



LOMBALGIA CRÔNICA E TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO EM UM GRUPO DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO HU UFJF/EBSERH

BRENDA SANTOS FONTES; GLÁUCIA CÓPIO VIEIRA; MARIA PRISCILA WERMELINGER ÁVILA

INTRODUÇÃO: A lombalgia é uma das condições mais comuns na saúde pública, sendo definida como qualquer dor entre as últimas costelas e a região glútea inferior, com ou sem dor nos membros inferiores. A prevalência de lombalgia em idosos brasileiros é de cerca de 25%, provocando restrições na mobilidade, perdas proprioceptivas, enfraquecimento de membros inferiores e tronco, além de também ter um impacto negativo diretamente no equilíbrio. Dessa forma, o tratamento fisioterapêutico busca abordar, principalmente, a independência funcional do idoso, através de métodos e exercícios que auxiliem na melhora da flexibilidade, fortalecimento muscular, equilíbrio, consciência corporal e dor. **OBJETIVOS:** O presente trabalho é um relato de experiência no Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora (HU UFJF/EBSERH) com pacientes do Ambulatório de Fisioterapia Gerontológica no grupo de exercícios e educação para lombalgia para idosos. **METODOLOGIA:** Cinco pacientes foram selecionados para participação no grupo, com média de idade de 62 anos e histórico de lombalgia crônica, três compareceram (duas mulheres e um homem) já na semana posterior à avaliação inicial. O grupo abrangeu: exercícios para auxiliar na melhora da flexibilidade, fortalecimento muscular, equilíbrio, consciência corporal e dor; discussão e esclarecimento de dúvidas acerca dos temas trazidos pelos pacientes; e a criação de uma cartilha educativa. **RESULTADOS:** Foram realizadas 12 sessões, a avaliação inicial e final. Os pacientes relataram uma melhora na autopercepção da funcionalidade, equilíbrio e intensidade da dor, sendo estas variáveis também mensuradas através da avaliação inicial e final. **CONCLUSÃO:** A lombalgia é uma condição com grande prevalência especialmente os idosos, onde sua influência negativa não pode ser subestimada. Esse relato de experiência destaca a importância de programas de exercícios e educação para pacientes idosos com lombalgia na promoção da independência funcional, alívio da dor, melhora da flexibilidade, fortalecimento muscular e equilíbrio, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Logo, esse tipo de abordagem e tratamento, se mostra viável e valiosa para combater os desafios associados à lombalgia em idosos e promover um envelhecimento mais saudável e ativo.

Palavras-chave: Reabilitação, Lombalgia, Idoso, Fisioterapia, Independência funcional.