**Evidências científicas da mobilização e manipulação na dor lombar e dor cervical**

 Na atualidade podemos perceber que as dores lombares e cervicais possuem um grande efeito incapacitante na sociedade, pode-se relacionar parte desse impacto por ambas possuírem causa generalizadas, com certa semelhança de que ambas possuem uma prevalência sobre as mulheres a partir dos 30 anos. Em contrapartida a dor cervical está associada com dor de cabeça, dor nas costas, artralgias, depressão e pode ter relação com a profissão do indivíduo (funcionários de escritórios e que trabalham com computadores tem um percentual maior a adquirir essa dor), já a dor lombar possui não possui uma causa específica em 85-95% dos casos, e o restante dos casos possuem fratura osteoporótica, neoplasia ou infecção como a sua causa. No trabalho apresentado pelo grupo será abordado os efeitos da manipulação e mobilização para combater o efeito de ambos os males.

A manipulação é uma técnica que pode ser caracterizada por um movimento acessório da articulação de alta velocidade e pequena adm onde normalmente é realizada no final da amplitude (KESSLER.TJ;2005), já a mobilização é uma técnica de movimento passivo e rítmico que é realizado dentro da amplitude da articulação (RESENDE,MA. et al.,2006), além disso pode-se dividi-las em graus, amplitudes e velocidades diferentes. Existem cinco graus para a classificação por suas diferentes formas de aplicação: grau I é caracterizado por micromovimentos no início do arco; grau II, movimento grande no meio do arco; grau III, movimento por todo arco; grau IV, micromovimentos no final do arco. Essas quatro graduações são classificadas como mobilizações articulares. Já o grau V, trata-se da manipulação articular, apresentando movimento minúsculo de alta velocidade no meio do arco.

De acordo com a revisão sistemática “ Manipulation and mobilisation for neck pain contrasted against an inactive control or another active treatment” de 2015 que analisou resultados de artigos que compararam os resultados de ambas as técnicas com outros métodos de tratamento, ativos ou com grupo controle pode-se observar que: essas técnicas apresentaram um pequeno alívio da dor cervical quando comparadas ao grupo controle; a longo prazo a manipulação torácica apresentou bons resultados; quando comparadas aos tratamentos ativos a manipulação cervical deu melhores respostas que certos tipos de medicamento e para concluir o artigo mostra que apesar de ambas as técnicas possuírem efeitos semelhantes a manipulação possui efeitos adversos,mesmo que raros. Porém na conclusão dos autores se é dito que a análise de dados foi dificultada pela ampla diversidade de comparações, características de tratamento e dosagens e deixa claro que é preciso fazer mais estudos de qualidades superiores futuramente.

Em 2017 foi publicado um Guideline (Neck Pain: Revision 2017) que diz que em casos de dores subagudas, agudas e crônicas poderiam ser tratadas com manipulações e mobilizações em conjunto com outras técnicas como lazer e fortalecimento da musculatura cervical, esse guideline foi baseado em estudos de nível moderado.

Sobre as evidências da manipulação e mobilização no tratamento na dor lombar foi utilizado um Guideline de 2012 (Low Back Pain) onde a manipulação e mobilização tiveram uma recomendação baseada em nível A, mostra que o estudo teve evidência forte sobre os recursos. O mesmo conclui que a manipulação reduziu a dor e a incapacidade em indivíduos com déficit de mobilidade, em casos de dor lombar aguda onde mobilização e manipulação também podem ser usados para melhorar a mobilidade da coluna, do quadril e reduzir a dor e a incapacidade em indivíduos com dor subaguda e crônica na coluna lombar.

Em uma revisão sistemática com meta análise em 2018 ‘“Manipulation and Mobilization for treating chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis” foi-se analisada o uso da manipulação e da mobilização no tratamento de dor lombar crônica, foi observado que a manipulação promove uma pequena diminuição da dor lombar e na mobilização percebeu-se que ela possui efeito mínimo de melhora em comparação a outros tratamentos , ambos possuíam qualidade moderada. A conclusão foi a necessidade de mais estudos para mostrar e comprovar a eficácia desses tratamentos para a dor lombar.

A conclusão geral chegada é de que ambas as terapias são bons recursos para o alívio de dor imediata e a curto prazo, com mais sessões, se estendem a médio e longo prazo mostrando ser mais eficazes em terapias conjuntas para o tratamento da dor, porém ainda são necessários mais estudos de qualidade, maior qualidade metodológica e menor viés possível.

Cohen, S.P., 2015. Epidemiology, diagnosis, and treatment of neck pain. Mayo Clin.Proc. 90, 284e299.

Hoy, D., Brooks, P., Blyth, F., Buchbinder, R., 2010. The Epidemiology of low back pain. Best Pract. Res. Clin. Rheumatol. 24 (6), 769–781.

KESSLER, TJ. Effects of Maitland's manual mobilization on the thoracic spine. Rehabilitation. v. 44, n. 6, pág. 361 – 366, 2005.

RESENDE, MA. Et al. Estudo da confiabilidade da força aplicada durante a mobilização articular ântero – posterior do tornozelo. Rev. bras. fisioterapia. v. 10, n. 2, pág. 199-204, 2006.

BARBOSA, RI; GOES, R; MAZZER, N  and  FONSECA, MCR. A influência da mobilização articular nas tendinopatias dos músculos bíceps braquial e supra-espinal. *Rev. bras. fisioter.* [online]. 2008, vol.12, n.4, pp.298-303. ISSN 1413-3555.