ANÁLISE DA TÉCNICA FISIOTERAPÊUTICA MANUAL DE TRAÇÃO CERVICAL EM INDIVÍDUOS COM CEFALÉIA DO TIPO TENSIONAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Analysis Of Physiotherapeutic Technical Manual Of Cervical Traction In Tensional Headache Individuals: Bibliographic Review.

SILVA, Everton Willian Benevides
Centro Universitário Unimetrocamp/Wyden

NUNES, Klefour Rodrigues
Centro Universitário Unimetrocamp/Wyden
Centro Universitário de Jaguariúna - UniFAJ

GAMEIRO, Luis Felipe Orsi
Centro Universitário Unimetrocamp/Wyden

RESUMO: Dentre todos os tipos de cefaleia, a tensional é a que mais se destaca. Essas tensões podem estar associadas à diversos distúrbios, influenciando negativamente no bem-estar do indivíduo e determinando prejuízos para a sociedade de maneira geral. Uma das possibilidades de tratamento para esse tipo de disfunção é a técnica manual de tração cervical, como modalidade fisioterapêutica. Sendo assim o objetivo deste artigo é analisar e relatar através de uma revisão bibliográfica, a eficácia da técnica fisioterapêutica manual de tração cervical em indivíduos com cefaleia do tipo tensional. Inicialmente foram encontrados 428 artigos e, após os critérios de inclusão e exclusão foram incluídos um total de 28 artigos. Concluímos que a técnica de tração cervical é uma modalidade fisioterapêutica eficaz nos indivíduos com cefaleia do tipo tensional.

Palavras Chaves: Modalidades de fisioterapia, Cefaleia tensional e Manipulação da coluna.

ABSTRACT: Among all types of headache, tension is the one that stands out the most. These tensions can be associated with several disorders, negatively influencing the individual's well-being and determining losses to society in general. One of the treatment possibilities for this type of dysfunction is the manual technique of cervical traction, as a physiotherapeutic modality. Therefore, the objective of this article is to analyze and report, through a bibliographic review, the effectiveness of the manual physical therapy technique for cervical traction in individuals with tension-type headache. Initially, 428 articles were found and, after the inclusion and exclusion criteria, a total of 28 articles were included. We conclude that the cervical traction technique is an effective physical therapy modality in individuals with tension-type headache.

Keywords: Physical Therapy Modalities, tension headache and Spine manipulation.

INTRODUÇÃO

A cefaleia é considerada uma manifestação frequente na prática clínica, com uma alta incidência na população geral e, alguns achados; podem estar relacionados com diversos distúrbios; sendo eles alterações na estrutura anatômica da região de crânio, cervical e cíngulo escapular (HALAL et al, 1996).

Segundo a Classificação Internacional da Cefaleia, podemos observar os diferentes tipos de cefaleia estratificadas em dois grupos principais: os de cefaleia primária e os de cefaleia secundária. A cefaleia primária tem origem tensional e é relatada comumente como migrânea, sendo quando o primeiro episódio está relacionado a outro tipo de perturbação e; a cefaleia secundária, é atribuída a traumatismos da cabeça e/ou pescoço, perturbação intracraniana não vascular ou relacionada a infecções (CIC, 2014).

Estima-se que 80% da população pode ser acometida por essa patologia em algum momento de sua vida (FERREIRA, 2012). Essa prevalência vem aumentando ocasionando prejuízos de cunho socioeconômico (PRADO e OLIVEIRA, 2010).

A cefaleia do tipo tensional (CTT) se destaca entre os trabalhadores e está relacionada primordialmente com as contraturas musculares; conceito então, descrito no século XIX por Willian Osler nos Estados Unidos; pioneiro em seu descobrimento (MEDEIROS et al, 2012; GIONA, 2003).

A tensão da musculatura cervical pode gerar dores irradiadas, alterações posturais, entre outras e, influenciar negativamente no bem-estar do indivíduo; determinando prejuízos para a sociedade de maneira geral. (ANTUNES et al, 2017; POLAZZO e MONTEIRO, 2011).

A CTT é caracterizada pela alta intensidade da dor e pela ocorrência de pioras ocasionais com sensação de aperto e pressão no alto da cabeça (CRUZ, 2017; PACHECO e LOURENÇO, 2003).

Muitas indústrias e empresas são prejudicadas por este tipo de cefaleia, gerando prejuízos em larga escala para população brasileira e tais fatos estão ligados principalmente ao número excessivo de faltas do trabalho, baixa produtividade e despesas que são ligadas ao sistema de saúde (VINCENT et al, 1998).

