

**CENTRO DE ENSINO FACULDADE SÃO LUCAS  
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**LAYANNA SILVA COSTA  
SILVANA GALVÃO DE SOUSA RIBEIRO**

**TERAPIAS MANUAIS EM CASOS DE CEFALÉIA TENSIONAL: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA**

**PORTO VELHO - RO  
2016**

**LAYANNA SILVA COSTA  
SILVANA GALVÃO DE SOUSA RIBEIRO**

**TERAPIAS MANUAIS EM CASOS DE CEFALÉIA TENSIONAL: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA**

Artigo apresentado a Coordenação do Curso de Fisioterapia pela disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, do Centro Universitário São Lucas, como requisito avaliativo para obtenção de Título de Bacharel em Bacharel em Fisioterapia.

Orientador (a): Profª Afrodite O. A. Portela.

**PORTO VELHO - RO  
2016**

Ribeiro, Silvana Galvão de Sousa, 1994

Costa, Layanna Silva, 1995

Eficácia da terapia manual em casos de cefaleia tensional: uma revisão bibliográfica.

Orientadora Esp. Afrodite O. A. Portela

Trabalho de conclusão (graduação) faculdade São Lucas curso de fisioterapia, 2016

1. Cefaleia Tensional      2. Terapia Manual      3. Liberação Miofascial      5.  
Pompage

**LAYANNA SILVA COSTA**  
**SILVANA GALVÃO DE SOUSA RIBEIRO**

Artigo apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas como requisito de aprovação para obtenção do Título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador (a): Prof. Afrodite O. A. Portela.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Resultado: \_\_\_\_\_

Banca Examinadora

---

Titulação e Nome

---

Titulação e Nome

---

Titulação e Nome

## TERAPIAS MANUAIS EM CASOS DE CEFALEIA TENSIONAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. <sup>1</sup>

THERAPY MANUAL TENSION HEADACHE CASES: A LITERATURE REVIEW.

Layanna Silva Costa<sup>2</sup>

Silvana Galvão de Sousa Ribeiro<sup>3</sup>

### RESUMO:

A cefaleia do tipo tensional afeta uma grande parte da população, e apesar de ser um dos tipos mais comuns, não lhe é dada a devida atenção, ocasionando geralmente um diagnóstico errôneo e conseqüentemente um tratamento inadequado.

**Objetivo:** demonstrar através de uma revisão bibliográfica, a utilização das terapias manuais no tratamento da cefaleia tensional. **Método:** Foi realizada uma pesquisa nos bancos de dados Google Acadêmico, SCIELO, LILACS e BVS, utilizando como palavras chave “ Cefaleia Tensional”, “Terapia Manual”, “Liberação Miofascial” e “Pompage”. **Resultados:** Foram identificados 40 artigos, onde levando em consideração os itens de inclusão e exclusão, permaneceram 23 sendo lidos de forma completa e utilizados para realizar a pesquisa. **Conclusão:** As terapias manuais abordadas, se demonstraram satisfatórias no tratamento da cefaleia tensional em sua grande maioria, tanto na forma de tratamento coadjuvante, quanto forma única de tratamento. Deve salientar a importância do uso da terapia manual na condição preventiva, buscando desta forma minimizar o uso de meios farmacológicos como forma de tratamento para cefaleia.

Palavras-chave: Cefaleia Tensional. Terapia Manual. Liberação Miofascial. Pompage

---

<sup>1</sup> 1 Artigo apresentado no curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas como requisito parcial para conclusão do curso, sob orientação da professora Afrodite O. A. Portela. Email [afroditeoap@gmail.com](mailto:afroditeoap@gmail.com)

<sup>2</sup> Layanna Silva Costa graduanda em Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas, 2015 [layannacosta105@gmail.com](mailto:layannacosta105@gmail.com)

<sup>3</sup> Silvana Galvão Sousa Ribeiro graduanda em Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas, 2015, [silvana.sousa.fisio@gmail.com](mailto:silvana.sousa.fisio@gmail.com)

