

## TREINAMENTO DOS ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA NA TÉCNICA DE ESTABILIZAÇÃO LOMBO PÉLVICA.

Julia Sann Ribeiro Silva<sup>1</sup>, Ludmyla Lorelly Veloso<sup>1</sup>, Mauro Sergio da Silva Junior<sup>1</sup>,  
Patrícia Maria de Melo Carvalho<sup>2</sup>.

Contatos: 201-000658@aluno.unipac.br, patriciamelo@unipac.br

Palavras-chaves: Dor Lombar. Assoalho Pélvico. Cinesiologia Aplicada. Fenômenos Biomecânicos.

**Introdução** o ritmo lombo pélvico funciona como um tipo de suporte corporal em conjunto com os segmentos pélvicos, abdominais, lombares e diafragmático<sup>1</sup>. Sua função é manter a estabilidade e o alinhamento postural durante a realização de atividades, sejam elas esportivas ou até mesmo fisioterapêuticas<sup>1,2</sup>, e sua perda é causadora de lombalgias<sup>2</sup>. Existem diferentes formas de se manter esta estabilização<sup>3</sup>, porém antes de tudo é importante conhecer os movimentos biomecânicos a serem utilizados, além de se manter um bom alinhamento e posicionamento para que se possa atingir o resultado esperado, levando em conta também a individualidade de cada paciente. **Objetivo** descrever as dificuldades e a importância do treinamento dos acadêmicos do Curso de Fisioterapia na execução da técnica de estabilização lombo pélvica. **Materiais e Métodos** utilizou-se o laboratório de Práticas Fisioterapêuticas do UNIPAC Barbacena, onde foi executado um treinamento guiado. Foi realizada uma pesquisa prévia em livros da biblioteca virtual e pesquisa nas bases de dados virtuais, buscando literaturas científicas relacionadas à estabilização lombo pélvica e reincidência da lombalgia. Após, os alunos foram divididos em grupos, executaram as técnicas e fotografaram para análise do alinhamento corporal. **Resultados** os estudos demonstram que a crise de lombalgia não foi recorrente na maioria dos pacientes submetidos à estabilização lombo pélvica<sup>4,5</sup>. Entretanto, percebe-se durante a execução da técnica que mesmo alinhando o paciente, as imagens demonstraram algumas compensações corporais como desvios dos membros superiores e inferiores, compensações das regiões cervical e lombar dentre outros desarranjos e desalinhamentos. **Conclusão** O desenvolvimento das habilidades requer treinamento constante e regular para que a técnica seja utilizada da forma mais perfeita e correta possível valorizando assim a Fisioterapia.

<sup>1</sup> Acadêmicos do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos.

<sup>2</sup> Fisioterapeuta e professora graduada pelo Centro Universitário Presidente Antônio Carlos / UNIPAC.

**Agradecimentos:** Agradecemos a Professora Patrícia Melo pela sua contribuição durante as aulas de Cinesioterapia e Cinesiologia e Biomecânica.

**Referências:**

1. Silva, Angelis Aparecida, et al. “Exercícios de Estabilização Lombopélvica associado à Exercícios Dinâmicos de Ombro em Atletas Praticantes de Crossfit: Estudo Clínico Controlado / Lumbopelvic Stabilization Exercises Associated with Dynamic Shoulder Exercises in Athletes Practicing Crossfit: Controlled Clinical Study”. *Brazilian Journal of Development*, vol. 7, nº 12, dezembro de 2021, p. 119793–808. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.34117/bjdv7n12-645>.

2. CRISTIANINI, M. F. (2021). CORRELAÇÃO DO NÍVEL DE DOR E FUNCIONALIDADE COM ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DOS MÚSCULOS DO TRONCO EM ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DE PESSOAS COM DOR LOMBAR INESPECÍFICA.

3. TEIXEIRA, Vinicius Pereira et al. Comparação da força estabilizadora dos músculos Transverso do Abdome e Multífidos entre praticantes de exercícios dinâmicos e estáticos da região lombo pélvica. Conferências UNICNEC, VIII Mostra Integrada de Iniciação Científica, [S. l.], p. 369-370, 1 out. 2017.

Disponível em:

<http://sys2.facos.edu.br/ocs/index.php/mostracientifica/VIIIMIIC/paper/viewPaper/59>.

Acesso em: 24 jun. 2022.

4. Pereira, N. T., Ferreira, L. A. B., & Pereira, W. M. (2010). Efetividade de exercícios de estabilização segmentar sobre a dor lombar crônica mecânico-postural. *Fisioterapia em Movimento*, 23, 605-614.

5. Prados, M.S., Naccio, B.M.D., Ferreira, M.C., Silva, T.C.D (2018) A efetividade dos exercícios de estabilização central na redução da dor lombar de origem mecânica. Uma revisão sistemática. *EFDesporte*, <https://efdeportes.com/efd175/exercicios-de-reducao-da-dor-lombar.htm> (Acesso 06/2022).

<sup>1</sup> Acadêmicos do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos.

<sup>2</sup> Fisioterapeuta e professora graduada pelo Centro Universitário Presidente Antônio Carlos / UNIPAC.