

Cinesioterapia em pacientes com fibromialgia

Aline Muniz Ribeiro¹

Brenda Saldanha de Buzatto Soares²

Bruna Pithan da Silva³

Eduarda Cardoso de Almeida⁴

Shayane Reis de Carvalho⁵

Sandra Magali Herberle⁶

Silvia Lemos Fagundes⁷

Resumo: A Cinesioterapia é um conjunto de exercícios terapêuticos que é conduzido pelo fisioterapeuta, para fortalecer, alongar e relaxar os músculos, ajudando assim, a prevenir alterações motoras, muitas doenças, promovendo equilíbrio, aliviando dores e melhorando a respiração. **Objetivo:** demonstrar os resultados, tratamentos e seguimentos do paciente após atendimentos, com melhoras na escala de dor, escala visual analógica (EVA). A fibromialgia é uma doença reumatológica que afeta a musculatura causando dores adversas nas pessoas, e por ser uma síndrome, está associada a outros sintomas como a fadiga, e entre outros. Existem alguns pontos fixos de dor, que mudam de local diariamente, 90% dos pacientes são mulheres, e 10% são homens, e as dores mais comuns é na região cervical, quase todos os dias. A Cinesioterapia tem trazido aos pacientes alívio das dores, alívio de tensões musculares, e melhora no encurtamento muscular, pois, ao movimentar-se, logo vemos uma melhora na postura e alongamentos, vemos também um ajuste na inspiração e expiração e fadiga do paciente. A Cinesioterapia se torna muito importante para o tratamento de fibromialgia, pois além de realizar exercícios ativos e passivos, conseguimos realizar as atividades em grupos no local de atendimento, e com um ambiente amigável e descontraído torna-se melhor trabalhar com todos. A cinesioterapia não é apenas para um atendimento individual, também pode ser coletiva e pode ser usada em grupo, conforme as condições e necessidades de cada paciente. **Resultados:** A melhora do paciente já torna-se visível no ato das atividades realizadas, pois utiliza-se faixas elásticas theraband, bola de pilates, bola fisioterápica de esfera, bola de vôlei para atividade em grupo ou individual e alongamentos passivos e ativos, tornando o tratamento mais

¹ Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: alineparque@hotmail.com

² Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: brendasoares97@gmail.com

³ Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: pithanbruna@gmail.com

⁴ Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: eduardacardoso100301@gmail.com

⁵ Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: shayanereis@hotmail.com

⁶ Coordenadora dos Cursos de Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário Cesuca. Doutora em Fisioterapia e Terapia Ocupacional. E-mail: sandra.heberle@cesuca.edu.br

⁷ Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Engenharia Elétrica. E-mail: silvia.fagundes@cesuca.edu.br

atrativo para todos, tendo como foco principal a melhora da qualidade de vida dos pacientes. Desta forma, observa-se a evolução nos atendimentos, pois as escalas visuais analógica mudam após os atendimentos, e o paciente retorna para próxima sessão já com alívio de dor, e querendo mais cinesioterapia, pois informa que os resultados estão sendo bons, e que consegue realizar suas atividades diárias sem dor, e com mais facilidade.

Palavras-chave: Cinesioterapia; Fisioterapia; Alongamento.