Diante dos fatos de a CTT ser uma patologia tão pouco explorada e estuda por fisioterapeutas, ainda que uma gama de recursos que possam ser utilizados

na prática clínica, necessita-se saber da eficácia de técnicas específicas para controle da sintomatologia e dor (SOUSA, 2016).

Com isso, o objetivo deste presente estudo é analisar e relatar através de uma revisão bibliográfica, a eficácia da técnica fisioterapêutica manual de tração cervical em indivíduos com cefaleia do tipo tensional.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica com artigos selecionados sobre o tema de cefaleia do tipo tensional e o método de tratamento através da técnica manual de tração cervical.

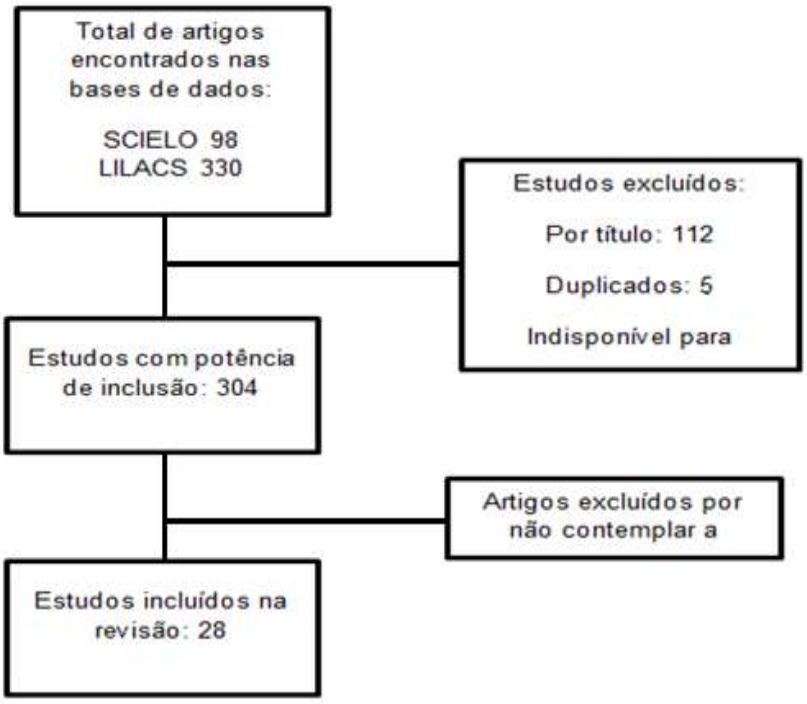
Inicialmente foram pesquisados nas bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) utilizando os descritores: Modalidades de fisioterapia, Cefaleia tensional e Manipulação da coluna.

Como critério de inclusão utilizamos apenas textos completos, disponíveis para acesso de forma digital, redigidos em português e inglês. Foram utilizados artigos que se referiam à cefaleia do tipo tensional, onde se abordavam a técnica de tração cervical como modalidade fisioterapêutica.

Os critérios de exclusão foram os textos que se referiam à cefaleia cervical e técnicas de tração cervical isoladamente, sem associação entre elas. Também, foram excluídos os artigos que continham manipulações de coluna sem ser cervical. Foram retirados artigos que se encontravam indisponíveis para acesso, que não contemplassem a temática estudada e fugisse do objetivo proposto. Não houve restrição de data.

RESULTADOS

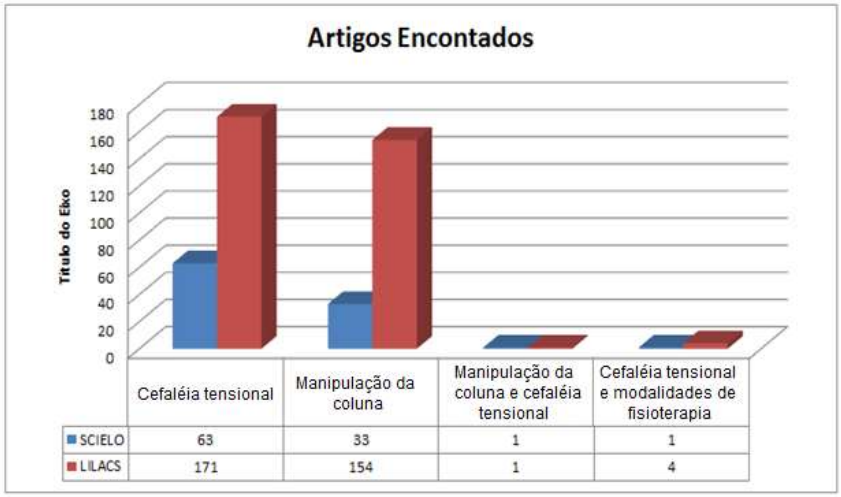
Fluxograma 1 - Procedimento De Seleção Dos Artigos Incluídos Na Revisão.



