



**UNICEPLAC**

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos**

**Curso de Fisioterapia**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

**O EFEITO DA KINESIO TAPPING NA REDUÇÃO DA DOR LOMBAR: REVISÃO  
LITERÁRIA**

**MARLLA KAMYLÁ GOMES LIMA**

Brasília-DF

2019



**UNICEPLAC**

**MARLLA KAMYLA GOMES LIMA**

**O EFEITO DA KINESIO TAPPING NA REDUÇÃO DA DOR LOMBAR: REVISÃO LITERÁRIA**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Medicina pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof(a). MSc. Katiane Duarte Félix.

Brasília-DF

2019



**UNICEPLAC**

**MARLLA KAMYLIA GOMES LIMA**

**O EFEITO DA KINESIO TAPPING NA REDUÇÃO DA DOR LOMBAR: REVISÃO LITERÁRIA**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 14 de Junho de 2019.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Nome completo  
Orientador

---

Prof. Nome completo  
Examinador

---

Prof. Nome Completo

Examinador



**UNICEPLAC**

## **O EFEITO DA KINESIO TAPPING NA REDUÇÃO DA DOR LOMBAR REVISÃO LITERÁRIA**

**Marlla Kamyla Gomes Lima <sup>1</sup> Katiane Duarte Felix <sup>2</sup>**

### **Resumo:**

Diversas modalidades de terapêuticas são propostas como tratamento para as dores lombares, entre elas a kinesio taping. A Kinesio Taping é aplicada diretamente sobre a musculatura que se deseja estimular, com isso, os músculos fracos tem sua função motora corrigida, além de aumentar a circulação sanguínea e a linfática. O objetivo descrever a relevância do uso das da Kinesio Tapping no tratamento das dores lombares para combater lombalgia. Trata-se de uma revisão bibliográfica com utilização de 18 publicações dentre os anos de 2010 até 2019. Quase que a unanimidade dos estudos reconhece o valor da Kinesio Tapping no tratamento das dores lombares. Conclui-se que houve uma redução observada da dor lombar, de modo geral, nos estudos analisados e nos casos clinicos apontados, com o uso da Kinesio Tapping.

**Palavras-chave:** Kinesio Taping. Dor lombar. Bandagem Elástica. Fisioterapia.

### **Abstract:**

Several modalities of therapeutics are proposed as treatment of back pain, among them kinesio taping. The Kinesio Taping is applied directly on the musculature that one wishes to stimulate, with that, the weak muscles would have their motor function corrected, in addition to also increase the blood and lymphatic circulation. The objective is to describe the relevance of the use of Kinesio Tapping in the treatment of low back pain, becoming a non-pharmacological alternative to combat low back pain. It is a literature review using 18 publications between the years 2010 to 2019. Almost the unanimity of the studies recognize the value of Kinesio Tapping in the treatment of back pain. It was concluded that there was an observed reduction of lumbar pain, in general, in the studies analyzed and in the clinical chaos mentioned, with the use of Kinesio Tapping.

**Keywords:** Kinesio Taping. Low back Pain. Elastic Bandage. Physiotherapy

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: [marllakamylaglima@gmail.com](mailto:marllakamylaglima@gmail.com)

<sup>2</sup> Professora mestre em Gerontologia, docente do Curso de Fisioterapia e Coordenadora do projeto de extensão em traumato-ortopedia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos–UNICEPLAC.



**UNICEPLAC**

## **Sumário**

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	7
<b>2. REFERENCIAL TEORICO</b> .....	9
<b>2.1 O método Kinesio Taping e seus princípios</b> .....	9
2.1.1 A dor Lombar .....	10
2.1.2 O tratamento da dor através do Kinesio Taping .....	11
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	13
<b>4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS</b> .....	14
Figura 1 – Fluxograma da busca sistemática de literatura. ....	14
Quadro 01. Artigos pesquisados: autores, ano de publicação, objetivo, principais achados e conclusão. ....	15
<b>5. CONCLUSÕES</b> .....	22
<b>6. REFERÊNCIAS</b> .....	23



## UNICEPLAC

### 1. INTRODUÇÃO

O método Kinesio Taping (KT) foi desenvolvido pelo Dr. Kenso Kase, no Japão em 1973, com a finalidade de ter uma bandagem terapêutica funcional que imitasse as propriedades elásticas da pele a fim de auxiliar a função normal dos tecidos sem promover a imobilização. Pode ser utilizado por até cinco dias e não possui nenhum princípio ativo (ALVES, 2014).

O Kinesio Tape é um material fino e leve, que não restringe o movimento articular. É um material adesivo, poroso, a prova d'água. É eficaz na diminuição da dor e do espasmo muscular, no aumento da amplitude de movimento (ADM), na melhoria da circulação sanguínea e linfática local, na redução do edema, no fortalecimento de músculos enfraquecidos, no controle da instabilidade articular e no alinhamento postural. O Kinesio taping vem sendo utilizado cada vez mais em diversas condições, porém, seu efeito hipoalgésico (diminuição da sensibilidade à dor) e mecanismo de ação ainda são questionados no meio científico (OLIVEIRA, 2015; AY, 2017).

As principais indicações da utilização da Kinesio Tape são para melhorar a circulação linfática, dar suporte para músculos enfraquecidos e corrigir desalinhamentos articulares. Além destas, a KT também aumenta a estimulação de mecanorreceptores, diminuindo a pressão da pele sobre o tecido miofascial e, conseqüentemente, alterando o fluxo sanguíneo, facilitando, assim, a resolução do processo inflamatório (BATISTA, 2014).