## SUMMARY:

Tension-type headache affects a large part of the population, and although it is one of the most common types, it is not given enough attention, often leading to misdiagnosis and consequently inadequate treatment. **Objective:** to demonstrate, through a bibliographic review, the use of manual therapy in the treatment of tension headache. **Method:** A search was performed in the Google Academic databases, SCIELO, LILACS and VHL, using as keywords "Tension Headache", "Manual Therapy", "Myofascial Release" and "Pompage". **Results:** 40 articles were identified, where taking into consideration the inclusion and exclusion items, remained 23 being read completely and used to carry out the research. **Conclusion:** The manual therapies have been satisfactory in the treatment of tension headache in the majority of cases, both in the form of adjuvant treatment and in the only form of treatment. It should be emphasized the importance of the use of manual therapy in the preventive condition, seeking in this way to minimize the use of pharmacological means as a form of treatment for headache.

Keywords: Tension Headache. Manual therapy. Myofascial Release. Pompage

## 1. INTRODUÇÃO

A cefaleia é definida como a presença de dor em qualquer região craniana, facial ou crânio-fascial, possuindo elevada incidência na população, sendo considerada um dos sintomas clínicos mais mencionados na prática médica. Embora seja bastante incapacitante, não lhe é dada a devida atenção pelos clínicos, levando a um diagnóstico errôneo e como consequência, um tratamento inadequado.

Atualmente, a cefaleia tem sido um dos maiores incômodos em grande parte da população. Um dos agravantes para essa patologia, é a junção de má posturas ao ritmo intenso diário, **ansiedade**, depressão ou até mesmo outras patologias associadas que demandem recrutamento excessivo da musculatura cervical, provocando a dor como consequência.

Comentado [as1]:

Comentado [as2R1]:

A fisioterapia como meio de tratamento não farmacológico tem se demonstrado eficaz na diminuição da dor, intensidade, duração e nas frequências das crises de cefaleia. Várias técnicas e condutas terapêuticas são utilizadas para a prevenção e reabilitação de pacientes com cefaléia, dentre essas, tem se destacado a terapia manual.

A cefaleia tensional pode ser tratada utilizando técnicas desde a terapia manual clássica, até o uso da osteopatia, acupuntura ou a eletroterapia convencional.

A técnica de liberação miofascial é um dos tratamentos mais antigos em afecções dos tecidos moles, sendo realizado em três fases: tensionamento, manutenção da tensão e retorno da posição inicial. Ao se utilizar esta sequência, se torna possível o relaxamento muscular, melhora da circulação e regeneração articular.

O uso da técnica de pompage em casos de cefaleia tensional também é sugerido como opção de tratamento, pois a mesma diminui as retrações e contraturas musculares, através da tensão e relaxamento que a técnica proporciona, levando como consequência à diminuição do quadro algico.

Desta forma, esta pesquisa tem como objetivo geral demonstrar através de uma revisão bibliográfica a eficácia da terapia manual na diminuição do quadro algico nos casos de cefaleia tensional.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

Cefaleias são dores referidas à superfície da cabeça a partir de estruturas profunda. As mulheres são as mais acometidas, tanto em número quanto em episódios de dor. No geral, as cefaleias são responsáveis por 25% das consultas e as infecções agudas, como gripe, infecções bacterianas e viróticas, por outros 25%. Em outros casos a grande maioria apresenta a denominada cefaleia de tensão, que podem estar associadas a distúrbios emocionais definidos, e a minoria, apresenta menos de 1% dos casos de cefaleias, doenças cerebrais importantes, como tumores ou infecções cerebrais, ou hipertensão arterial sistêmica.

Em um modo geral, pode-se classificar os casos de cefaleia em dois grandes grupos. Um dos grupos atinge a cefaleia crônica de recidiva, a cefaleia de origem vascular do tipo enxaqueca, o tipo devido à contração muscular (cefaleia de tensão), ou a combinação de ambos. Nos casos em que a cefaléia é a única queixa, o diagnóstico deve ser baseado na interpretação correta da história apresentada pelo paciente. O segundo grupo diz respeito a cefaleias devidas a alterações cerebrais, assim como as afecções locais dos olhos e da nasofaringe.

