que afeta o seu dia a dia, que é a dor musculoesquelética.



METODOLOGIA

O artigo vem por meio de revisões bibliográficas, em banco de dados Scielo e Pubmed, sendo avaliado cada artigo para a correspondência ao tema e quais obtinham um melhor resultado e com formas de tratamentos diferentes. Os anos de artigos selecionados foram de 2015 á 2020, artigos recentemente publicados, sendo selecionados 17 artigos com o objetivo no tratamento na diminuição da dor na Fibromialgia.

RESULTADO

Segundo o colégio Americano de Reumatologia (ACR 1990), foram descritos alguns critérios para o diagnóstico da Fibromialgia, como: dor difusa dos dois lados do corpo (direito e esquerdo), acima e abaixo da cintura pélvica com relatos de dores recorrentes de mais de 3 meses, e apresentar dor na palpação de pelo menos 11 dos 18 pontos, estes pontos são: inserção da musculatura suboccipital, espaço intertransverso entre C5 e C7, porção medial do músculo trapézio, borda medial da escápula, segundo espaço intercostal, epicôndilo lateral do cotovelo, quadrante súpero-lateral do glúteo, grande trocante do fêmur, borda medial do joelho (NETO, *et al*, 2019).

A predominância maior da fibromialgia se encontra em mulheres em torno de 80% a 90% dos casos, mas podendo ser encontrado tanto no sexo masculino, em adolescentes e idosos, a idade pode variar muito, sendo mais diagnosticado nas mulheres de 30 a 50 anos de idade, o seu meio externo interfere muito no emocional do paciente, sendo a grande causa de problemas psicológicos, o que tem mostrado grande interferência nos estudos são quadros clínicos de ansiedade e depressão, e quando não tratado pode levar a um efeito negativo no tratamento da fibromialgia (SOUZA, *et al*, 2018).

Na pesquisa de Wagner et al 2020, feito com 11 mulheres com diagnóstico em Fibromialgia, idade em torno de 45,5 anos, na avaliação da Escala de Sonolência de Epowrt 54,54% eram graves, apresentavam uma quantidade de sono maior que o normal ou que



dormiam e acordavam cansadas e predispostas, e na Escala de Depressão de moderada a grave foram 18%, foi analisado o equilíbrio destas mulheres por meio da Estabilometria, com predominância em desequilíbrio para frente e para a direita e diminuição no tempo de respostas para o desequilíbrio, o estudo foi realizado para mostrar o declínio dos aspectos psicossociais junto com déficit em contração muscular quando no equilíbrio em posição ortostáticas, e o quanto a fibromialgia está ligada com a má qualidade de vida das pessoas.

DISCUSSÃO

A fisiopatologia da Fibromialgia ainda é desconhecida, mas há a teoria de que integra uma disfunção do sistema nervoso central em regular a sensibilidade dolorosa, e com o aumento do estímulo nociceptivos, de músculos, ligamentos e articulações, podendo causar alteração nos centros modulares de dor em nível medular e cerebral, podendo estar interligado pela diminuição da serotonina e aumento da substância p, portanto com estas alterações de neuromediadores vem consigo um aumento da sensibilidade dolorosa, fadiga e alteração do sono (HEYMANN, *et al*, 2017). A substância p é um neuro-hormônio excitatório, ocasionado pela deficiência de serotonina (neurotransmissor regulador do sono), tanto no SNC e SNP (JUNIOR, *et al*, 2015).

Observou-se uma incidência de parestesia, palpitação, tontura, dificuldade de memória, sensação de inchaço, dor torácica, síndrome do cólon irritado, dismenorréia e cefaleia tensional crônica juntamente com os outros sintomas da Fibromialgia, o que está relacionado com o dia a dia do paciente levando a uma diminuição nas suas atividades habituais e ocasionando um estado morbidade devido às dores serem recorrentes, o que predispõe a uma baixa qualidade de vida (LORENA, *et al*, 2015).