O Kinesio Taping é um método que permite ao paciente permanecer com sua amplitude de movimento preservada durante o tratamento. De acordo com Kenzo Kase, o método proporciona uma correção da função muscular, estimulação cutânea, auxilia o sistema linfático, corrige a articulação e reduz a dor. O KT produz efeitos por meio de mecanismos biomecânicos e neurofisiológicos podendo corroborar com o tratamento das dores lombares dos mais diversos níveis I, II e III conforme classificação da OMS (SILVA, 2015).

A utilização da técnica do Kinesio Tapping como elemento chave para resolução das dores de origem lombar em diferentes públicos e faixas etárias, tem sido usado por profissionais capacitados para o mesmo (OLIVEIRA, 2015).

A região lombar, por se tratar de uma estrutura de muitos movimentos possíveis, sofre sobrecarga com a pressão exercida sobre ela, principalmente em movimentos combinados. A dor ocasionada pela sobrecarga tem origem não só articular, como também muscular, uma vez



## UNICEPLAC

que estruturas das vértebras lombares servem como ancoragem para origem e inserção de vários músculos, inclusive posturais (OLIVEIRA, 2015).

A dor Lombar é um problema de saúde pública em todo o mundo, e que traz muito desconforto para os pacientes quanto a utilização dos sistemas de saúde para seu tratamento. Além disso, existe um agravante que é a dificuldade de se determinar a origem dessa patologia. Atualmente vários protocolos de tratamentos fisioterapêuticos são propostos para minimizar os males gerados pela dor lombar, seja ela em sua fase aguda, crônica ou crônica agudizada (MARCOLINO, 2016).

Dessa forma, sendo a dor lombar crônica um fator de incômodo e sofrimento, este estudo de revisão de sistemática tem como objetivo descrever a relevância do uso da Kinesio Tapping no tratamento das dores lombares. Buscou-se também, relatar os princípios do método Kinesio Tapping e principalmente, descrever quais foram os resultados dos ensaios clínicos apontados na revisão nos estudos específicos referente a cura à dor com a Kinesio Tapping.



## **2. REFERENCIAL TEORICO**

### **2.1 O método Kinesio Taping e seus princípios**

A Kinesio Taping é uma técnica que utiliza uma fita com propriedade elástica que altera sua forma original entre 120 a 140%, sendo aplicada em diferentes graus de tensão no indivíduo. O material da KT é resistente a água, e pode permanecer de três a quatro dias consecutivo em contato com a pele humana, sem necessidade de retirá-la para o banho e sem perder a qualidade adesiva. Também, ela é porosa ao ar, e com isso tem propriedades que facilitam a diminuição do risco de irritação e alergias no tecido epitelial (JORGE, 2010).

A Kinesio Taping utiliza uma metodologia com raciocínio clínico específica utilizando uma bandagem composta de um material que difere de outras bandagens por apresentar qualidades únicas (elasticidade, aderência, mecânica, textura e recolhimento). Convém destacar que dentre as ações perceptível do uso da KT, destaca-se o fato que seu uso pode promover o aumento da estimulação somatossensorial e conseqüentemente ser um aporte proprioceptivo e mecanorreceptivo, possibilitando respostas como inibições, ativações, facilitações musculares, além dos diversos efeitos mecânicos que ainda possui (LEMOS, 2012).

A Kinesio Taping pode ser considerado um método de apoio a reabilitação e modulação de alguns processos fisiológicos. Seu uso produz efeitos terapêuticos, que vão desde à correção de alterações articulares e o alívio da dor na região lombar. O método de tratamento Kinesio taping tem como um dos princípios diferenciados a capacidade de reabilitar o sistema muscular, oferecendo suporte simultâneo às articulações e músculos. A bandagem elástica funcional tem como objetivo a estimulação do sistema tegumentar (pele), por meio da estimulação somatossensorial o que pode proporcionar alívio de dor, melhora da circulação sanguínea e linfática, dentre outros benefícios (ALVES, 2015; ALONSO, 2015).

A Kinesio Taping é uma técnica aplicada em pacientes com dor, com o objetivo de complementar ao processo de reabilitação, como método de manutenção e suporte em reabilitações ortopédicas, neurológicas e vasculares (LIZIER, 2012).



## UNICEPLAC

De acordo com seu Artioli, a KT proporciona:

“(1) correção da função muscular por fortalecer músculos fracos; (2) estímulo cutâneo que facilita ou limita movimento; (3) auxílio na redução de edema por direcionar exsudatos em direção a ducto linfático e linfonodos; (4) correção do posicionamento articular por amenizar espasmos musculares; e (5) redução da dor por vias neurais” (ARTIOLI, 2014).

Todavia, apesar de bastante utilizada na prática em várias situações de alívio de dor, o mecanismo de ação da KT ainda não é completamente compreendido e as evidências científicas são limitadas e controversas em relação ao exato mecanismo de ação no qual ocasiona o efeito sedativo da dor em destaque, seja lombar ou em outra parte (ARTIOLI, 2014).

### 2.1.1 A dor Lombar

A dor lombar está limitada entre a margem costal inferior e a região superior à prega glútea, com ou sem dor no membro inferior (ciática). Embora, na maioria dos casos, a dor lombar cesse espontaneamente, os profissionais da saúde devem estar alerta para indicadores clínicos que sugiram presença de doença sistêmica ou comprometimento neurológico que possam surgir e se incorporar na vivência do paciente (PAES, 2015).

