

## DIFERENTES PROTOCOLOS DE TERAPIA MANUAL NO TRATAMENTO DA CEFALÉIA TENSIONAL

*Ana Laura C. Soares<sup>2</sup>, Myllena G. Santos<sup>2</sup>, Wiliani S. Pereira<sup>2</sup> & Luciano M. Chicayban<sup>1</sup>*

(1) Pesquisador do Laboratório de Análise de Disfunções Pneumo-funcionais (LADPF/ISECENSA) - Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; (2) Acadêmica do Curso de Fisioterapia do ISECENSA.

A Cefaléia do tipo tensional possui elevada incidência, o que acarreta redução da qualidade de vida. É caracterizada por uma dor difusa, de leve a moderada intensidade na cabeça, muitas vezes descrita como a sensação de uma faixa apertando o crânio. Os pontos gatilhos miofasciais são caracterizados por rupturas focais no músculo esquelético. Há forte associação entre a cefaléia tensional e a presença de pontos gatilhos essencialmente nos músculos da região anterior e posterior da coluna cervical, suboccipitais e trapézio, que ficam bastante dolorosos à palpação. Esses pontos se encontram em bandas tensas, que são grupos de fibras musculares contraídas ao longo do músculo. A liberação miofascial é um tratamento eficaz para promover analgesia que serão realizadas através de mobilizações da fáscia, visando a redução dos espasmos musculares. O objetivo deste estudo foi descrever os diferentes protocolos de terapia manual na redução da dor de cabeça em pessoas com cefaléia tensional. Foi realizada uma revisão não sistemática da literatura de ensaios clínicos randomizados, na base de dados Pubmed publicados a partir de 2014, utilizando as seguintes palavras chaves: *Tension headache; Trigger points, physical therapy, manual therapy*. Foram selecionados 2 artigos apresentando diferentes terapias. O primeiro estudo comparou terapia medicamentosa com terapia manual (mobilizações da coluna cervical e torácica, exercícios e correções posturais) em 82 pessoas. Foram observadas diferenças a favor da terapia manual após 8 semanas, através da frequência (-6,4 dias), duração (-5,3 horas) e intensidade (-1,8) de dor de cabeça. Além disso, a terapia manual inibiu efeitos moderados para todos os resultados secundários em 8 semanas, mas não em 26 semanas de acompanhamento. O segundo estudo apresentou como tratamento da terapia manual: liberação de pressão em pontos gatilho de acupuntura (acupressão) complemento de vitamina PLUSB2 (15 mg por dia) e obteve como resultado a inibição da melhora significativa na qualidade de vida, embora moderada ( $P < 0,05$ ). Conclui-se que a terapia manual apresentou efeitos mais satisfatórios do que os cuidados farmacológicos para reduzir a frequência, intensidade e duração da dor de cabeça a curto prazo em pacientes com TTH.

**Palavras-chave:** Fisioterapia, Cefaleia tensional; Terapia manual.