



## EFICÁCIA DA TÉCNICA SNAG DE MULLIGAN NO TRATAMENTO DA CERVICALGIA CRÔNICA INESPECÍFICA

*Effectiveness of mulligan snag technique in the treatment of nonspecific chronic cervicalgia.*

Jhennifer Emanuela Fernandes Marcelino<sup>1</sup>, Karina Nascimento Oliveira<sup>2</sup>, Wagner José Fagundes Lima.<sup>3</sup>

### RESUMO

Caracterizada pela dor com níveis que vão desde pequenas tensões, dores intensas e incapacitantes, a cervicalgia crônica inespecífica tem despertado o interesse de muitos estudiosos, a exemplo, Brian Mulligan que desenvolveu o conceito Mulligan, um método de terapia manual e indolor. Este artigo pretende analisar a eficácia da técnica SNAG (Deslizamento Apofisário Natural Sustentado) de Mulligan no tratamento da cervicalgia crônica inespecífica, e suas aplicações por grandes especialistas da área. A pesquisa contará com estudos em fontes primárias, artigos científicos, relatos de experiências práticas de pacientes submetidas ao método de Mulligan e títulos de referência na biblioteca da Faculdade Cathedral acerca do referido tema. Considerando a cervicalgia um problema atual, a técnica de Mulligan se mostra eficaz e inovadora, por ser indolor e obter resultados imediatos logo após o primeiro atendimento.

Palavras-chave: Dor; Coluna cervical; Mulligan; SNAG;

### ABSTRACT

Characterized by pain with levels ranging from minor strains to intense and disabling pain, chronic nonspecific cervicalgia has aroused the interest of many scholars, for example, Brian Mulligan who developed the Mulligan concept, a method of manual and painless therapy. This paper intends to analyze the efficacy of Mulligan's SNAG (Sustained Natural Apophyseal Sliding) technique in the treatment of chronic nonspecific neck pain, and its applications by great experts in the field. The research will rely on studies in primary sources, scientific articles, reports of practical experiences of patients submitted to Mulligan's method, and reference titles in the library of Cathedral College on the subject. Considering cervicalgia a current problem, Mulligan's technique shows to be efficient and innovative, for being painless and obtaining immediate result right after the first treatment.

Keywords: Pain; Cervical spine; Mulligan; SNAG.

### 1 INTRODUÇÃO

A função de mobilidade do corpo humano e sustentação do pescoço é inerente a coluna vertebral composta por 33 vertebrae sendo 07 vertebrae cervicais, 12 vertebrae torácicas, 5 vertebrae lombares, 5 vertebrae sacrais e 04 vertebrae coccígeas. Esta pesquisa remete-se particularmente as vertebrae cervicais (Atlas, Axis, C3, C4, C5, C6 e C7), que apresenta como principais músculos cervicais trapézio, romboide, escalenos, esternocleidomastódeo, supraespinhoso, levantador da escápula, responsáveis pelos movimentos da cabeça e pescoço como extensão, flexão, flexo-extensão lateral e rotação.

Estas estruturas quando afetadas por quaisquer tipos de lesões ou patologias a longo período podem ser denominadas de cervicalgia crônica, tendo sua etiologia ampla, porém, quando não há um fator característico é chamada inespecífica. A cervicalgia em geral pode ser diagnosticada por meio de uma avaliação clínica e apresenta como sintomas desconforto ao movimentar a cabeça, dor na nuca com ou sem irradiação para membros superiores, formigamento no pescoço, alteração de força e sensibilidade, dores de cabeça, rigidez de musculatura afetada, entre outros.

A cervicalgia crônica inespecífica apresenta sintomas característicos, dor ao realizar esforços repetitivos e a manutenção de posturas inadequadas durante a atividade ocupacional. Essas ações provocam microtraumatismos nas vertebrae cervicais e em tecidos moles periarticulares.

<sup>1</sup>Graduanda de Fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR. E-mail: jhenniferfe17@gmail.com

<sup>2</sup>Graduanda de Fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR. E-mail: karinaolivernas@gmail.com

<sup>3</sup>Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Cathedral, Especialista em Saúde Pública: Política, Planejamento e Gestão, Pós-graduando/Diplomado em Quiropraxia-ICV/Associação Nacional de Fisioterapia em Quiropraxia, Mestrando em Ciência da Reabilitação/UNISUAM. E-mail: fagundeslwagner@gmail.com

Infelizmente a cervicálgia crônica acomete de 25 a 30% da população em determinada fase da vida, sendo a maior incidência no sexo feminino.