A cefaleia do tipo tensional é caracterizada por dor cefálica, geralmente ocorrendo em ambos os lados, onde a intensidade varia de leve a moderada, não sendo agravada por atividades físicas de rotineiras. A duração pode variar de 30 minutos a 7 dias. No que diz respeito à frequência, pode ser dita como episódica, quando ocorre em menos de seis meses por ano, ou crônica, quando a frequência supera ou iguala esse valor.

A cefaleia tensional é um dos tipos mais comuns de dor relacionada a pontos-gatilho encontrados nos músculos da cabeça e pescoço. A tensão muscular, assim como outros fatores, está diretamente relacionada com a manutenção de uma postura ruim em determinadas situações e por um considerável período de tempo.

Apesar de ser uma das formas mais comuns de dor na humanidade, ainda são poucos os estudos a respeito. Ainda são escassas as literaturas e pesquisas que dêem um foco principal a respeito do tema, especificamente no quesito dor, levando em consideração as características clínicas, histórico familiar de cefaléia e impacto sobre as atividades diárias.

No cenário atual a terapia manual é utilizada como ferramenta no tratamento de inúmeras patologias, incluindo disfunções de origem articular, disfunções vertebrais, distúrbios da articulação temporomandibular, cefaleias, fibrose cística, compressões nervosas, imobilização, entre outras.

Várias técnicas que podem ser utilizadas no tratamento da cefaléia tensional, entre elas massagem realizando deslizamento profundo na região dorsal, amassamento e deslizamento do músculo trapézio e região escapular.

Entre as várias técnicas que englobam a terapia manual, a liberação miofascial, é a mais conhecida no meio fisioterapêutico. Bastante conhecida como massagem



para alívio de tensão, é muito usada na liberação de pontos gatilhos, sempre voltadas para o relaxamento, apesar de não ser limitada somente a isso, também podendo ser utilizada como alongamento, demonstrando-se tão eficaz quanto o mesmo.

A liberação miofascial possui técnicas fundamentais para desativação dos mesmos e seus sintomas, onde através desta liberação tanto do músculo quanto da fáscia, proporciona o aumento da circulação local, reduz dor e espasmo, dentre outros benefícios.

Uma outra técnica manual é a pompagem, que utiliza tanto o tensionamento e educação respiratória, com o intuito de eliminar ou minimizar as retrações teciduais, que são agravantes de quadros algícos permanentes ou semipermanentes, acabam dificultando uma boa qualidade de vida. Na pompagem, as manobras utilizam um relaxamento após o tensionamento, onde através do tensionamento ocorre também o alongamento das estruturas envolvidas. Deve ser realizado em baixa velocidade, de forma regular e progressiva, sem ultrapassar a elasticidade natural dos tecido.

Foram realizadas pesquisas que demonstraram resultados eficazes através da técnica de pompage, promovendo a diminuição da intensidade, frequência e duração da dor em pacientes com cefaléia tensional logo após a aplicação da técnica, gerando como consequência uma melhora da qualidade de vida do indivíduo.

## **2. MATERIAL E MÉTODO**

Na elaboração desta revisão bibliográfica foi realizada uma pesquisa através de artigos científicos nas bases de dados Google Acadêmico, SCIELO, LILACS e BVS. Sendo utilizados aqueles que estavam dentro dos itens de inclusão sendo, artigos entre os anos de 2006 a 2016, artigos que fizessem referência às palavras chave cefaleia tensional, ponto de gatilho, terapia manual, liberação miofascial, artigos que possuíssem relação direta com o tema proposto, artigos em sua forma completa e com livre acesso, artigos na língua portuguesa. Os critérios de exclusão compreenderam os artigos que não tinham relação direta com o tema proposto, fora

do período de estudo, artigos que não estivessem na língua portuguesa e artigos incompletos.

### **3. RESULTADOS**

Na presente pesquisa, foram encontrados um total de 40 artigos sendo feita a leitura dos resumos, onde foram selecionados 23 artigos que foram lidos de forma completa, utilizados para a elaboração do presente estudo por atenderem os critérios de inclusão. Ainda assim, destes foram selecionados 6 para a análise e tabulação, por estarem de acordo com o objetivo proposto inicialmente.