Fonte: Desenvolvido pelos autores

Os resultados foram de acordo com a temática abordada e palavras-chaves, com suas possíveis associações; descritas no Gráfico 1.

Gráfico 1. Apresentação em barras do número de artigos encontrados de acordo com as palavras-chaves e suas associações.



Fonte: Desenvolvido pelos autores

Dados obtidos pelas bases da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Eletronic Library Online (SCIELO).

Quadro 1 - Estudos incluídos na revisão bibliográfica

ANO	TÍTULO DOS ESTUDOS INCLUÍDOS
1996	Medicina ambulatorial: condutas clínicas em atenção primária.
1996	Effectiveness of a physical therapy regimen in the treatment of tensiontype headache.
1998	Prevalência e custos indiretos das cefaleias em uma empresa brasileira.
2002	New migraine preventive options: an update with pathophysiological considerations.
2003	Abordagem fisioterapêutica nas cefaleias tensionais através da terapia manual: série de casos.
2003	A eficácia da pompage, na coluna cervical, no tratamento da cefaleia do tipo tensional.
2003	Utilização da crioterapia na Cefaleia tensional.
2004	Physiotherapy for tension-type headache: A Controlled Study.
2006	Cefaleia do tipo tensional episódica. Avaliação clínica de 50 pacientes.
2006	Fisiologia e importância do órgão tendinoso de Golgi no controle motor normal.
2007	Eficácia da terapia manual craniana em mulheres com cefaleia.
2007	A eficácia da terapia manual em indivíduos cefaleicos portadores e não-portadores de degeneração cervical: análise de seis casos.
2009	Diagnóstico e Tratamento das cefaleias em adultos na Atenção Primária à Saúde.
2010	Liberação miofascial para o tratamento cefaleia tensional.
2011	Development of a clinical prediction rule for identifying women with tension-type headache who are likely to achieve short-term success with joint mobilization and muscle trigger point therapy.
2011	Estudo sobre a analogia existente entre a cefaleia tensional, pontos gatilho na musculatura cervical e má postura em ambiente laboral estático.
2011	Efeito da tração manual sobre o comprimento da coluna cervical em indivíduos assintomáticos: estudo randomizado controlado.
2012	Frequency of types of headache in the tertiary care center of the Hospital das Clínicas of the Universidade Federal de Minas Gerais, MG, Brazil.
2012	Terapia manual em cefaleia de tensão.
2012	Ultrassom estático e terapia manual para tratamento da enxaqueca refratária. Relato de caso.
2012	A eficácia da fisioterapia manual na cefaleia tensional: uma revisão sistemática.
2013	A inserção da fisioterapia no tratamento da cefaleia do tipo tensional: uma revisão sistemática.
2014	Classificação internacional da cefaleia.

2014	Uso da terapia manual e do alongamento em indivíduos com cefaleia tensional.
2016	Efeitos da liberação miofascial na qualidade e frequência da dor em mulheres com cefaleia do tipo tensional induzida por pontos gatilho.
2017	Análise comparativa dos efeitos da massoterapia e pompage cervical na dor e qualidade de vida em mulheres.
2017	Cefaleia do tipo tensional: revisão de literatura.
2018	Contribuições da pompage na prática da terapia ocupacional em reabilitação física.

Artigos obtidos pelas bases da Literatura Latino-Americana e do Caribe em ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Eletronic Library Online (SCIELO).

DISCUSSÃO

O Presente estudo tem como objetivo relatar através de uma revisão bibliográfica, a eficácia da técnica manual de tração cervical como recurso fisioterapêutico em pacientes com cefaleia do tipo tensional.

Macedo et al, 2007 observaram em seu estudo que pessoas que apresentam os sinais de CTT, sofrem mudanças comportamentais e físicas seguidas de estresse e dores, além de alterações das fáscias e musculaturas, pode-se estar associado a restrição articular significativa e sinais de fadiga. Todos esses aspectos vão influenciar negativamente na vida social das pessoas que sofrem de CTT, esses resultados demonstram maior número de falhas em atividades cotidianas, atrasos tanto em âmbito laboral quanto familiar, necessitando de algum tipo de intervenção.