O termo lombalgia se refere à dor na coluna lombar, sendo um dos sintomas mais comuns das disfunções da coluna vertebral. Esta, aliás, é uma disfunção que acomete ambos os sexos, podendo variar de uma dor aguda, se durar menos de quatro semanas; subaguda, com duração de até 12 semanas; e crônica, se persistir por mais de 12 semanas. A lombalgia é um sintoma de dor que acomete a região da parte de baixo das costas e que pode manifestar-se com a presença ou não de irradiação para os membros inferiores. A maioria dos pacientes portadores de lombalgia pode ser tratado no ambiente de atendimento primário, desde tenha tido um diagnóstico correto da doença (ALMEIDA, 2017; LIZIER, 2012).

A maioria das dores lombares é causada por estiramentos dos tecidos moles que circundam a coluna lombar, como ligamentos e músculos. O estiramento destes tecidos por grande período de tempo pode apresentar reflexo sobre o disco intervertebral prejudicando-o em sua capacidade de absorção dos choques, gerando assim uma fragilidade de sua parede



## UNICEPLAC

mais externa, podendo levar a fatores patológicos como protrusão discal ou até mesmo hérnia discal (PAES, 2015).

Nesse sentido, uma das principais causas de dor lombar é de origem mecânica, que se caracteriza quando a articulação entre dois ossos é levada a uma posição que estira em excesso os ligamentos circundantes e outros tecidos moles (OLIVEIRA, 2015).

As dores lombares podem ser primárias ou secundárias, com ou sem envolvimento neurológico (lombociatalgias), tendo a possibilidade de ser causadas por patologias inflamatórias, degenerativas, neoplásicas, defeitos congênitos, déficit muscular e predisposição reumática, dentre outras razões (SILVEIRA, 2010).

A dor pode ser causada de forma intrínseca ou extrínseca. As intrínsecas estão relacionadas com condições congênitas, degenerativas, inflamatórias, infecciosas, neoplasias e desvios posturais, já as extrínsecas ocorrem em desequilíbrio entre a carga funcional e a capacidade funcional, ou seja, é o esforço requerido para a atividade laboral e da vida diária e o potencial de execução para essas atividades (JORGE, 2010).

De acordo com o mecanismo fisiopatológico, a dor persistente ou crônica pode ser classificada em nociceptiva e neuropática. A dor nociceptiva ocorre em decorrência da ativação de fibras nervosas periféricas da pele ou outro tecido apresentando quadro inflamatório. A dor neuropática, como o próprio nome sugere, acomete nervos tanto do sistema nervoso periférico quanto do sistema nervoso central e origina-se a partir da lesão destes nervos (CAMPOS, 2018).

### 2.1.2 O tratamento da dor através do Kinesio Taping

A heterogeneidade dos pacientes é um fator que deve ser considerado na avaliação da intensidade da dor lombar. Dado os aspectos multidimensionais da dor é necessário ampliar a compreensão desse processo para além da determinação da intensidade da dor, e assim propôr o tratamento adequado (BATISTA, 2014).

O tratamento da dor e disfunção lombar envolve uma equipe multidisciplinar, que conta com médico, fisioterapeuta e psicólogo, com objetivo geral de controle da dor, promoção do bem-estar e retorno as atividades funcionais do paciente (STEIN JR, 2019).

Diversas modalidades de tratamento são propostas pela literatura com intuito de abolir ou controlar as dores lombares, como programas educacionais, quiropraxia, osteopatia, cinesioterapia, terapia manual, eletroterapia além da Kinesio Taping (KT) como possível recurso para tratamento das dores lombares (BATISTA, 2014; ALONSO, 2015).



## UNICEPLAC

Para melhor percepção do uso da Kinesio Taping necessita-se que exista um bom conhecimento dos movimentos dos membros do corpo humano, principalmente no contexto da reabilitação e da atividade física. A análise dos movimentos possibilita uma boa percepção das funções musculares (LEMOS 2015).

Dentre tantos tratamentos disponibilizados no meio científico e nas medicinas alternativas o Kinesio Taping ocupa um espaço cada dia mais abrangente, uma vez que á luz de estudos de casos testificam a funcionalidade e eficácia do método de origem nipônica (SILVA,2015).

O KT pode ser usado confortavelmente por 3 a 4 dias consecutivos, sem comprometer a sua qualidade adesiva e não necessita de remoção para o banho. Além disso, a umidade e o ar podem fluir através da sua estrutura porosa, evitando assim a irritação da pele (ALONSO, 2015).

Os efeitos da aplicação de Kinesio Taping sobre as articulações, promovem a sua estabilidade sem restringir por completo a amplitude de movimento, com isso é possível corrigir desalinhamentos articulares reposicionando estruturas e permitindo que a articulação restabeleça seu posicionamento funcional (PACHECO,2015).



## UNICEPLAC

### 3. METODOLOGIA

A metodologia de pesquisa utilizada foi a pesquisa bibliográfica que servirá de suporte para ampliar o conhecimento a respeito do tema pesquisado. Comprovando assim, os fatos aqui mencionados. Foi realizada uma revisão sistemática da literatura de maneira a buscar e sintetizar os estudos que utilizaram o método da Kinesio Tapping como forma de tratamento para a dor lombar.

A partir da escolha do método, definiu-se como questão norteadora: qual a importância do uso da Kinesio Tapping no tratamento das dores lombares para combater lombalgia? A busca dos artigos foi feita na base eletrônica de referências considerada de ampla abrangência e que inclui os principais periódicos nacionais de Fisioterapia.

Os critérios adotados para a inclusão dos artigos foram: estudos completos em língua portuguesa, publicado nos últimos nove anos (2010 a 2019) em periódicos científicos indexados (livros e artigos) na base de dados BIREME – MEDLINE, SCIELO E LILACS; e que tratassem dos princípios do método Kinesio Tapping e principalmente, de relatos dos resultados dos ensaios clínicos apontados nos trabalhos pesquisados em estudos referentes ao uso da metodologia Kinesio Tapping para a cura e o alívio dor lombar crônica.