**Tabela - Apresentação dos resultados.**

<b>Autor</b>	<b>Tema</b>	<b>Tipo de Pesquisa</b>	<b>Método</b>
Achkar, 2004	Proposta de fisioterapia manipulativa: alongamento e pompage no tratamento da cefaleia tensional: relato de caso.	Estudo de Caso	O estudo foi realizado com paciente do sexo feminino, 25 anos. O tratamento foi realizado durante dez sessões com técnicas de alongamentos e pompagens.
Hoffmann, Teodoroski, 2003.	A eficácia da pompage na coluna cervical, no tratamento da cefaleia do tipo tensional.	A pesquisa foi um estudo de caso, de natureza experimental.	O estudo foi realizado com um paciente do sexo feminino, 20 anos de idade, portadora de cefaléia do tipo tensional, sendo realizadas 10 sessões.
Mendes, et al, 2014	Uso da terapia manual e do alongamento em indivíduos com cefaleia tensional.	Estudo de série de casos.	Foram selecionados 8 pacientes com idade entre 18 e 50 anos, com diagnóstico

			clínico de cefaleia do tipo tensional. Os pacientes foram submetidos a um tratamento constituído por dez sessões.
Macedo et al (2007)	Eficácia da terapia manual craniana em mulheres com cefaléia	Este estudo caracteriza-se como um ensaio clínico aleatório.	A pesquisa foi composta por 37 pacientes, divididos em dois grupos: 19 com tratamento e grupo controle com 18. O tratamento teve duração de 5 semanas, totalizando 10 atendimentos.
Sousa, et al, 2015	Efeitos da liberação miofascial na qualidade e frequência da dor em mulheres com cefaleia do tipo tensional	Estudo de casos	O estudo foi feito por 9 participantes, onde na primeira fase apenas preencheram o Diário de Cefaleia. Na segunda etapa, as participantes

induzida por  
pontos-gatilho

Morelli,  
Rebelatto,  
2007

A eficácia da  
terapia manual  
em indivíduos  
cefaleicos  
portadores e não  
portadores de  
degeneração  
cervical: análise  
de seis casos.

Estudo de  
casos

continuaram  
preenchendo o  
Diário e iniciaram  
o tratamento,  
totalizando 16  
atendimentos,  
com frequência  
de duas vezes na  
semana.  
Participaram  
deste estudo seis  
participantes: 3  
com alterações  
vertebrais  
cervicais e três  
sem alterações.  
O protocolo de  
tratamento foi  
realizado em 10  
sessões, com  
frequência de  
três vezes por  
semana.

## DISCUSSÃO

A prevalência de pessoas que desenvolvem distúrbios musculares é cada vez maior, onde as dores no pescoço e ombros são, em grande maioria, decorrentes de uma tensão generalizada nessas regiões, segundo GRANDJEAN (1998).

No cenário atual, a cefaleia tem sido uma das principais queixas na prática médica, integrando uma importante questão na saúde pública. Pesquisas mostram que cerca de 90% da população podem referir algum tipo de dor de cabeça em algum momento da vida. (SANVITO & MONZILLO, 2001)

TORELLI., et al, (2004) relatam que o principal tratamento para cefaleia ainda é o medicamentoso, porém, várias técnicas terapêuticas, também são utilizadas como o tratamento, através da aplicação manual, sobre tecidos musculares, ósseos, conjuntivos e nervosos.

Segundo RODRIGUES (2001) as abordagens fisioterapêuticas são utilizadas tanto como acessórias ao tratamento medicamentoso, quanto como medida primária de tratamento, visando alongar e relaxar as estruturas do segmento cefálico.

SOUZA, (2015) relata que a terapia manual, por meio de técnicas miofasciais tem demonstrado bastante eficiência nos casos de cefaleia tensional, onde se evidenciam diminuição da frequência, intensidade e duração do quadro álgico, aumento da amplitude de movimento da região cervical, diminuição do uso de medicamentos, influenciando conseqüentemente na melhora da qualidade de vida, podendo ser utilizada tanto como coadjuvante, como terapia alternativa para o tratamento.