A CTT é localizada principalmente nos músculos frontais, temporais e esporadicamente na região occipital; ocorrem pela contração prolongada da musculatura que tem como já relatadas consequências como alterações posturais, trigger points e até a tensão psíquica que são áreas de atuação e estudo em fisioterapia (GIONA, 2003; SOUSA, 2016; SOUZA et al, 2011; POLAZZO e MONTEIRO, 2011).

A adoção de posturas erradas com a falta de atenção aos aspectos biomecânicos e ergonômicos, combinados com um ritmo intenso de trabalho somatizados aos transtornos de ansiedade e até mesmo a depressão, podem gerar contrações excessivas da musculatura cervical, levando a uma baixa manutenção do tônus postural, possibilitando desencadear ainda mais sintomas

associados a essa patologia; fatos esses que com aconselhamento da fisioterapia e técnicas apropriadas podem ser abrandadas. (ANTUNES et al, 2017; FERREIRA, 2012; POLAZZO e MONTEIRO, 2011; PRADO e OLIVEIRA, 2010).

Sabe-se que a cefaleia do tipo tensional é produto de um cérebro hiperexcitável e suas principais causas estão relacionadas com a baixa quantidade de magnésio cerebral e possíveis anormalidades mitocondriais associadas as disfunções do óxido nítrico e alterações nos canais de cálcio, o que extrapolam e dificultam os cuidados apenas pela terapia manual (MENDES et al, 2014; MACEDO et al, 2007; BIGAL et al, 2002).

Algumas pessoas podem apresentar uma suscetibilidade no desenvolvimento dessa patologia, gerando uma maior frequência e intensidade, outros indivíduos com degenerações articulares da região cervical terão CTT em alguma fase da vida se não houver ao menos o tratamento conservador (MEDEIROS et al, 2012; MORELI e REBELATTO, 2007).

Foi demonstrado que a fisioterapia pode atuar concentricamente na cefaleia do tipo tensional com técnicas de liberação miofascial, terapia manual e desativação de trigger points e, tais intervenções; são consideradas benéficas, entretanto há uma pequena quantidade de estudos e, sua baixa qualidade em termos de evidências, fazem necessários novos estudos de efetividade com uma técnica específica. (FERNÁNDEZ-DE-LAS-PEÑAS et al, 2011).

Entre as possibilidades fisioterapêuticas existentes temos, diferentes técnicas e condutas onde podemos abordar o aspecto preventivo e manejos para tratar adequadamente os indivíduos que sofrem de CTT, entre elas, destaca-se a manipulação por tração da coluna cervical que vem trazendo inúmeros resultados positivos (POLAZZO e MONTEIRO, 2011; TORELLI et al, 2004).

A intervenção fisioterapêutica é um método conservador que vêm demonstrando bons resultados e efeitos duradouros na diminuição da dor, intensidade, duração e nas frequências das crises deste tipo de cefaleia (MENDES et al, 2014; PINTO et al, 2009).

Gonçalves et al, 2012 e Fernández-de-Las-Peñas et al, 2011 destacam as técnicas de terapia manual como método de tratamento das cefaleias, tendo como objetivo principal normalizar o equilíbrio membranoso com conseguinte liberação dos músculos cranianos, além da tentativa de liberação nervosa pela

técnica de tração cervical, proporcionando um relaxamento muscular afim de promover maior sinergia escapular e equilíbrio muscular.

No estudo desenvolvido por Antunes et al, 2017 é reforçado que o principal tratamento voltado para esse tipo de patologia é a técnica de tração cervical, onde foram observados resultados satisfatórios na redução do quadro álgico, melhora nos movimentos e de relaxamento da musculatura (ANTUNES et al, 2017).

Taneda e Pompeu, 2006 afirmam que a técnica de tração cervical é um recurso eficaz e eficiente na resolução dos alívios de dor de cabeça, além do relaxamento muscular induzido pela estimulação dos órgãos tendinosos de golgi, principalmente nas áreas musculares da coluna cervical, peitorais e escapulares.

Souza et al, 2011 têm resultados que afirmam que a técnica de tração cervical relaxa e alonga os músculos da região cervical e torácica, acrescentando que esses aspectos aliviam as principais áreas de tensão e contraturas musculares demonstrando efetividade desta modalidade fisioterapêutica.

