

Perfil do Paciente

Paciente JS, 36 anos de idade, 72Kg e 175cm

Praticante de musculação e corrida de rua, relata que há 2 semanas posteriores a consulta, ao realizar exercício em academia com halteres, sentiu dor lombar intensa com irradiação para o glúteo esquerdo.

No relato, o paciente diz que apresenta 1 episódio de dor lombar moderada por ano, mas essa última considera a pior.

Estória:

Possui 2 cirurgias previa em joelho há 10 anos e ombro esquerda há 5 anos.

Relata que não notou sangramento na urina, fezes, alterações de sensibilidade perineal ou perda de peso recente sem motivo ou qualquer história de trauma ou queda. Faz check up regularmente e fisicamente ativo. Negou qualquer patologia de base.

Sintomas e apresentação

Relata dor principalmente pela manhã e que melhora gradualmente ao longo do dia. Trabalha como TI, passando maior parte do tempo sentado em frente ao computador. Possui um perfil emocional favorável com comportamento pró ativo.

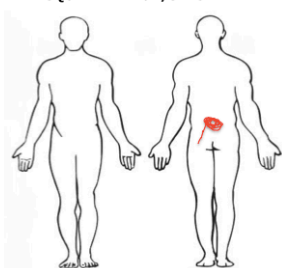
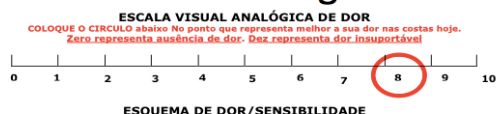
Exame Físico

No exame físico, paciente referia dor no começo da flexão e inclinação a direito e incomodo no final da extensão. Apresentou teste irritativos neurais negativos, sensibilidade, reflexos e força preservada, mobilidade de quadril >35, testes para Sarcoiliaca negativos e hipomobilidade na lombar.

Parâmetros de Avaliação

Mapa da dor desenhado pelo paciente com a dor atual

Escala visual analógica DOR



Questionários de triagem e função:

Nos questionários o StartT apresenta baixo risco, FABQ apresenta pontuação de 9 pontos para atividade física e 6 pontos para trabalho, o Oswestry com 42 pontos, e Roland Morris com 12 pontos. Sendo em ambos considerado 0 como melhor pontuação possível. Veja abaixo a ilustração dos parâmetros de avaliação.

Questionário STarTBack para Dor Lombar

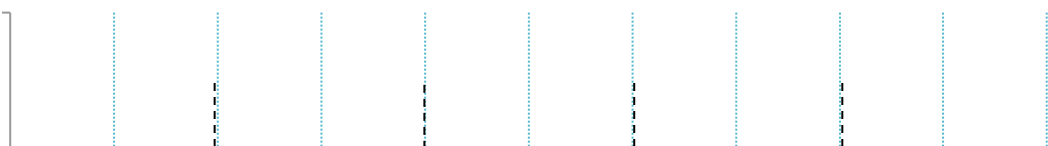


O que é o questionário STarTBack? Como que interpreto a classificação final?

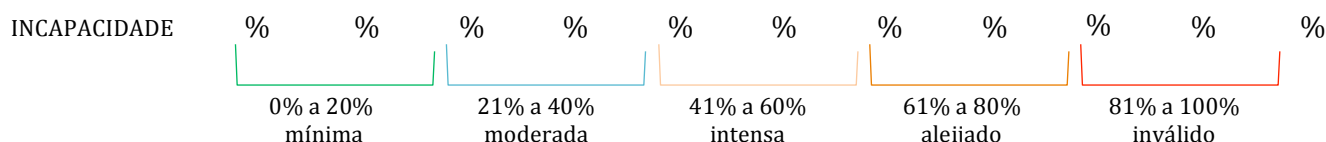
- Fatores psicossociais não são rotineiramente identificados na avaliação fisioterapêutica e podem influenciar o prognóstico de pacientes com dor lombar. O questionário "STarT Back Screening Tool" (SBST) auxilia na triagem desses pacientes em relação ao risco de mau prognóstico no tratamento primário, considerando fatores físicos e psicossociais, classificando-os em de baixo, médio e alto risco.
- O questionário SBST é constituído de nove itens, quatro são relacionados à dor referida, disfunção e comorbidades, como dor no ombro ou pescoço, e cinco itens compõem a subescala psicossocial referente a incômodo, catastrofização, medo, ansiedade e depressão .
- Os pacientes são classificados como sendo de alto risco (presença de alto nível de fatores psicossociais, com ou sem a presença de fatores físicos), médio risco (presença de fatores físicos e psicossociais, mas em níveis mais baixos que os pacientes classificados como de alto risco) e baixo risco de mau prognóstico (com presença de mínimos fatores físicos e psicossociais).