A coleta bibliográfica foi iniciada pela leitura de todos os 18 títulos e resumos dos artigos resultantes da busca, para identificar o tema abordado no período de fevereiro a março de 2019. Nessa primeira etapa foi feita uma seleção prévia dos artigos cujos títulos e/ou resumos foram julgados pertinentes. Na etapa posterior, esses artigos foram obtidos e lidos na íntegra para verificar se continham resposta para a pergunta norteadora desse estudo e se atendiam aos critérios de inclusão adotados.

Todas as publicações incluídas foram submetidas a novas leituras para análise dos resultados, e para esse fim, foi elaborado um fluxograma (figura 01) e um conjunto de dados (quadro 01) contendo os seguintes itens: autores, objetivos, principais achados e conclusão.

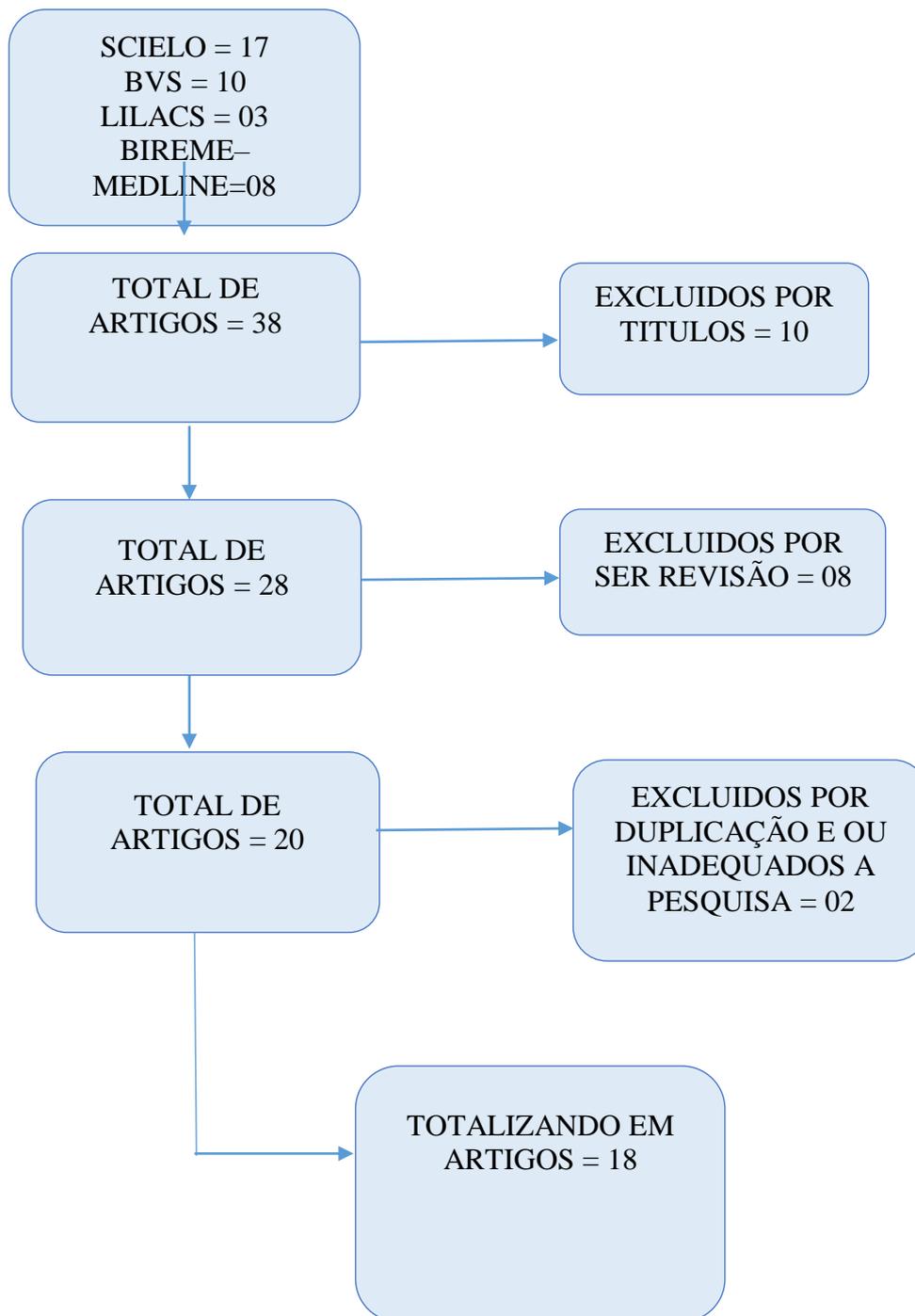


## UNICEPLAC

### 4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Foram identificados um total de 35 artigos no total e o detalhamento da busca e os motivos da exclusão dos artigos podem ser visualizados no fluxograma (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma da busca sistemática de literatura.



