

**ESCOLA DE TERAPIAS NATURAIS FISIO VITAE**  
**TÉCNICO EM MASSOTERAPIA**

Renata Claudia Bonugli Carpes  
Márcia Rodrigues Falcão  
Taíse Morgan

Contribuição da Massagem Terapêutica na Cervicalgia

**Este artigo é produto do trabalho de  
conclusão do curso técnico em Massoterapia.  
Orientador: Solange Vitória**

## **Contribuição da Massagem Terapêutica na Cervicalgia**

### **Resumo:**

Este artigo tem como intuito demonstrar os benefícios da Massagem Terapêutica no alívio da algia proporcionando a melhora na qualidade de vida no paciente com Cervobraquialgia e indicação de Enostose (tumor no canal medular dos ossos, neste caso nas vértebras cervicais) no corpo vertebral de C3; bem como justificar a inclusão do Técnico em Massoterapia no quadro multidisciplinar para o tratamento e promoção da melhora do paciente estudado.

### **Palavra chave:**

Dor, alívio, massagem, qualidade de vida.

---

## **Introdução**

Segundo estudos arqueológicos, a Massagem e o Homem têm sensivelmente a mesma idade. Registros de algumas civilizações da antiguidade, cerca de 3000 anos a.C. (egípcios antigos, persas, budistas e japoneses) referiram os benefícios da massagem para o bem-estar do Homem. No entanto as finalidades curativas desta técnica "de friccionar o corpo" foram reconhecidas, em primeiro lugar pelos chineses, que incluíram esta técnica na medicina folclórica desde 1800 a.C

O reconhecimento das técnicas de massagem como recurso terapêutico vem sendo admitido por ser uma das terapias mais eficazes para o alívio de dores e promoção de bem estar; geralmente quem procura a massagem terapêutica encontra-se com algum tipo de dor, que podem ser localizadas ou generalizadas, superficiais ou profundas, agudas ou crônicas.

## **2. Objetivos:**

O objetivo deste artigo foi fazer um estudo sobre os efeitos da massagem Terapêutica no alívio da algia (dor); “A dor às vezes torna-se evidente à palpação dos tecidos superficiais, e o desconforto pode ter intensidade e forma variáveis. Ela pode ser causada por diversos fatores:

1. a região com celulite contém tecido fibrótico endurecido, e sua compressão excessiva pode estimular os nociceptores na fáscia subcutânea e nas estruturas subjacentes;
2. o edema provoca um aumento de pressão dentro dos tecidos intersticiais, e um acúmulo excessivo de fluido estimula os receptores nervosos, causando dor; a palpação ou massagem intensa em uma área com edema pode resultar em um efeito similar;
3. estressores ou traumas podem criar alterações fibróticas nas camadas superficiais (fáscia ou músculos), e ocorre dor quando esses tecidos endurecidos são pressionados contra as estruturas subjacentes durante a palpação ou a massagem;
4. nódulos (ver Palpação dos músculos), que consistem em pequenas áreas de tecido endurecido encontradas sobretudo nas fibras superficiais ou na fáscia dos músculos; inicialmente, são sensíveis à palpação, mas em geral cedem à pressão e tornam-se menos dolorosos à medida que a massagem progride;
5. os gânglios linfáticos hiperativos ou cronicamente congestionados causam dor à palpação; locais comuns para o surgimento desse tipo de gânglio são os tecidos intercostais, da virilha, das axilas e das mamas.”<sup>4</sup>

Espera-se que esse estudo possa contribuir para a credibilidade da massagem como recurso terapêutico embasado em referências bibliográficas e artigos afins, proporcionando maior confiança ao profissional.

### **3.Revisao de Literatura**

Uma reação instintiva à dor é friccionar a área atingida. A sensação de alívio e o torpor experimentado devem-se a um bloqueio dos impulsos dolorosos ao longo de sua trajetória para o cérebro. A redução da dor ou, mais apropriadamente, da percepção da dor, pode ser obtida pela interrupção ou modificação da transmissão de impulsos aferentes em um de três locais: (a) na periferia (e, portanto, onde ocorre a irritação do receptor da dor); (b) na medula espinhal (onde os neurônios aferentes ingressam na coluna para juntar-se ao sistema nervoso central); e (c) nos níveis superiores ou na área supra-espinhal do SNC. A massagem ajuda na redução da dor de várias maneiras. Uma delas está ligada ao impacto reflexo que ela tem sobre os trajetos sensoriais envolvidos na transmissão da dor. A massagem também pode exercer alguma influência sobre alguns fatores etiológicos da dor. ( CASSAR, Mario Paul)

