MANUAL DE EXERCÍCIOS PARA LOMBALGIA DESTINADO A GRUPOS TERAPÊUTICOS[1]

Milena Paola Bauer[2] Suelen Maria Kreme de Paula[2], Bibiana Kopezinski Jacoboski[2], Amanda Stochero[2], Bruna Smaniotto[3], Eliane Roseli Winkelmann[4]

1 Trabalho desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador: Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia do curso de Fisioterapia da UNIJUÍ
2 Estudante do curso de Fisioterapia da UNIJUÍ e participantes da disciplina Projeto Integrador : Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia
3 Fisioterapeuta, mentora da disciplina Projeto Integrador: Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia
4 Fisioterapeuta, Professora e orientadora da disciplina Projeto Integrador: Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia

Introdução: A Secretaria de Saúde de Ijuí enfrenta alta demanda por fisioterapia e limitação de profissionais e verbas para atender toda a demanda. Com apenas 4 fisioterapeutas contratados, as intervenções especializadas são terceirizadas. Para lidar com isso, criaram-se grupos de exercícios terapêuticos na atenção primária. A sessão terapêutica visa melhora da mobilidade, alongamento, equilíbrio e força e atende em média 10 a 40 pessoas, dependendo do dia e da adesão dos participantes e aplicado para diferentes idades e limitações funcionais. Embora os grupos trazem vários benefícios para saúde e interação social, não existem grupos terapêuticos específicos para patologias. Uma das patologias musculoesqueléticas mais encontradas foi a lombalgia. A coluna humana possui 33 vértebras, sendo 5 na região lombar, tendo como principal musculatura os abdominais, especialmente o transverso do abdome. A lombalgia é caracterizada pela dor nessa região inferior da coluna vertebral, os sintomas incluem dor na lombar, rigidez muscular e dificuldade em movimentar-se. Pode afetar atividades diárias e qualidade de vida, levando a problemas emocionais. O diagnóstico inclui exames como por exemplo o raio-X e ressonância magnética, e o tratamento envolve medicamentos e fisioterapia, incluindo exercícios específicos. **Objetivos:** Elaborar um manual de exercícios fisioterapêuticos específicos para a lombalgia, que incorpore técnicas para força e mobilidade, com intuito de promover a saúde óssea e a funcionalidade geral. **Metodologia:** Relato de experiência de estudantes de fisioterapia da disciplina de projeto integrador com participantes do grupo de exercícios do bairro Herval em Ijuí. Foi realizado a vivência na atenção básica e em grupos terapêuticos coordenado pela fisioterapeuta do município, observado dificuldades enfrentadas e necessidades existentes a partir de entrevista com usuários dos grupos e profissionais da saúde. **Resultados e Discussão**: Foi elaborado um manual de exercícios fisioterapêuticos para a lombalgia, este, que é muito importante pois fornece orientação clara sobre os exercícios a serem realizados, adaptados às necessidades individuais, capacitando-os a participarem ativamente de sua reabilitação, promovendo a continuidade do tratamento e melhores resultados a longo prazo. **Conclusão:** O desenvolvimento de um manual de exercícios fisioterapêuticos específicos para a lombalgia surge como resposta à necessidade identificada na implementação de grupos de exercícios terapêuticos em Ijuí. Esse recurso visa proporcionar orientação clara e direcionada para os pacientes, capacitando-os a participar ativamente de sua reabilitação e promovendo melhores resultados a longo prazo, visando melhorar a qualidade de vida dos pacientes afetados por essa condição. **Palavras-chave**: Lombalgia. Manual. Exercícios. Tratamento.