Mendes et al, 2014 destacam em seu trabalho que a técnica de manipulação musculoesquelética tem capacidade de gerar informações aferentes, mediante a estímulos de mecanoceptores que ao final da técnica liberam opióides endógenos na área manipulada, aumentando a circulação local removendo todos os metabólitos remanescentes.

Silva e Maia, 2018 orientam que a manipulação articular por meio da técnica de tração cervical, respeitando o limite elástico do tecido muscular, sem ultrapassar a relação das amplitudes articulares; ocasionam relaxamento muscular, alívio das tensões musculares e posteriormente a redução da dor.

Pinto et al, 2009 descorem em seus achados que as manipulações musculoesqueléticas, como uma intervenção fisioterapêuticas; resultam em bons resultados e efeitos duradouros na diminuição da dor, intensidade, duração e nas frequências das crises de cefaleia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fisioterapia pela técnica de tração cervical, se mostrou eficaz no tratamento da cefaleia do tipo tensional. Os autores relataram e indicaram está técnica conservadora, como uma das modalidades fisioterapêuticas mais

utilizadas, com resultados satisfatórios no que tangem principalmente melhora destes indivíduos com CTT. Contudo, sugerimos a observação de novas técnicas e estudos relacionados a essa temática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, M. D. Análise comparativa dos efeitos da massoterapia e pompage cervical na dor e qualidade de vida em mulheres. **Com. Scientiae Saúde**, v. 1, n.16, p. 109-115, mar, 2017.

BIGAL, M. E. New migraine preventive options: an update with pathophysiological considerations. **Rev. Hosp. Clin. Fac. Med. São Paulo**, v. 6, n.57, p. 293-298, jan, 2002.

CLASSIFICAÇÃO INTERNACIONAL DA CEFALEIA - **CIC 3**. 3º Ed. 2014.

CRUZ M, C. Cefaleia do tipo tensional: revisão de literatura. **Universidade Camilo Castelo Branco – UNICASTELO**, v. 6, n.2, p. 53-58, jun, 2017.

FERNÁNDEZ-DE-LAS-PEÑAS, C. Development of a clinical prediction rule for identifying women with tension-type headache who are likely to achieve short-term success with joint mobilization and muscle trigger point therapy. Headache: **The Journal of head and face pain** , v. 2, n.51, p. 246-261, out, 2011.

FERREIRA, N. R. Terapia manual em cefaleia de tensão. **Centro Universitário Catarinense – FACVEST.** , v. 2, n.82, p. 04-10, agosto, 2002.

GIONA, P. Abordagem fisioterapêutica nas cefaléias tensionais através da terapia manual: série de casos. **Rev. UNIOESTE, Cascavel**, v. 7, n.33, p. 138-143, fev, 2003.

GONÇALVES, M. C. Ultrassom estático e terapia manual para tratamento da enxaqueca refratária. Relato de caso. **Rev. Dor São Paulo**, v. 1, n.13, p. 80-84, abr, 2012.

xHALAL, I. S. Medicina ambulatorial: condutas clínicas em atenção primária. **Rev. Porto Alegre Artmed**, v. 9, n. 96, p. 25-29, mai, 1996.

HAMMILL, J. M. Effectiveness of a physical therapy regimen in the treatment of tensiontype headache. Headache: **The Journal of head and face pain**, v. 3, n. 36, p.149-153, nov, 1996.

HOFFMANN, J. A eficácia da pompage, na coluna cervical, no tratamento da cefaleia do tipo tensional. **Rev. Terapia Manual Fisioterapia Manipulativa**, v. 2, n. 24, p. 56-60, jan, 2003.

MACEDO, C. S. G. Eficácia da terapia manual craniana em mulheres com cefaleia. **Rev. Fis. Univ. São Paulo**, v. 2, n. 14, p. 14-20, jul, 2007.

MATTA, A. P. C. Cefaleia do tipo tensional episódica. Avaliação clínica de 50 pacientes. **Arquivos de Neuropsiquiatria,** v. 1, n. 64, p. 95-99, mai, 2006.

MEDEIROS, A. A. et al. A eficácia da fisioterapia manual na cefaleia tensional: uma revisão sistemática. **Rev. Ter. Man**. v. 10, n. 47, p. 100-104, out, 2012.

MENDES, M. R. P. Uso da terapia manual e do alongamento em indivíduos com cefaleia tensional. **Rev. cient. Linkania**, v. 1, n. 7, p. 142-159, fev, 2014.