Para fins de classificação, apresentamos algumas técnicas como predominantemente mecânicas com um efeito físico direto; o alongamento e o relaxamento dos músculos são exemplos. A melhora no fluxo sanguíneo e linfático, bem como o movimento para frente dos conteúdos intestinais, representam outra ação mecânica. O efeito reflexo da massagem ocorre de modo indireto. Os mecanismos neurais são influenciados pela intervenção e pela ação manual sobre os tecidos, e a massagem é uma forma de intervenção. O processo centra-se no inter-relacionamento dos sistemas nervosos, periférico (cutâneo) e central, seus padrões reflexos e múltiplos trajetos. O sistema nervoso autônomo e o controle neuroendócrino também estão envolvidos. O efeito reflexo da massagem é, talvez, mais importante que sua ação mecânica. A comprovação dos efeitos emerge de diferentes fontes, sendo a mais freqüente a oferecida pela prática dos profissionais, cujas deduções em geral se apoiam em suas próprias observações únicas e nas respostas subjetivas dos pacientes. Dados sobre os efeitos também ficam disponíveis a partir de experimentos realizados em condições laboratoriais. “Os resultados e as asserções provenientes das diferentes fontes podem diferir e, na verdade, constituem um tema de debates entusiasmados entre profissionais, autores e pesquisadores”<sup>4,5</sup>

### **3.1 Efeitos fisiológicos e terapêuticos**

A massagem influencia sempre a circulação dos diversos tipos de tecido. Condições patológicas que ocorrem numa determinada estrutura irão refletir-se noutras estruturas interferindo com a função de todo o organismo. O efeito principal da massagem consiste em produzir estimulação mecânica dos tecidos por meio de uma pressão e estiramento ritmicamente aplicados. A pressão comprime os tecidos moles e distorce as redes de receptores nas terminações nervosas. Ao aumentar os lúmens dos vasos sanguíneos e espaços dos vasos linfáticos, estas forças afetam a circulação capilar, venosa, arterial e linfática<sup>2</sup>. Alguns dos efeitos fisiológicos e terapêuticos consequentes da massagem são:

- Aumento da circulação sanguínea e linfática;
- Aumento do fluxo de nutrientes;
- Estimulação do processo de cicatrização;
- Resolução do edema e hematomas crônicos;
- Aumento da extensibilidade do tecido conjuntivo;
- Alívio da dor;
- Aumento dos movimentos das articulações;

- Facilitação da atividade muscular;
- Estimulação das funções autonômicas;
- Estimulação das funções viscerais;
- Remoção das secreções pulmonares;
- Aumento da temperatura periférica da pele e do corpo;
- Promoção do relaxamento local e geral.
- Mobilização da pele e dos tecidos subcutâneos

Os tipos de reações serão sempre os mesmos, mas, a intensidade e duração podem variar, dependendo da severidade da patologia e da força do estímulo.

### **3.2 Precauções e contra-indicações da massagem**

A massagem é contra-indicada sobre ferimentos abertos, tromboflebite e tecidos infectados, sintoma de erupção cutânea, como bolhas, feridas e escabiose, ou contusões, varizes, febre, fraturas, hemorragias, articulações inflamadas, úlceras abertas, tumores e inchaços não diagnosticados, cancro, problemas cardiovasculares como trombose ou outros males circulatórios, sobre o abdômen, no caso de gravidez, ou de náuseas, vômitos e diarreia, situações pós-cirúrgicas,

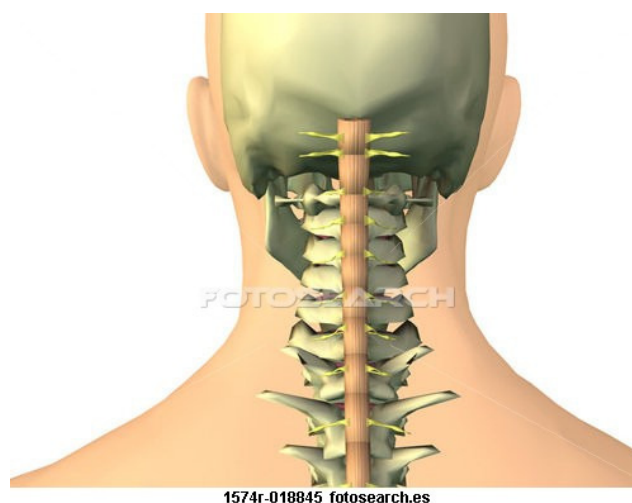


Figura 1: vista da estrutura Cervical completa (Vértèbras, Raízes Nervosas, Discos Intervertebrais e Medula Espinhal)

### **3.3 Cervicalgia:**

A coluna cervical, localizada na região posterior do pescoço, é composta por sete vértebras e é considerado o elo flexível entre o crânio e o tronco. Possui funções de suporte e movimentação da cabeça, além de proteção para as estruturas vasculares e do sistema nervoso.