**UNICEPLAC****Quadro 01. Artigos pesquisados: autores, ano de publicação, objetivo, principais achados e conclusão.**

Nº	Autores/Data e País	Objetivo da Pesquisa	Principais achados	Conclusões dos autores
01	Jorge, E.M.; Vieira, J.H.; Sandoval, R.A. 2010, Brasil	Analisar a eficácia da Kinesiology Taping sobre o quadro algico dos profissionais que atuam na posição sentada e esclarecer sobre os aspectos de dor lombar no público alvo.	A aplicação da fita e mesma depois de 03 dias diminuiu as dores das pacientes	Método Kinesio Taping é eficaz na melhora do controle do quadro algico nos colaboradores atuantes na postura sentada demonstrado na diminuição de escores no questionário de Oswestry e EVA
02	Daniele Tatiane Lizier, Marcelo Vaz Perez, TSA, Rioko Kimiko Sakata, TSA. 2012, Brasil	Fazer uma revisão sobre exercícios para tratamento de lombalgia inespecífica.	A incidência da lombalgia inespecífica é maior em trabalhadores submetidos a esforços físicos pesados, como levantamento de pesos, movimentos repetitivos e posturas estáticas frequentes.	Os tipos de exercícios terapêuticos para lombalgia crônica ou aguda que são mais eficazes, ainda são bastante controversos, contudo exercícios terapêuticos são provavelmente o tratamento conservativo mais usado no mundo todo.
03	Tiago Vilela Lemos, João Paulo Chieregatto Matheus, Lorrane Barbosa Lucas, Bruno Renan de Assis. 2012, Brasil	Reunir informações e apresentar as principais diretrizes sobre o uso da Kinesio Taping com o aumento da força muscular	De acordo com os artigos pesquisados, existem 04 trabalhos que relatam dos efeitos positivos relacionados a força ou melhora da função muscular, porém 6 deles não obtiveram resultados positivos no requisito força muscular.	Não existe ainda na literatura uma conclusão se a Kinesio Taping aumenta a força muscular
04	Dérick Patrick Artioli, Gladson Ricardo Flor Bertolini. 2014, Brasil	Realizar uma revisão sistemática para relatar os princípios do método e principalmente, analisar quais foram os resultados dos ensaios	Kinesio taping proporcionou redução da dor superior, semelhante ou inferior a outros	O Kinesio taping produz efeito hipalgésico semelhante quando comparada a outros grupos experimentais

**UNICEPLAC**

		clínicos com grupo controle referente à dor com a KT.	grupos (controle, placebo ou técnica).	(8,4±0,8 pontos, escala pedro), o que, clinicamente, não justifica seu uso como principal técnica analgésica
05	Cristiano Vargas Batista, João Afonso Ruaro, Marinêz Boeing Ruaro, Angela Dubiela, Ivo Ilvan Kerppers, Patricia Pacheco Tyski Suckow, Sibebe de Andrade Melo Knaut, Andersom Ricardo Fréz. 2014, Brasil	Verificar o uso da kinesio taping para tratamento da dor lombar	Com relação aos resultados dos estudos, os de melhor qualidade metodológica sugerem que o uso da KT apresenta efetividade em curto prazo para alívio da dor e funcionalidade da coluna lombar.	Apesar da boa qualidade de dois estudos, os resultados não evidenciaram a efetividade da kinesio taping na dor lombar.
06	Thaís Fernanda de Melo Alves, Thiago Vilela Lemos, Franassis Barbosa de Oliveira. 2014, Brasil	Verificar o efeito do método KT no alívio da dor lombar inespecífica em costureiros	Os resultados sugerem que o método KT é eficaz na melhora do quadro algico da lombalgia nos costureiros que atuam na postura sentada.	Foi observada uma redução da dor, de modo geral, notado que inicialmente a média foi de dor leve e ao final ausência da dor. Na comparação entre homens e mulheres foi constatado que houve uma redução da dor maior nas mulheres do que nos homens, visto que elas apresentam uma intensidade maior da dor inicialmente.
07	Taís Freire Galvão, Mauricio Gomes Pereira. 2014, Brasil	Analisar os principais cuidados quanto à elaboração de revisões sistemáticas	As revisões sistemáticas devem ser abrangentes e não tendenciosas na sua preparação	Os métodos para elaboração de revisões sistemáticas preveem: (1) elaboração da pergunta de pesquisa; (2) busca na literatura; (3) seleção dos artigos; (4) extração dos dados; (5) avaliação da qualidade metodológica; (6) síntese dos dados (metanálise); (7) e avaliação da qualidade
08	Ana Carolina Rodrigues da Silva, 2015, Brasil	Verificar a eficácia da aplicação do KT no tratamento da	o Kinesio-taping é considerado uma técnica	Concluimos que houve uma redução importante na EVA e

**UNICEPLAC**

		lombalgia gestacional.	eficaz para tratamento de lombalgia nessas pacientes	no grau de incapacidade funcional da coluna lombar após o tratamento com o KT, proporcionando melhor qualidade de vida para as gestantes e promovendo boa satisfação das pacientes em relação ao tratamento.
09	Valéria Noronha de Oliveira, Adrielle Martins Monteiro Alves. 2015, Brasil	Analgésia e recuperação funcional	Faz-se necessário o desenvolvimento de novos estudos e pesquisas na área, pois a amostragem e o período de tratamento não foram suficientes para comprovar total eficácia dos métodos.	Concluimos que a consequência do uso da bandagem atingiu níveis próximos de responsividade, quando associada ou não à terapia convencional.
10	Paulo Roberto Carvalho do Nascimento, Leonardo Oliveira Pena Costa. 2015, Brasil	Revisar de forma sistemática e analisar a qualidade da literatura que se refere à prevalência de dor lombar no Brasil.	A revisão demonstrou o recente interesse sobre a epidemiologia da dor lombar no país, em que a maior parte dos trabalhos datam da última década.	Demonstrou que os diferentes estudos que buscaram medir a prevalência da dor lombar encontraram uma alta taxa de prevalência anual (> 50%) em indivíduos adultos, entre 13,1% e 19,5% nos adolescentes, e valores de prevalência para dor lombar crônica entre 4,2% e 14,7% da população.
11	Angelica Castilho Alonso, Larissa Rocha Santos, Carina Baron, Sérgio Ayama, Guanis de Barros Vilela Junior. 2015, Brasil	Verificar o efeito do uso da bandagem elástica funcional, na dor, flexibilidade e funcionalidade de costureiras	Dez sessões de aplicação de bandagem funcional houve melhora significativa da dor e da amplitude de movimento de flexão de tronco	O kinesio taping se mostrou eficaz na melhora da dor, da flexibilidade de tronco e no desempenho funcional de costureiras