MORELLI, J. G. S A eficácia da terapia manual em indivíduos cefaleicos portadores e não-portadores de degeneração cervical: análise de seis casos. **Rev. Bras. Fisioterapia São Carlos**, v. 4, n. 11, p. 325-329, mar, 2007.

PACHECO, W. W. Utilização da crioterapia na Cefaleia tensional. **Revista Lato & Sensu**, v. 1, n. 4, p. 03-05, nov, 2003.

PINTO, M. E. B. Diagnóstico e Tratamento das cefaléias em adultos na Atenção Primária à Saúde. **Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 17, n. 33, p. 245-250, mar, 2009.

POLAZZO, E. Estudo sobre a analogia existente entre a cefaleia tensional, pontos gatilho na musculatura cervical e má postura em ambiente laboral estático. **Rev. Fisiot. do Brasil**, v. 1, n. 15, p. 54-61, nov, 2011.

PRADO, S. S. Liberação miofascial para o tratamento cefaleia tensional. Rev. da **Univer. de Tuiuti do Paraná**, v. 2, n. 17, p. 58-62, jan, 2010.

SILVA, L. M. V. Contribuições da pompage na prática da terapia ocupacional em reabilitação física. **Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup. Rio de Janeiro.** v. 2, n. 3, p. 654-667, abr, 2018.

SOUZA, R. B. Efeito da tração manual sobre o comprimento da coluna cervical em indivíduos assintomáticos: estudo randomizado controlado. **Rev. Fisioterapia e Pesquisa de São Paulo**, v. 1, n. 18, p. 60-66, ago, 2011.

SOUSA, R. C. Efeitos da liberação miofascial na qualidade e frequência da dor em mulheres com cefaleia do tipo tensional induzida por pontos gatilho. **Rev. Fisiot. do Brasil**, v. 3, n. 16, p. 231-235, ago, 2016.

STALLBAUM, J. H. A inserção da fisioterapia no tratamento da cefaleia do tipo tensional: uma revisão sistemática. **Rev. Cinergis**, v. 3, n. 14, p. 172-175, mar, 2013.

TANEDA, M. Fisiologia e importância do órgão tendinoso de Golgi no controle motor normal. **Revista Neurociências.** v. 1, n. 14, p. 37-42, ago, 2006.

TORELLI, P. Physiotherapy for tension-type headache: A Controlled Study. **Journals Cephalalgia**, v. 1, n. 24, p. 29-36, set, 2004.

VINCENT, M. Prevalência e custos indiretos das cefaleias em uma empresa brasileira. **Arq Neuropsiquiatria.** v. 4, n. 56, p. 734-743, abr, 1998.

SOBRE OS AUTORES:

Everton Willian Benevides Silva
Bacharel em Fisioterapia pela Universidade Unimetrocamp Wyden, Pós-graduando na área de Fisioterapia em Unidade de Terapia Intensiva de Adulto, Pediatria e Neonatal pela Fundação Leonor de Barros Camargo pelo Hospital Augusto de Oliveira Camargo

HAOC de Indaiatuba. Fisioterapeuta da UTI pediátrica do Hospital Samaritano Campinas, Fisioterapeuta da UTI Respiratória do Hospital Santa Ignês e Fisioterapeuta da UTI Adulto do Hospital Samaritano Hortolândia.
E-mail para contato: everton_wbs@hotmail.com

Klefour Rodrigues Nunes
Mestre pela FCM/Unicamp no programa de saúde da criança e do adolescente. Especialista na Fisioterapia aplicada em Ortopedia e Traumatologia pela Unicamp. Especialista em Metodologias Ativas e Intermeios no ensino superior pela UniFAJ. Atualmente professor do Centro Universitário de Jaguariúna, preceptor de estágio no Centro Universitário Unimetrocamp Wyden e professor de pós graduação na Telos Educacional. Fisioterapeuta da Academia Aquarius Campinas - SP.

Luís Felipe Orsi Gameiro
Doutor pelo programa de Bases Gerais da Cirurgia da Faculdade de Medicina da Unesp de Botucatu, colaborador do grupo de revisão sistemática Cochrane, especialista em Medicina esportiva e residência profissional, atualmente preceptor de estágio no Centro Universitário Unimetrocamp Wyden e professor do curso de pós graduação em terapia intensiva pela Fisioleben, fisioterapeuta assistencial em unidades de terapia intensiva no Hospital Augusto de Oliveira Camargo.