Pilz B, Vasconcelos RA, Marcondes FB, Lodovichi SS, Mello W, Grossi DB.. The Brazilian version of STarT Back Screening Tool - translation, cross-cultural adaptation and reliability. Braz J Phys Ther. 2014 Sep-Oct;18(5):453-61.

Questionário Oswestry para Dor Lombar



The image shows a horizontal line with several vertical dashed lines extending upwards from it, representing a scale or a form for the Oswestry questionnaire.



O que é o questionário ODI? Como que interpreto a pontuação final?

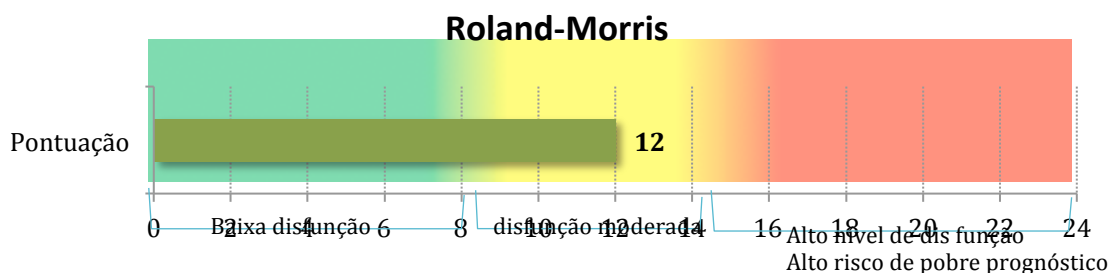
- O ODI é um questionário que avalia o impacto da lombalgia sobre as atividades de vida diária do indivíduo. É utilizado para avaliação funcional da coluna lombar, incorporando medidas de dor e atividade física.
- A escala consiste em 10 questões com seis alternativas de resposta. A primeira pergunta avalia a intensidade da dor e as outras nove, o efeito da dor sobre as atividades diárias como: cuidados pessoais (vestir-se e tomar banho), elevar pesos, caminhar, quando está sentado, em pé, dormindo, em sua vida sexual, social e na locomoção.
- O pontuação é expressa em porcentagem (%), sendo quanto maior a porcentagem maior a incapacidade do indivíduo em fazer suas atividades diárias.

Se usado comparativamente, quanto de mudança na pontuação retrata uma melhora clínica significativa?

- O ponto de corte da validação brasileira do ODI para definir lombalgia é de aproximadamente 4.45 pontos (63,2% de sensibilidade e 81,8% de especificidade), representando a mínima diferença clinicamente importante¹.
- Segundo Hagg *et al.*², consideram um bom resultado quando houver um decréscimo de 10 pontos no pós-operatório ou, segundo Copay *et al.*³, uma diferença de 12,8 pontos. Segundo Mannion *et al.* (2006) e Ostelo *et al.* (2008), uma redução de 18% ou 30%, respectivamente, do escore pré-operatório está relacionada com resultado cirúrgico satisfatório.

1. Coelho RA, Siqueira FB, Ferreira PH, Ferreira ML. Responsiveness of the Brazilian-Portuguese version of the Oswestry Disability Index in subjects with low back pain. *Eur Spine J.* 2008;17(8):1101-6.
2. Hagg O, Fritzell P, Nordwall A. The clinical importance of changes in outcome scores after treatment for chronic low back pain. *Eur Spine J.* 2003;12(1):12-20.
3. Copay AG, Glassman SD, Subach BR, Berven S, Schuler TC, Carreon LY. Minimum clinically important difference in lumbar spine surgery patients: a choice of methods using the Oswestry Disability Index, Medical Outcomes Study questionnaire Short Form 36, and pain scales. *Spine J.* 2008;8(6):968-74.