A coluna cervical merece cuidados especiais, que proporcionem um adequado equilíbrio entre a flexibilidade e a força muscular do pescoço. É comum a ocorrência de dores, tensões e rigidez no local onde está localizada a coluna cervical pode ser um pequeno desconforto até dores muito fortes. No estudo das causas da cervicalgia, são encontradas diversas situações que podem ser reunidas em dois grupos principais <sup>1</sup>:

1º Problemas na estrutura da própria coluna cervical e problemas nos tecidos corporais <sup>2</sup> localizados em suas proximidades, mas, que, também, podem provocar dores, desvios posturais, desconfortos, tensões na coluna cervical. Neste destacam-se como fatores determinantes para o surgimento da cervicalgia a ocorrência de artroses, os problemas posturais, as hérnias de disco, as ossificações ligamentares, as máis formações congênitas, as fraturas, a osteoporose e a meningite.

2º Alterações nas proximidades da coluna cervical, sobressaem disfunções na articulação temporomandibular (como o nome indica, é articulação localizada entre o osso temporal e a mandíbula), problemas de tireóide, alterações visuais, faringites e laringites <sup>3</sup>.

### **3.4 Cervobraquialgia**

Segundo Dr. Rafael L. Godoy ( artigo publicado em 18 de 10/2004) o estágio mais avançado da Cervicalgia, ou seja, quando as dores irradiam para os membros inferiores e para o tórax, alterando reflexos e gerando desconfortos e até mesmo incapacitação de movimentos.

Caracterizada por alteração de sensibilidade, dor e, queimação, formigamentos, e até diminuição da força muscular nos membros superiores, nas regiões dos ombros, braços, antebraços e mãos, podendo ser uni ou bilateral, caracterizada por compressão das raízes nervosas.

Neste estudo de caso a paciente do sexo feminino, segundo ressonância magnética, desenvolveu retificação da lordose cervical fisiológica com leve tendência a cifose, alguns osteófitos marginais em alguns corpos vertebrais, indicação de enostose no corpo vertebral C3, sinais de degeneração dos discos intervertebrais com perda do hipersinal habitual na seqüência T2, acompanhada em C4-C5 e C5-C6 pela redução na altura discal e sinal leve de degeneração Zigoapofisário Cervical.

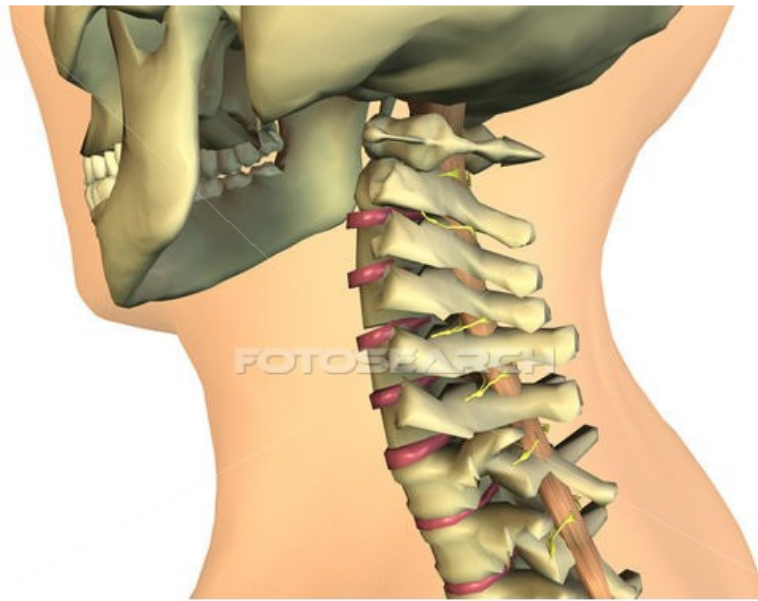


Figura 2: vista lateral da estrutura Cervical completa (Vértebras, Raízes\_Nervosas, Discos Intervertebrais e Medula Espinhal)

### **3.5 Técnica Terapêutica Aplicada**

Com a paciente em decúbito ventral inicia – se o relaxamento utilizando óleo com essência de lavanda; movimento para o aquecimento do local consiste em um deslizamento com as mãos juntas, partindo da lombar indo até a cervical, com movimentos suaves, subindo e descendo. Em seguida, movimentos alternados: a mão direita para baixo e a esquerda para cima. Os movimentos foram repetidos por cinco vezes. Com a mão direita cruzando a esquerda, aplicou - se um movimento deslizante em X na área dos ombros.

Para o movimento na base das costas, utilizaram-se as mãos colocadas paralelamente na coluna vertebral e os dedos apontados para cima.