Apesar de até pouco tempo a cervicálgia crônica ter restringido o movimento cervical de muitos pacientes, as técnicas de mobilização manual sem dor do conceito Mulligan vem se mostrando uma esperança real para o tratamento até dos mais severos casos de cervicálgia crônica, e o diferencial dessa técnica é que ao invés de ser aplicada em decúbito dorsal, ela é aplicada em sedestação ou ortostática.

Diante do exposto e da necessidade de contribuir na melhoria da qualidade de vida dos pacientes com cervicálgia crônica inespecífica nos propomos a estudar a eficácia da técnica SNAG do conceito de Mulligan e verificar se este método é uma alternativa viável no tratamento desta patologia.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 CERVICALGIA CRÔNICA INESPECÍFICA

A dor cervical tem se tornado um problema social no Brasil, devido ao seu elevado índice de incidência que vai de 12% a 71,5% da população brasileira, onde as mulheres devido a rotina diária em trabalhos domésticos são mais propícias a desenvolverem a patologia em relação aos homens. Essa dor vem associada além dos aspectos negativos de origem orgânica há um impacto negativo no bem-estar humano, ou seja, na diminuição da qualidade de vida. (GOMEZ, et al. 2019).

Segundo Dutton (2010) a coluna vertebral é composta de 29 vértebras (sete cervicais, doze torácica, cinco lombares e cinco sacrais) e quatro segmento coccígeo. Segundo o ditado popular que diz que “a função segue a forma” aplica-se em todos os sentidos aos estudos da coluna vertebral. Ainda que todas as vértebras tenham características análogas, cada uma delas expõe detalhes específicos que manifestam a sua respectiva função.

No entanto, a coluna cervical dispõe-se em vértebras similares, iniciando na base do crânio e indo até à articulação com a coluna torácica. Essa região por influência de traumas, atividades desorganizadas, pressões ou forças externas corre o risco de causar uma série de condições dolorosas devido essas condições biomecânicas. Ela apresenta-se como uma rede coordenada de nervos, ossos, articulações e músculos dirigidos pelo cérebro e pela medula espinhal. Essa região apesar de sua fragilidade e sensibilidade é projetada para suportar a força, estabilidade e comunicação dos impulsos cerebrais para o resto do corpo.

Ao menor sinal de dor na região cervical é necessário procurar a ajuda de um especialista. Para Silva Dam et al. (2017) a cervicálgia é considerada um dos mais incômodos ou problemas osteomusculares, e reitera que apresenta grande impacto na qualidade de vida dos indivíduos, sendo um dos principais fatores incapacitantes em adultos, depois da dor lombar, artralgia e depressão. Dados recentes revelam que esta patologia acomete em média de 12% a 34% da população adulta em alguma fase da vida, sendo de maior incidência no sexo feminino (SANTOS & JOIA, 2018).

Entre os principais sintomas da cervicálgia podemos citar: dor na nuca que pode irradiar para os ombros ou braços; rigidez na nuca; desconforto nos movimentos da cabeça; dores de cabeça; formigamento no pescoço; tonturas; alteração de força; alteração da musculatura da área; mudanças na postura, dormência no braço e sensibilidade ligados ao local da cervicálgia (SILVA *et al.*, 2011).

Há uma variedade de tratamentos para dor na coluna, de todos a terapia manual vem conquistando mais espaços e adeptos no meio acadêmico e científico, são afirmações de Godinho; Cordeiro e Coimbra (2011). Em meio a diversos métodos de terapias manuais notabiliza-se a técnica de Mulligan, desenvolvida pelo fisioterapeuta Brian Mulligan, em 1954, o qual obteve a contribuição dos principais e indispensáveis representantes internacionais da terapia manual, como Maitland, Cyriax, Elvey, Mackenzin (SILVA *et al.*, 2011).

## 2.2 A FISIOTERAPIA E O TRATAMENTO DE CERVICALGIA

A fisioterapia tem evoluído gradativamente e cada vez mais recursos terapêuticos tem ganhado espaço, uma vez que comprovada a sua eficiência, a busca por recursos desse tipo de terapia aumenta cada vez mais. Destaca-se como um método eficaz a fisioterapia manual quando voltada para o tratamento de inúmeras patologias associadas a dores, desconforto, perda de força, lesões e entre outros, além de agir também na prevenção de outras doenças que possam ser relacionadas (SANTOS & JOIA, 2018).