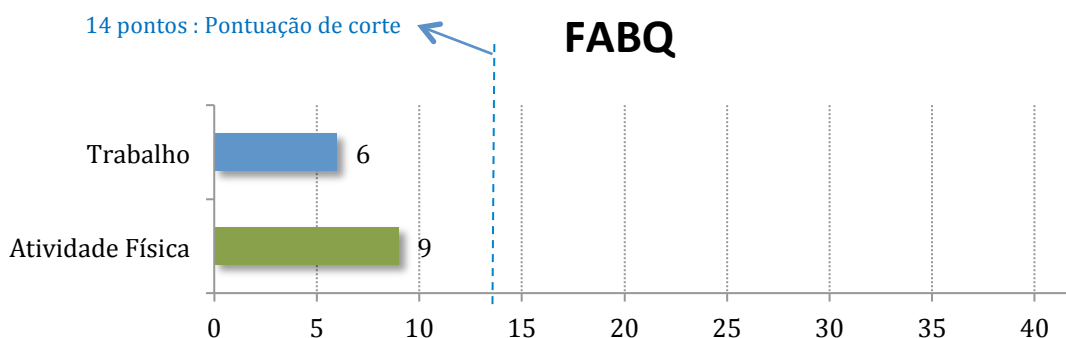
Questionário Roland-Morris



O que é o questionário Roland-Morris (RM)? Como que interpreto a pontuação final?

- O RM é um questionário feito para se avaliar auto percepção de limitações funcionais causadas pela lombalgia. É um questionário mais sensível para pacientes com acometimentos funcionais de leve a moderado resultantes de lombalgias agudas, sub-agudas ou crônicas. É utilizado para avaliação funcional da coluna lombar.
- Basicamente, o questionário possui algumas frases que as pessoas utilizam para se descreverem quando sentem dores nas costas. Ao ler a lista, se o paciente achar que uma frase o descreve no dia, ele marca SIM. Se a frase não descreve o que ele sente, ele responde NÃO e segue para próxima frase.
- O pontuação é expressa em pontos, sendo a pontuação máxima de 24 pontos. Quanto maior a pontuação, maior a limitação funcional causada pela lombalgia.

Fear Avoidance Beliefs Questionnaire (FABQ)



O que é o questionário FABQ? Como que interpreto a pontuação final?

- O FABQ é um questionário que avalia o medo e inibição sobre as atividades de vida diária baseado no modelo de percepção exagerada de dor em casos de lombalgia. O questionário mede o medo de dor e consequente medo de atividade física. É utilizado para avaliação funcional da coluna lombar.
- A escala consiste em 16 questões que se pontuam de 0 a 6. O questionário é dividido em 2 subescalas: FABQ-Atividade Física (AF) e FABQ-Trabalho (T).
- O pontuação é expressa em pontos, sendo a pontuação máxima no FABQ-AF é 24 e no FABQ-T é 42. Quanto maior a pontuação, maior o medo da piora da dor nas costas do indivíduo em fazer suas atividades físicas e ocupacionais.
- Paciente que pontuam abaixo de 14 pontos apresentam baixos níveis de kinesifobia e são prováveis de se beneficiar com atividade física. Pacientes acima de 14 pontos apresentam altos níveis de kinesifobia, e são prováveis de ter um longo processo de reabilitação.

Classificação em Subgrupos

A partir da avaliação clínica com base no sistema de classificação de subgrupos paciente foi classificado como Manipulação devido a presença dos 5 critérios:

- 1) hipomobilidade lombar
- 2) Irradiação até o joelho
- 3) Início dos sintomas < 16 dias
- 4) Rotação interna do quadril > 35 graus
- 5) FABQ < 19 pontos

Para o desenvolvedor do website, Inserir o Logo do SUBGRUPO que o paciente caiu.