**UNICEPLAC**

12	Paula Cristina Pacheco, Rodrigo Souza Nilo de Araújo Aguiar, Silvia Regina Matos da Silva Boschi. 2015, Brasil	Investigar os efeitos de diferentes bandagens elásticas na ativação muscular da preensão palmar	Os efeitos da aplicação de Kinesio Taping sobre 20 pessoas nas articulações, ocasionarm a sua estabilidade sem restringir por completo a amplitude de movimento.	Com a pesquisa foi possível verificar os efeitos de 3 diferentes tipos de bandagens para ativação muscular da preensão palmar
13	Paulo Henrique Horvath Paes, Daniela Saldanha Wittig, Kelley Cristina Coelho, Michelle Cardoso Machado, Renata Cappellazzo, Siméia Gaspar Palácio. 2015. Brasil	Verificar a eficácia da aplicação da técnica Kinesio Taping atuando sobre diminuição da dor lombar	Após a aplicação dos questionários Oswestry e do inventário Breve de Dor (IBD) ficou por meio deste comprovado que a aplicação das bandagens elásticas funcionais apresenta um fator positivo para a diminuição do quadro algico lombar dos acadêmicos	Verificou-se que a técnica Kinesio Taping é eficaz na melhora e controle do quadro algico lombar e atividades de vida diária, lembrando que outras intervenções devem ser realizadas para o tratamento adequado do paciente com lombalgia
14	Larissa do Nascimento Marcolino, Victor Guilherme Luvizaro Felice Garcia Neves. 2016, Brasil	Realizar uma revisão de literatura sobre a influência dos fatores psicológicos na dor lombar.	Ficou evidente que os fatores psicossociais devem ser levados em consideração, e ainda que, o modelo biomédico é ineficiente para avaliação e a formação de raciocínio clínico direcionado para pacientes com dor lombar.	Os indivíduos que participaram do estudo apresentaram moderada sobrecarga e piores percepções em relação à qualidade de vida referente aos seguintes domínios: dor, vitalidade e aspectos emocionais.
15	Marcia Regina da Silva, Fátima Ferretti, Junir Antonio Lutinski. 2017, Brasil	Investigar a dor lombar, flexibilidade muscular e relação com o Nível de Atividade Física (NAF) de trabalhadores rurais.	A variação da dor pela EVA foi alta, e indivíduos sedentários possuem menor flexibilidade de isquiotibiais	Resultados contraditórios de associação entre a dor lombar e flexibilidade demonstram que novos estudos explorem essas variáveis, bem como a verificação da ADM da

**UNICEPLAC**

				coluna vertebral com atividades realizadas em trabalhadores e a adoção de programas de exercícios educativos e preventivos com trabalhadores rurais
16	Saime Ay, Hatice Ecem Konak, Deniz Evcik e Sibel Kibar. 2017, Brasil	Investigar a eficácia do kinesio taping e do taping placebo sobre a dor, limiar de dor à pressão, amplitude de movimento cervical e incapacidade em pacientes com síndrome dolorosa miofascial (SDM) cervical.	No fim do tratamento, houve melhoria estatisticamente significativa na dor, no limiar de dor à pressão.	O kinesio taping leva à melhoria na dor, no limiar de dor à pressão e na amplitude de movimento cervical, mas não na incapacidade em um curto período. Portanto, o kinesio taping pode ser usado como um método de terapia opcional para o tratamento de pacientes com SDM.
17	Johnat Ribeiro Campos, Juliana Barros Ferreira, Karla Cavalcante Silva de Morais. 2018, Brasil	Analisar o efeito do uso da Kinesio Taping® no tratamento de mulheres que apresentam lombalgia crônica	A pesquisa foi composta por 22 mulheres com idade entre 18 e 50 anos que tinham dor lombar crônica e que não fazia tratamento medicamentoso, fisioterapêutico e/ou outro tipo de tratamento para dor lombar. É possível afirmar que houve uma considerável diminuição da dor lombar após a aplicação da bandagem adesiva.	Kinesio Taping é eficaz no tratamento de mulheres com lombalgia crônica. Acredita-se que a possível hipótese para os resultados benéficos encontrados neste estudo seja a forma de aplicação da bandagem, realizada a partir de uma avaliação criteriosa, resultante de uma eficaz metodologia.
18	Elio Stein Jr.e Natalia Fialkowski Pagani. 2019	Realizar uma revisão da literatura para relatar a ação da Bandagem Neuromuscular sobre a dor lombar.	Os resultados foram satisfatórios sobre a redução do quadro algico, depois que receberam aplicações diferentes de bandagens.	Para maximizar estes efeitos, são necessárias outras técnicas, entrando como auxiliares, para prolongar o efeito da bandagem neuromuscular.



## UNICEPLAC

À luz do quadro 01, destacam-se que os artigos pesquisados fazem parte de um conjunto de pesquisas que visaram trazer a tona estudos experimentais de recuperação e análise crítica da literatura e algumas produções originais que tratam do uso da técnica kinesio como um método de terapia opcional.

