

## **Grupo 10 - Evidências científicas da liberação miofascial nas condições musculoesqueléticas**

**Discentes: Flávia Furriel, 10852372 | Gabriela Bazanelli, 10789152 | Izabella de Lucca, 10852368 | Victória de Lucca, 10845190.**

### **INTRODUÇÃO**

Liberação miofascial é um termo que se refere a um grupo de técnicas utilizadas para o propósito de aliviar o tecido mole do controle anormal da fáscia tensa. As técnicas que constituem essa modalidade são: técnicas diretas por meio de dedos, cotovelos ou instrumentos (compressão sustentada 90 a 120s); técnicas de energia muscular (contraí-relaxa); terapia de liberação posicional; agulhamento seco e auto liberação miofascial.

### **DESENVOLVIMENTO**

A fáscia é um tecido conectivo composto primariamente por colágeno e fibras elásticas que circunda músculos, nervos, ossos e órgãos. É contínua da cabeça até os artelhos e é interconectada em várias bainhas ou planos. Quando ocorre algum processo inflamatório, trauma, imobilidade e/ou sobrecarga muscular, a fáscia acaba ficando restrita, por perder sua capacidade de deslizamento.

As restrições miofasciais são diferentes das restrições articulares, pois são consideradas mais imprevisíveis e podem ocorrer em diferentes planos e direções. O tratamento miofascial tem como base localizar a restrição e dirigir-se na direção da mesma, portanto é subjetivo e baseia-se na experiência do fisioterapeuta.

As técnicas devem ser aplicadas diretamente sobre a restrição miofascial, sendo sua progressão de superficial para profundo. O uso de lubrificante deve ser em pequenas quantidades para reduzir a fricção dolorosa, porém, sem permitir que as mãos escorreguem sobre a pele. Quanto mais tempo a condição estiver presente, mais tempo levará para ela se resolver.

Sendo assim, a liberação miofascial tem sido uma das estratégias mais utilizadas quando o objetivo é manter e/ou aumentar a flexibilidade muscular e minimizar a dor tardia, a qual está relacionada ao treinamento de força muscular. Com isso, através do artigo "*Liberação miofascial aumenta a flexibilidade muscular em atletas*", foi observado que a liberação miofascial foi positiva e resultou na melhora da flexibilidade muscular em atletas, porém não foi obtido ganho de força, potência e velocidade. Entretanto, os autores ressaltam a importância da elaboração de novos estudos, de modo a garantir a veracidade dos achados clínicos e de comprovar tal evidência científica. Além disso, como a liberação miofascial pode variar consideravelmente na técnica, na

pressão, nos tempos e no número total de sessões, a revisão “*Efeitos da liberação miofascial: uma revisão da literatura*” mostrou que a liberação miofascial, sozinha ou combinada com outras terapias convencionais, pode resultar na melhora da dor e incapacidade, aumento da amplitude de movimento e flexibilidade. No entanto, as pesquisas são limitadas e as evidências são baixas. A autora mostra que as principais limitações entre estudos de qualificação foram os pequenos tamanhos das amostras e métodos variados dificultando a comparação direta entre as técnicas.

Por fim, através do artigo “*Effectiveness of myofascial release in treatment of chronic musculoskeletal pain: a systematic review*”, foi realizada uma busca nas bases de dados, na qual foram achados 513 registros, após a seleção de artigos pelos critérios do autor, apenas 8 foram considerados relevantes. Sua conclusão mostra que atualmente as evidências da liberação miofascial na dor crônica se baseiam apenas em alguns estudos. Apesar de ser possível a melhora na dor e na funcionalidade, os resultados não ultrapassam a diferença clínica significativas entre o controle e a intervenção e apresentam um alto risco de viés.

## CONCLUSÃO

A liberação miofascial conta com várias técnicas e sua aplicação prática é subjetiva por depender dos profissionais que a realizam de localizar as fáscias que pretendem tratar, assim como a força de aplicação, se tornando um problema metodológico. Portanto, na análise dos artigos, foi observado que todos trouxeram críticas referentes à veracidade do embasamento científico e comprovação clínica. Sendo assim, é necessário maior investimento em pesquisas sobre o assunto, para que os benefícios sejam reconhecidos e a técnica validada.

Diante do exposto, é possível concluir que a escolha da utilização ou não da liberação miofascial dependerá de cada condição musculoesquelética afinal, cada técnica e condição possui suas peculiaridades e forma de tratamento indicadas. Gerando, também, a necessidade de estudos e pesquisas separadas para cada condição que se deseja analisar.

## REFERÊNCIAS

BARRETTO, Elison *et al.* Liberação miofascial aumenta a flexibilidade muscular em atletas: Revisão Sistemática. *DêCiência em Foco*, v. 3, n. 1, p. 129-139, 2019.

GOETT, Danielle. Efeitos da liberação miofascial: Revisão da literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Fisiologia do Exercício) - Universidade Federal do Paraná, 2018.

LAIMI, Katri *et al.* Effectiveness of myofascial release in treatment of chronic musculoskeletal pain: a systematic review. *SAGE Publishing*, v. 32, p. 440-450, set. 2017.

PRENTICE, William. *Modalidades Terapêuticas para Fisioterapeutas*. 4. ed. McGraw, 2014. 624 p. ISBN 9788580552713.