A questão interdisciplinar, em que profissionais de várias áreas da saúde pudessem atuar juntos no tratamento de pacientes com Fibromialgia, tais como: médicos, psicólogos, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais, nutricionistas, enfermeiros e assistente social, entretanto, os planos de tratamento eram proposto conforme a necessidade do paciente, visando uma maior necessidade em atendimento ambulatorial de médicos e psicólogos, e pouco tempo



com os fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais, o que pode levar a um ponto negativo, desde que o tratamento não se prive apenas por medicamentos, mas uma promoção em saúde para tratar a doença como um todo e prevenir futuras complicações juntamente com a terapia cognitiva comportamental, o que poderia auxiliar uma melhora significativa na dor e no fortalecimento muscular, a fisioterapia e a terapia ocupacional foi colocada como programa de adaptação, sendo proposto após duas semanas ter iniciado o tratamento ambulatorial, e logo depois de iniciar este programa os valores eram superiores comparados as semanas anteriores com uma abordagem mais fácil na tolerância e compreensão ao tratamento a ser realizado e o entendimento dos pacientes na importância de se fazer corretamente o tratamento, que poderia devolver ou melhorar a sua qualidade de vida (Rossetti et al 2020)

Para melhorar a qualidade do sono, a terapia aquática ou hidroterapia tem mostrado resultados positivos, pois durante a imersão os estímulos sensoriais competem com estímulos da algia, interrompendo o ciclo da dor, diminuindo os espasmos musculares, relaxando os músculos, melhorando a circulação sanguínea, aumento da amplitude de movimento, fortalecimento muscular com exercícios aeróbicos dentro da água, resistência muscular e melhora da autoestima, e é importante a água estar morna ou temperatura ambiente e no mínimo 1 hora de terapia aquática, para que o corpo e o organismo consigo receber os estímulos e ter resultados, são realizados movimentos de alongamento e exercícios ativos com auxílio dos macarrões e bolas (SCHLEMMER *et al*, 2019), a terapia aquática facilita o desempenho dos movimentos e promove o relaxamento muscular, contrapondo a gravidade, e deixando o corpo mais leve, diminuindo a força de compressão sobre as articulações e os músculos.

No estudo de Caurio et al 2019, em suas pesquisas descreveu o Shiatsu como intervenção para diminuição da dor, utilizando inicialmente a Escala Visual Analógica da Dor (EVA), o questionário da Fibromialgia na Qualidade de Vida (FIQ) e o mapeamento dos pontos dolorosos da Fibromialgia, o tratamento deu-se por 10 sessões, duas vezes na semana, verificando a diminuição da dor durante o decorrer do tratamento e após o fim da terapia, os relatos foram: melhora no sono, diminuição da dor muscular, diminuição da ansiedade, depressão, e melhora na qualidade de vida.

Os exercícios aeróbicos têm várias finalidades, como redução do peso, ganho de resistência, auxiliando ou tratando patologias ou disfunções, e de forma proliferativa (prevenir doenças), na Fibromialgia antes de iniciar os exercícios, é necessário avaliar o nível de dor do paciente



com a Escala EVA, observar se há outras disfunções ou restrição a algum movimento, e montar o plano de tratamento sempre individual, com intensidade baixa e longa duração, assim os músculos não geram cargas excessivas de ácido lático nos músculos, gerando gasto calórico e uma melhor oxigenação entre os tecidos, promovendo relaxamento dos tender points, entretanto, nos pacientes com Fibromialgia só após 8 semanas de exercícios pode se ter uma melhora na dor, mas deve-se explicar ao paciente que esse tempo seu corpo terá outros benefícios e que a melhora da dor será prolongado (DANTAS, 2019).

O TENS possui ação analgésica que ocorre por baixo limiar, inibindo a transmissão dos estímulos dolorosos, e pela sua estimulação libera opiáceos endógenos como a endorfina, proporcionando um resultado mais rápido em pacientes com fibromialgia, houve melhoras quando aplicado em cima dos tender points, frequência de pulso 15 Hz, tempo de pulso de 150us, 40 minutos de aplicação, com 4 intervalos de 10 minutos, principalmente em membros superiores, como no trapézio, romboides e deltoide (NETO *et al*, 2019).