Hoffman et al (2003), realizaram um estudo de caso, onde na primeira sessão foi constatado, que a paciente apresentava na região posterior da coluna cervical, principalmente na musculatura de trapézio superior hipertrofia e pontos-gatilho. Em sua pesquisa observou, que após a décima sessão onde foi realizado pompage, foi feito um pós-teste, onde verificou-se diminuição da hipertonía muscular e pontos-gatilho. Chaitow (2001) relata que pontos-gatilhos nesta região podem gerar dor referida, gerando dores de cabeça.

Hoffman et al (2003) concluíram que o uso da pompage em pacientes com cefaleia tensional demonstrou eficiência, ocasionando diminuição da dor, intensidade, duração e frequência, fato este que reafirma a eficácia do tratamento, onde foi possível observar a diminuição do quadro álgico do paciente durante o decorrer do tratamento.

Em seu estudo experimental, ACHKAR constatou que houve melhora das dores de cabeça e na região cervical. Também foram mencionadas melhoras na qualidade do sono, hábitos intestinais e apetite após as dez sessões de atendimentos, demonstrando a melhora na qualidade de vida da paciente.

Souza et al (2015) realizaram um estudo baseado na relação direta dos pontos-gatilho com a cefaleia tensional, onde a desativação dos pontos dolorosos através da liberação miofascial obteve resultados satisfatórios, ressaltando a significativa diminuição da intensidade e frequência da dor, duração das crises, além da melhora quanto à qualidade de vida e depressão.

Mendes (2014) verificou em sua pesquisa que a massagem clássica se sobressai em comparação ao alongamento, porém não houve uma diferença com grande ressaltado (9,1%), onde também afirma que as técnicas podem ser utilizadas como método preventivo, visando assim diminuir o uso indiscriminado de medicamentos.

Macedo et al (2007), em seu estudo concluíram que tanto através de pompage realizada sobre os músculos cervicais quanto manobras aplicadas sobre o crânio, se demonstraram satisfatórios na frequência, duração e intensidade da dor.

Um estudo realizado por Morelli et al, (2007) houve dificuldade na remissão completa do quadro álgico, nos indivíduos não portadores de degeneração cervical em relação aos portadores da degeneração. Uma característica a ser considerada, é o fato de que durante a anamnese, dois dos indivíduos não portadores de degeneração, classificaram a dor como “violenta” e “forte” e o terceiro dor “moderada”, o que pode haver influenciado no resultado final do tratamento.

## **CONCLUSÃO**

A cefaleia é uma patologia que abrange grande parte da população em algum momento da vida, seja ela por estresse emocional ou fatores patológicos mais graves, ocasionando incômodo e diminuição da qualidade de vida. Através deste trabalho, foi possível verificar uma variedade de pesquisas realizadas que estão relacionadas ao tema, demonstrando que a terapia manual através de suas técnicas ( pompage, tração, alongamentos, massagem entre outras) geram resultados satisfatórios em relação a diminuição da frequência, duração e intensidade da dor, com um consequente aumento na melhora na qualidade de vida, através da promoção do relaxamento muscular e melhora na nutrição dos tecidos tensionados.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 ACHKAR, C. B. **Proposta de Fisioterapia Manipulativa: Alongamento e Pompage no tratamento da cefaléia tensional: Relato de caso.** Cascavel, 2005
2. BIENFAIT, M. **Fáscias e pompages: estudo e tratamento do esqueleto fibroso.** 2a ed. São Paulo: Summus; 1999.
- 3 CHAITOW, L. **Técnicas de palpação: avaliação e diagnóstico pelo toque.** São Paulo: Manole, 2001.
- 4 FRIEDMAN, A. P. Cefaléia. In: ROWLAND, L. P. **Tratado de neurologia.** 7a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1986, p. 37-40
5. GIONA, P. **Abordagem Fisioterapêutica nas Cefaléias Tensionais Através da Terapia Manual: Série de Casos. Monografia** (Graduação em Fisioterapia) – UNIOESTE, Curitiba, PR, 2003
6. GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de Fisiologia Médica.** 11ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006. p. 606.
7. HOFFMANN, J.; TEODOROSKI, R. C. C. **A Eficácia da Pompage na Coluna Cervical, no Tratamento da Cefaléia do Tipo Tensional. Terapia Manual Fisioterapia Manipulativa.** Londrina, v. 2, n. 2, p. 56-60, 6 Out. 2003
8. HAMMIL, J. M., COOK, T. M., RODRIGUES, J. C. **Eficácia de um regime de fisioterapia na cefaléia tipo tensão de tratamento.. Tratamentos.** 1996;36(3):149-53.
9. HALAL, I. S.; FERNANDES, J. G. **Cefaléia.** In: DUNCAN, B. B.; SCHIMDT, M. I.; GUGLIANI, E. R. J et al. **Medicina ambulatorial: condutas clínicas em atenção primária.** 25ª ed. Porto Alegre: Artmed, 1996, p. 708-712.
10. MATTA, A. P. da C.; MOREIRA FILHO, P. F. **Cefaléia do Tipo Tensional Episódica: Avaliação Clínica de 50 pacientes.** *Arq. Neuropsiquiatria* 2006.
11. FILHO, Moreira, P. F. **Cefaléia do tipo tensional episódica. Avaliação clínica de 50 pacientes.** *Arquivos de Arquivos de Neuropsiquiatria* 2006; 64(1):95-9. *Neuropsiquiatria* 2006; 64(1):95-9.
12. SMITH JR, A. Russell. **Terapia Manual: O papel histórico, atual e futuro no tratamento da dor.** O Jornal Científico do Mundo, 2007.