Anderson et al. (2019) comprovam que a fisioterapia pode exercer um papel fundamental ou até mesmo vital no tratamento do paciente com dor crônica cervical, pois procura diminuir a dor, reestabelecer a mobilidade e tonificar a musculatura, proporcionando, isto posto, melhora na qualidade de vida, cooperando para a volta as suas atividades de vida diária com o mínimo de restrição possível.

A terapia manual tem como objetivo a utilização de técnicas de manipulação e mobilização de tecidos moles e articulações, visando estimular a produção de elasticidade nas fibras aderidas e, conseqüentemente, favorece uma melhora na amplitude de movimento da articulação relacionada, normalização do equilíbrio membranoso, diminuição da compressão nervosa, relaxamento de tecidos moles e promover a diminuição do quadro algico, trazendo benefícios para a pratica de atividade diária do paciente que sofre de dores no corpo (ANDRADE & FRADE, 2008).

Hidalgo et. al., (2017) e Loras (2017) citam duas das estratégias da fisioterapia musculo esquelética mais amplamente utilizadas para o tratamento de quadros algicos, a terapia por exercícios (cinesioterapia) e terapia manual, que por sua vez é definida como um sistema ou como um roteiro de atividades físicas admitido e receitado para quaisquer finalidades terapêuticas, incluindo exercícios de estabilização, exercícios de força e exercícios de resistência, entre outros. Contudo, os exercícios devem atender a real necessidade do paciente, levando o mesmo a sentir alívio após cada atividade desenvolvida.

A terapia manual pode ser descrita como o uso das mãos para aplicar uma força com uma intenção terapêutica, é amplamente utilizada na terapia manipulativa da coluna vertebral, liberação miofascial, massagem terapêutica e mobilização articular. Desta forma, tais técnicas melhoram o quadro de condições patológicas osteomusculares, como a cervicalgia (HIDALGO et al., 2017 e LORAS, 2017).

## 2.3 O CONCEITO DE MULLIGAN NO TRATAMENTO DA CERVICALGIA CRÔNICA INESPECÍFICA

O conceito Mulligan é um método inovador e atual de terapia manual indolor, iniciado em meados do século XX, na técnica é realizada a mobilização da coluna associado ao movimento ativo por parte do paciente, enquanto a coluna está em uma posição de suporte do peso e direciona a mobilização paralelamente aos planos da faceta espinal, Mulligan (1999). As principais técnica de Mulligan são: NAGS - Natural Apophyseal Glides, SNAGS - Sustained Natural Apophyseal Glides, self-SNAGS - Self-Sustained Natural Apophyseal Glides e MWMs - Mobilization with Movements, (ROSSA, 2019).

Criado por Brian Mulligan, fisioterapeuta neozelandês, nos anos 80 (FEICHAS, 2006). As técnicas de tratamento englobadas neste conceito são bastante funcionais e pressupõem a eliminação imediata de dor ou limitações de amplitude de movimento (ADM), promovendo, de um modo imediato, a funcionalidade, sendo a técnica do Deslizamento Natural Apofisário sustentado (SNAGS) notavelmente benéfica nos sistemas da coluna cervical, torácica e lombar (EXELBY, 2002; MILLER, 1999; MOULSON, WATSON, 2006; MOUTZOURI et al., 2008; MULLIGAN, 2009 PAUNGMALI et al., 2003).

Essa terapia manual se baseia na restauração do alinhamento normal de uma articulação resultando em um aumento da flexibilidade e função da mesma. Aplicações repetidas do correto procedimento deverão restaurar a memória do movimento e manter a correção das falhas

posicionais. Segundo Mulligan (1999), após lesão ou injúria uma articulação pode assumir uma posição ligeiramente anormal.

Devido a sua abordagem terapêutica ser diferenciada, os resultados obtidos no tratamento são imediatos e o processo de realização é indolor para o paciente. Essa técnica de terapia manual trabalha com o reposicionamento articular buscando a melhora funcional e diminuição da dor, ela é considerada uma das técnicas mais eficazes no tratamento de disfunções musculoesquelética (MULLIGAN, 2009).

A técnica SNAGS tem como notoriedade sua ação benéfica nos sintomas na coluna cervical, torácica e lombar, no SNAG é combinado o movimento com deslizamentos facetários mantidos. A princípio foi descrito como somente um movimento vertebral, porém quando as facetas são reposicionadas, é possível combinar essa mobilização com movimentos até mesmo das extremidades do corpo (MULLIGAN, 2009, P.2 e 6).