Num movimento alternado, de cada um dos lados da coluna, até os ombros e, em seguida, deslizando no sentido oposto, descendo pelos lados das costas. Processo repetido por duas vezes.

Os movimentos de aquecimento estimulam o aumento da circulação sanguínea sob a pele, proporcionando um relaxamento profundo ao paciente, permitindo assim o aumento gradual da pressão aplicada nos movimentos de massagem, para os músculos mais tensionados descontraírem.

Os movimentos de amassamento na área do trapézio são feitos com uma mão em cada um dos ombros, pressionando e amassando levemente o músculo do trapézio, usando o peso do corpo para aplicar a pressão. Foram feitos movimentos no lado esquerdo e direito do corpo, retendo e amassando cada um dos lados do torso, descendo desde o abdômen até ao quadril e depois subindo até o ombro. Foram utilizados movimentos em forma de rolo, ascendentes e descendentes, partindo do quadril até ombro, com os punhos unidos. Depois, rolamento alternado, ascendente e descendente.

Os movimentos de pressão são feitos usando o polegar, aplicando movimentos de compressão circular, contornando as escápulas. Para liberar as tensões acumuladas nos ombros deve-se segurar o ombro esquerdo com a mão direita e por baixo da axila com a mão esquerda. Com os dois polegares, lado a lado, empurram-se os dedos de forma profunda por baixo das omoplatas. A posição deve ser mantida por alguns segundos, repetindo no lado direito.

Foram feitos movimentos; iniciados na lombar, usando os polegares de forma circular nos espaços entre as vértebras, de cada um dos lados da coluna vertebral.

Cada movimento deve cobrir uma área de aproximadamente 2 cm, repetindo-os até a região dos ombros, por duas vezes.

Na cervical foram utilizados os movimentos com o polegar da mão direita e os dedos da mão esquerda, aplicando movimentos de amassamento, desde a base do pescoço até a linha do couro cabeludo, voltando a descer até a posição inicial das mãos. Com o paciente em decúbito lateral foram feitos rolamentos no pescoço, com leve pressão em movimentos ascendentes e descendentes várias vezes.

Foram utilizados movimentos de passo de ganso com pressões circulares, aquecendo alternadamente nos lados, direito e esquerdo, proporcionando o relaxamento da musculatura do pescoço.

Nos braços foram usados movimentos de deslizamento, iniciando nos dedos da mão e subindo até o ombro. Depois movimentos de amassamento e passo de ganso, movimento em L, movimento em S e, para finalizar, novamente movimentos de deslizamento nos braços direito e esquerdo.

Finalizando a massagem terapêutica movimentos de deslizamento com as mãos juntas, iniciando na lombar indo até a cervical, com movimentos suaves ascendentes e descendentes.

A paciente relata, depois de receber o tratamento através de massagens terapêuticas, que obteve sensível melhora de analgesia e relaxamento da musculatura escapular, os resultados foram positivos e foi ponderado pela mesma que a massagem ajudou a amenizar a dor, afirma que sem as sessões de massagem sente limitações e dores freqüentes.

#### **4. Metodologia:**

Este estudo de revisão literária abordou material de estudo na área entre os anos de 2001 à 2009, encontrados em site na internet bem como nos acervos da Escola Técnica Físio Vitae considerando preferencialmente artigos e autores que direcionam seus estudos aos efeitos da massagem no organismo humano

#### **5. Considerações Finais:**

Considerando os resultados, verificamos que a técnica aplicada mostrou-se satisfatória na melhora da dor e trouxe como benefício o aumento da amplitude de movimento e a diminuição do nível da dor na paciente espaçando as situações de crise aguda de algia. Espera-se que este artigo tenha confirmado o benefício da massoterapia na melhora da dor e que possa estimular os profissionais massoterapeutas e afins na busca de comprovações dos resultados positivos da massagem bem como a total integração do organismo humano a conexão entre mente, corpo e alma e a interação entre paciente e massoterapeuta<sup>4, 5</sup>

## **6. Referencias Bibliográficas.**

1. CASSAR, Mario Paul, Manual de Massagem Terapêutica, 1ª edição; São Paulo: MANOLE 2001.
2. Domenico G, Wood EC. Técnicas de Massagem de Beard. 4ªed. São Paulo: Manole, 1998.
3. Godoy, R. L. Fisioterapeuta. Artigo Jornal da Cidade Serra Negra, publicado em 18 de 10/2004. Disponível em <http://jornalcidade.circuitodasaguas.com>; acessado em 08/08/2009 às 20h.
4. Moraes, L. B , disponível em WWW Fisioweb.com. br acessado no dia 08/08/2009 às 22h.
5. SEUBERT, Fabiano; VERONESE, Liane. A massagem terapêutica auxiliado na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In; Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino-América, XIII, VIII, II, 2008.