CONCLUSÃO

Pode-se concluir, que os métodos propostos podem melhorar a qualidade de vida dos pacientes, desde que seja feita corretamente a avaliação e montado o plano de tratamento conforme as necessidades do paciente e do seu quadro clínico. Exercícios que não tenham tanto impacto inicialmente e que sejam de cargas leves, tendem a melhorar a dor e fortalecer os músculos gradualmente, desde que respeite o limite da dor e não gerando maiores desconforto ao paciente. A hidroterapia é uma forma de tratamento coadjuvante onde inicialmente pode ser um tratamento para auxiliar no relaxamento muscular e logo após entrar com tratamento de fortalecimento e endurece. Alguns artigos são encontrados o tratamento apenas farmacológico, tratando da dor naquele momento, onde é possível tratar o paciente como um todo, diminuindo a ingestão de fármacos e proporcionando uma qualidade de vida com exercícios e terapias alternativas, onde a progressão da fibromialgia poderia ser mais lenta e diminuindo os níveis de dor conforme o tratamento.



REFERÊNCIAS

CAURIO, E. H. *et al.* Effects of different massage techniques on fibromyalgic pain treatment: an integrative review. *Ciências da Saúde*, Santa Maria, v. 20, n. 2, p. 391-398, 2019.

DAMACENO, A. S. Efeitos da terapia manual em pacientes fibromiálgicos: revisão de literatura. *Revista Científica Univiçosa – V.10 - n. 1 - Viçosa-MG -2018.*

DANTAS, D.B. *et al.* Benefícios fisioterapêuticos dos exercícios aeróbicos na fibromialgia. *Scielo*, 2019.

GARCIA, J. B. *et al.* Clinical evaluation and prevalence of fibromyalgia in patients with hepatitis C. *Scielo BrJP vol.2 no.4 SãoPaulo Oct./Dec. 2019*

HEYMANN, R. E. *et al.* Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. *Rev Bras Reumatol . 2017; 57(2):467–476.*

JUNIOR, L. H. J. *et al.* Transcranial direct current stimulation in fibromyalgia: effects on pain and quality of life evaluated clinically and by brain perfusion scintigraphy. *Rev Dor. São Paulo*, 2015 jan-mar;16(1):37-42.

LORENA, S. B. *et al.* Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática. *Rev Bras Reumatol . 2015;55(2):167–173.*

MARQUES, A. P. *et al.* A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura. *Rev Bras Reumatol . 2017;57(4):356–363.*

MARTINS, J. C. *et al.* Evidence on the interdisciplinary approach of health teams in the treatment of fibromyalgia: an integrative review. *Vol. 46, n. 1, p. 1-14, 2020.*

NETO, E. N. *et al.* Fisioterapia na parte clínica. *Scielo*, 2019.

OKIFUJI, A. *et al.* Management of fibromyalgia syndrome. *6(4): 383–400 Published 2016 .*

SANTOS, T. R. *et al.* Terapia musical em pacientes com distúrbios da consciência: uma revisão integrativa. *Cad. Bras. Ter. Ocup., São Carlos*, v. 27, n. 4, p. 873-884, 2019.



SCHLEMMER, G. B. *et al.* Effects of aquatic therapy on sleep quality, algia and quality of life in women with fibromyalgia. Vol. 45, n. 2, p. 1-9, , 2019.

SILVA, T. C. Comparação da função sexual em mulheres com e sem fibromialgia. centro de ciências da saúde. 2019.

SOUZA, J. B. *et al.* The prevalence of fibromyalgia in Brazil – a population-based study with secondary data of the study on chronic pain prevalence in Brazil. Br J Pain. São Paulo, 2018 out-dez;1(4):345-8

VILAÇA, M. M. *et al.* New fibromyalgia treatment medicinal products. Research, Society and Development, v. 9, n. 3, 2020.

WAGNER, L. M. *et al.* Stabilometric and electromyographic evaluation and quality of life in patients with fibromyalgia. 2020;21(1):8-15.