Resumo do Tratamento

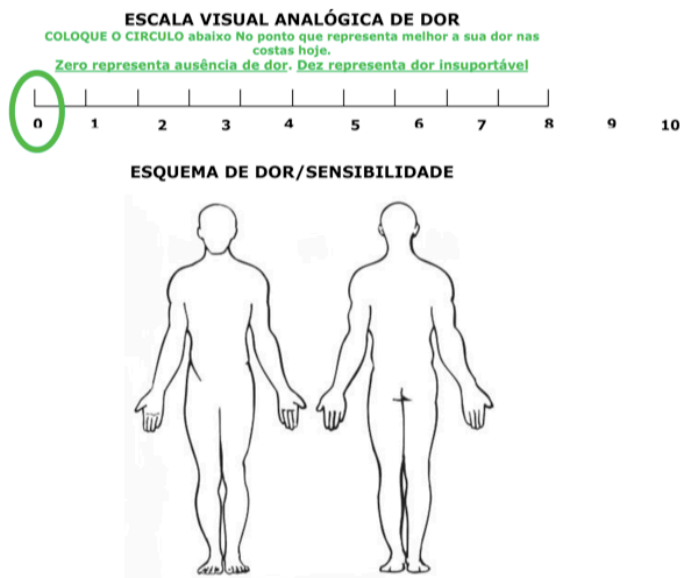
Paciente então foi orientado quanto ao back school, que consiste em adequação de posturas no trabalho e em casa, assim como formas corretas de carregar peso, posições para dormir, ergonomia no escritório, entre outros.

Em seguida foram realizadas duas manobras de manipulação lombar e uma manobra de manipulação torácica representadas pelas figuras abaixo.

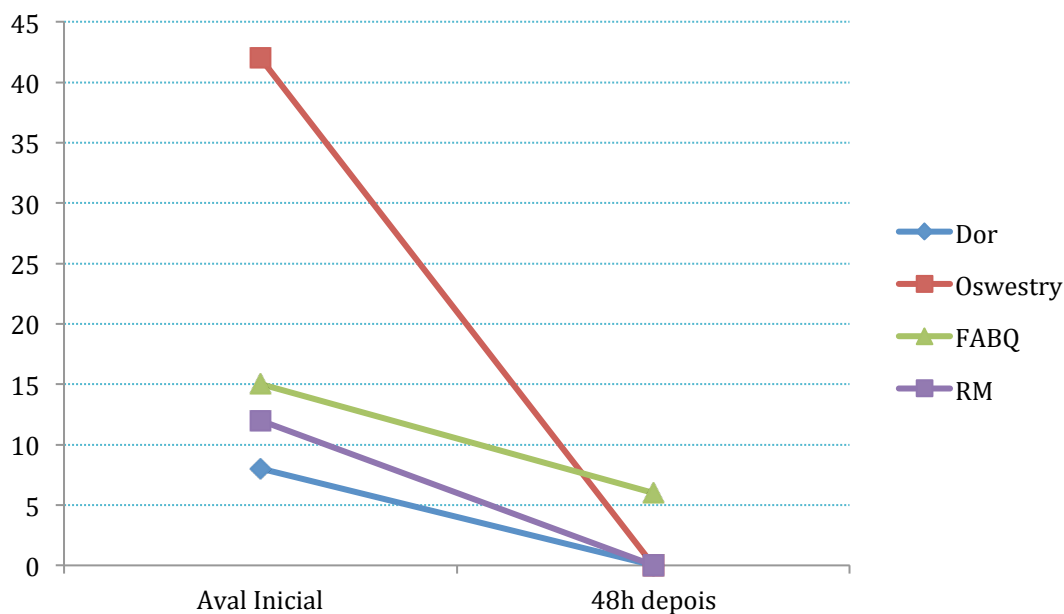


Evolução dos sintomas

Após duas sessões em 48 horas de intervalos pacinete demonstrou uma melhora significativa na pontuação do oswestry de 42 para 0 pontos, assim como o roland morris de 12 para 0 pontos e EVA e mapa de dor demosntrado abaixo.



Veja abaixo a ilustração mostrando a evolução dos parâmetro se avaliação



Como ultimo procedimento, paciente foi orientado em relação aos exercícios em academia respeitando os limites individuais e com uma evolução dos exercícios com o menor risco possível de uma nova recidiva da dor.