Alguns estudos relatam que a Kinesio taping proporcionou alívio e redução da dor lombar, e concomitantemente constatou-se que a aplicação das bandagens elásticas funcionais apresenta um fator positivo para a diminuição do quadro clínico direcionado para pacientes com dor lombar. Todavia, existe controvérsia entre a ação analgésica entre alguns autores. Artioli (2014) e Batista (2014) afirmam que o Kinesio taping produz efeito hipotalgésico semelhante quando comparada a outros grupos experimentais que foram tratados com placebo, clinicamente, isso não justifica o uso exclusivo do KT como principal técnica analgésica. Na pesquisa de Paes (2015) verificou-se que a técnica Kinesio Taping é eficaz na melhora e controle do quadro algico lombar e atividades de vida diária, lembrando que outras intervenções devem ser realizadas para o tratamento adequado do paciente com lombalgia, concordando em tese com os achados de Artioli e Batista.

Entretanto, Alves (2015) e Alonso (2015) observaram uma redução da dor, de modo geral, notado que inicialmente a média foi de dor leve e ao final ausência da dor. Na mesma linha de pensamento á luz das pesquisas realizadas, Campos (2018) afirma categoricamente que é possível afirmar que houve uma considerável diminuição da dor lombar após a aplicação da bandagem adesiva.

Dois estudos, respectivamente, fez menção de que os tipos de exercícios terapêuticos para lombalgia crônica ou aguda que são mais eficazes, ainda são bastante controversos, contudo exercícios terapêuticos são provavelmente o tratamento conservativo mais usado no mundo todo, entretanto de forma inconclusiva, outro autor sugere que não existe ainda na literatura uma conclusão se a Kinesio Taping aumenta a força muscular (LIZIER, 2012; LEMOS,2012).

Foi constatado no estudo de Pacheco (2012) que as 20 pessoas selecionadas para o tratamento com lombalgia, tiveram a aplicação de Kinesio Taping sobre as articulações, e com isso ocasionaram a sua estabilidade sem restringir por completo a amplitude de movimento (PACHECO, 2012).

Vale ressaltar que a bandagem funcional produz efeitos por meios de mecanismos biomecânicos e neurofisiológicos, porém os tratamentos da dor e de patologias do sistema nervoso central e periféricos dependem principalmente dos efeitos neurofisiológicos



## UNICEPLAC

(OLIVEIRA, 2015).

Nos relatos sobre a aplicação dos questionários Oswestry e do inventário Breve de Dor (IBD) ficou por meio deste comprovado que a aplicação das bandagens elásticas funcionais apresenta um fator positivo para a diminuição do quadro algico lombar dos pacientes. Noutro estudo percebeu-se que a variação da dor pela EVA foi alta e necessitando de cuidados com o método Kinesio Taping (PAES, 2015; SILVA, 2017).

Um estudo destacou que a Kinesio Taping é eficaz no tratamento de mulheres com lombalgia crônica. Acredita-se que a possível hipótese para os resultados benéficos encontrados neste estudo seja a forma de aplicação da bandagem, realizada a partir de uma avaliação criteriosa, resultante de uma eficaz metodologia. É possível afirmar que houve uma considerável diminuição da dor lombar após a aplicação da bandagem adesiva (CAMPOS, 2018).

Nos artigos analisados foi observado que os fatores psicossociais devem ser levados em consideração, nos casos de pacientes com dores lombares, todavia, as questões emocionais não são tão precisas em relação ao uso da kinesio taping (MARCOLINO, 2016).

Falar em dor lombar é reconhecer que a incidência da lombalgia inespecífica é maior em trabalhadores que labutam no seu dia a dia de forma sentada ou que vivem de forma sedentária. Nos últimos anos, cresceu muito os estudos referente a lombalgia e as principais formas de tratamento (GALVÃO, 2014; NASCIMENTO, 2015; MARCOLINO, 2016).

Ao relatar sobre a ação da bandagem neuromuscular sobre a dor lombar, Stein Jr (2019) e Oliveira (2009) reconhecem que para maximizar os resultados da aplicação da bandagem neuromuscular são necessárias outras técnicas, entrando como auxiliares, para prolongar o efeito.

Por fim Oliveira (2015) faz-se necessário o desenvolvimento de novos estudos e pesquisas na área, pois a amostragem e o período de tratamento não foram suficientes para comprovar total eficácia dos métodos.

Dois autores divergem quanto aos efeitos da utilização da KT, destaca-se que no artigo de Jorge (2010) foi citado que “a aplicação da fita no método Kinesio Taping, mesmo depois de 03 dias diminuiu as dores lombares das pacientes em tratamento com a bandagem”. Porém, nos achados de Stein Jr (2019) para maximizar os efeitos do Kinesio Taping, são necessárias outras técnicas, entrando como auxiliares, para prolongar o efeito da bandagem neuromuscular.



## UNICEPLAC

### 5. CONCLUSÕES

Tendo como objetivo descrever a relevância do uso da Kinesio Tapping no tratamento das dores lombares, a revisão sistemática identificou que o método da kinesio taping se mostrou eficaz na melhora da dor, da flexibilidade de tronco e no desempenho funcional de pacientes com lombalgia. Isso devido, a KT aplicada pode tirar a pressão da musculatura associada, criar espaço adicional através da manipulação da fáscia, e ao mesmo tempo aumentar a circulação da área para um sentido de alívio da dor e apoio.

Nos estudos realizados constatou-se que a Kinesio taping vem sendo utilizado cada vez mais em diversas condições, porém, seu efeito aliviador da dor e seu mecanismo de ação não apresentam resultado conclusivo e científico.