13. DOMENICO, G; WOOD, E. C. **Técnicas de massagens de Beard**. 4.ed. São Paulo: Manole, 1998.
14. JUCÁ, R. L. L. **Proposta de terapia manual em pacientes portadores de cefaléia de tensão. Monografia de conclusão de curso**. Faculdades integradas de Santa Fé do Sul, 1999.
15. GRANDJEAN, E. **Manual de ergonomia**. 4. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
16. TORELLI, P.; JENSEN, R.; OLESEN, J. **Fisioterapia para cefaléia tipo tensão: um estudo controlado**. Cervicalgia. v. 24, p. 29-36, 2004.
17. RODRIGUES, J. **Cefaléia tipo tensional: tratamento com acupuntura**. Disponível em: <<http://www.saudetotal.com.br/artigos/mtc/mono003.asp>> . Acesso em 16 de nov. 2016.
18. CHAITOW, L. **Técnicas de palpação: avaliação e diagnóstico pelo toque**. São Paulo: Manole, 2001.
19. ACHKAR, C. B. **Proposta de Fisioterapia Manipulativa: Alongamento e Pompage no tratamento da cefaléia tensional: Relato de caso**. Cascavel, 2005.
20. MENDES, M. R. P.; CRUZES, M.; SILVA, A. N.; AMARAL, J. T. **Uso da terapia manual e do alongamento em indivíduos com cefaleia tensional**. Linkania. v.8, p. 102-159, 2014.
21. MACEDO, CSG, Cardoso JR, Prado FMLO, Carvalho PG. **Eficácia da terapia manual craniana em mulheres com cefaleia**. Fisioter Pesq 2007;14(2):14-20.
22. MORELLI, JGS, REBELATTO JR. **A eficácia da terapia manual em indivíduos cefálicos portadores e não portadores de degeneração cervical: análise de 6 casos**. Rev Bras Fisioter 2007;11(4):325-9.
23. SOUZA, Rayssilane Cardoso de. **Efeitos da liberação miofascial na qualidade e frequência da dor em mulheres com cefaleia do tipo tensional induzida por pontos-gatilho**. Faculdade Integral Diferencial, Piauí: 2015.
24. SANVITO, W. L; MONZILLO, P. H. **O Livro das cefaléias**. São Paulo: Atheneu, 2001
25. PEREIRA, CU, SANTOS CMT, MOTEIRO, JTS, SILVA, AFS, SANTOS, EAS. **Abordagem das cefaléias no idoso**. Rev Bras Clin Terap 2004; 30: 4-13