Em relação o uso da Kinesio Tapping e o tratamento da dor lombar muitos resultados são contraditórios e necessitam que novos estudos explorem todas as variáveis possíveis. Todavia, alguns estudos sinalizam que as utilizações da KT foram descritos como benéficos, para tratar a dor lombar.

Sugere-se a realização de estudos futuros que avaliem os efeitos das bandagens terapêuticas em conjunto com outras intervenções sobre a função muscular de diferentes subgrupos de pacientes com dor lombar.



## UNICEPLAC

### 6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Darlan Castro e KRAYCHETE, Durval Campos. Dor lombar - uma abordagem diagnóstica. *Rev. Dor*, vol.18, n.2, pp.173-177, 2017.

ALONSO, Angelica Castilho, SANTOS, Larissa Rocha, BARON, Carina, AYAMA, Sérgio, JUNIOR, Guanis de Barros Vilela. O efeito do uso da bandagem funcional no tratamento da dor lombar em costureiras, estudo piloto. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol. 7 | Nº. 1 | Ano 2015 | p. 2 .*

ALVES, Thaís Fernanda de Melo, LEMOS, Thiago Vilela, DE OLIVEIRA, Franassis Barbosa. Efeitos do método kinesio taping em costureiros com dor lombar inespecífica. V. 1 / N. 1 / 2015.

ARTIOLI, Dérick Patrick and BERTOLINI, Gladson Ricardo Flor. Kinesio taping: aplicação e seus resultados sobre a dor: revisão sistemática. *Fisioter. Pesqui.* 2014, vol.21, n.1 , pp.94-99.

AY, Saime; KONAK, Hatice Ecem; EVCIK, Deniz e KIBAR, Sibel. Efetividade do kinesio taping na dor e incapacidade na síndrome dolorosa miofascial cervical. *Rev. Bras. Reumatol.* 2017, vol.57, n.2 , pp.93-99.

BATISTA, Cristiano Vargas, RUARO, João Afonso, RUARO, Marinêz Boeing, DUBIELA, Angela, KERPPERS, Ivo Ilvan, SUCKOW, Patricia Pacheco Tyski, KNAUT, Sibeles de Andrade Melo, FRÉZ, Anderson Ricardo. Uso da kinesio taping na dor lombar: revisão sistemática. *Conscientiae Saúde*, 2014;13(1):147-152.

CAMPOS, Johnat Ribeiro, FERREIRA, Juliana Barros, DE MORAIS, Karla Cavalcante Silva. A kinesio taping® no tratamento da dor em mulheres com lombalgia crônica. Vol. 6 • Nº 1 • Ano 2018.



## UNICEPLAC

GALVÃO, Taís Freire, PEREIRA, Mauricio Gomes. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, 23(1):183-184, jan-mar 2014.

JORGE, E.M.; Vieira, J.H.; Sandoval, R.A. kinesiology taping nas lombalgias de trabalhadores que atuam na posição sentada. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 2010.

LEMOS, Tiago Vilela, MATHEUS, João Paulo Chieregatto, LUCAS, Lorrane Barbosa, DE ASSIS, Bruno Renan. Kinesio taping e força muscular: uma revisão crítica da literatura. Ano 12 - Edição nº 108 - Maio/Junho 2012.

LIZIER, Daniele Tatiane, PEREZ, Marcelo Vaz, SAKATA, Rioko Kimiko. Exercícios para Tratamento de Lombalgia Inespecífica. *Revista Brasileira de Anestesiologia* Vol. 62, No 6, Novembro-Dezembro, 2012

MARCOLINO, Larissa do Nascimento, NEVES, Victor Guilherme Luvizaro Felice Garcia. A influência dos fatores psicológicos na dor lombar: revisão de literatura.

NASCIMENTO, Paulo Roberto Carvalho, COSTA, Leonardo Oliveira Pena. Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 31(6):1141-1155, jun, 2015

OLIVEIRA, Valéria Noronha, ALVES, Adrielle Martins Monteiro. Estudo comparativo entre kinesio taping® aliado à fisioterapia convencional e seu uso isoladamente para analgesia em pacientes com hérnia de disco lombar. *Rev. Saúde em foco*, Teresina, v. 2, n. 2, art. 4, p. 49-61, ago./dez. 2015

PACHECO, Paula Cristina, AGUIAR, Rodrigo Souza Nilo de Araújo, BOSCHI, Silvia Regina Matos da Silva. Comparação do efeito da utilização do método kinesio taping® com outros tipos de bandagens elásticas na força muscular de preensão palmar. 2015.



## UNICEPLAC

PAES, Paulo Henrique Horvath, WITTIG, Daniela Saldanha, COELHO, Kelley Cristina, MACHADO, Michelle Cardoso, CAPPELLAZZO, Renata, PALÁCIO, Siméia Gaspar. Influência da aplicação de kinesioteipagem em estudantes de arquitetura e urbanismo no tratamento de lombalgia. UniCesumar Nov. 2015, n. 9, p. 4-8, 2015.

SILVA, Ana Carolina Rodrigues. Eficácia do kinesioteipagem no tratamento da lombalgia em gestantes: estudo de casos. SEMESP, 2015.

SILVA, Marcia Regina, FERRETTI, Fátima, LUTINSKI, Junir Antonio. Dor lombar, flexibilidade muscular e relação com o nível de atividade física de trabalhadores rurais. Saúde debate | rio de janeiro, v. 41, n. 112, p. 183-194, jan-mar 2017.

STEIN JR., Elio, PAGANI, Natalia Fialkowski. Ação da bandagem neuromuscular na dor lombar: uma revisão sistemática. Revista Inspirar. Edição 49, volume 19, Janeiro 2019.