Segundo o conceito de Mulligan retrará que uma lesão articular é resultado de uma falha no alinhamento ou posição dela, sendo assim, a técnica SNAG promove a redução da dor, a qual ocorre devido a vários fatores, como movimentos induzido pela mobilização, que fornecem nutrição para a faceta da articulação e do disco, e podem estimular mecanorreceptores dentro e ao redor da articulação, o que libera o músculo ao redor da articulação, e assim, reduz a dor.

#### 2.4 TÉCNICAS SNAG NO TRATAMENTO DA CERVICALGIA CRÔNICA INESPECÍFICA

A fisioterapia, por meio de suas muitas técnicas, busca reduzir a dor, fortalecer a musculatura, recuperar a mobilidade articular e melhorar a qualidade de vida e funcionalidade. As técnicas fisioterapêuticas ajudam os pacientes que apresentam quadro de cervicalgia, pois a cervicalgia costuma ser idiopática e seus sintomas associam-se a quadros inflamatórios, limitação de movimentos, danos aos tecidos periarticulares, rigidez local e fadigabilidade de flexores e extensores cervicais (DELFINO; RAMPIM & ALFIERI, 2012).

Sendo que, o fisioterapeuta deve buscar fazer uso de técnicas que auxiliem no tratamento da patologia. Uma das alternativas é o conceito de Mulligan que faz o uso de técnicas de mobilização articular muito utilizada por milhares de fisioterapeutas do mundo para contribuir na melhoria da dor e incrementar a mobilidade articular dos seguimentos afetados desses pacientes que sofrem com dor na coluna vertebral, pois as técnicas visam melhorar o alinhamento articular associado com movimentos ativos para restabelecer a função física dos pacientes (MULLIGAN, 2009).

Para aliviar as dores o indivíduo busca ajuda do fisioterapeuta e este deve estar dotado dos conhecimentos necessários para aplicar a técnica mais adequada possível. A forma de tratamento pode ser aplicada como a SNAGs que podem ser usada na caixa torácica, na articulação sacrílica e à articulações espinhais. Fornecem um método para melhorar amplitudes articulares restritas quando os sintomas são introduzidos pelo movimento. Nesta técnica há uma combinação ativa - assistida a qual o fisioterapeuta auxilia o deslize articular facetário acessório de forma adequada enquanto o paciente realiza o movimento sintomático. O deslizamento facilitador deve conduzir ao movimento sem dor na amplitude completa (EXELBY; MAN THER, 2002).

SNAGS é uma palavra de origem da língua inglesa, que tem por significado “Deslizamentos Apofisários Naturais Mantidos”. Como técnica, a técnica tem sido demonstrada eficaz quando avaliada pela sua forma indolor de tratar o paciente, a técnica pode ser aplicada na cervical, torácica e lombar da coluna vertebral. A SNAGS combina a realização do movimento de deslizamentos facetários sustentados. Outrora a técnica foi descrita como um movimento vertebral simples, porém quando as facetas são reposicionadas, há uma combinação dessa mobilização com movimentos abrangendo inclusive as extremidades (MULLIGAN, 2009).

Rossa (2019) descreve acerca das condutas fisioterapêuticas para dor cervical, as técnicas de Mobilização do Conceito Mulligan (MCM) apresentam tratamento relativamente simples, mas eficazes, envolvendo o reposicionamento de cada articulação com a possível colaboração ou não do paciente que está sendo tratado, sendo seu movimento antes sintomático.

A técnica consiste na aplicação de movimentos acessórios na coluna vertebral, livres de dor. Quando os movimentos acessórios são associados a movimentos ativos livres são denominados NAGS (traduzido como deslizamentos apofisários naturais). Espera-se que imediatamente após a aplicação da técnica a função seja aumentada e a dor diminuída (SILVA et. al., 2011).

De acordo com Mulligan (2009) as técnicas SNAGs para coluna cervical podem ser aplicadas da seguinte forma: estudo de caso – o paciente permanecia sentado e o terapeuta em pé atrás dele. Utilizando o polegar, especificamente a parte da margem medial da falange distal a qual é colocada sob a extremidade do processo espinhoso da vertebra, localizado superiormente na área suspeita de lesão, onde foi mantida na posição diagonal, com a extremidade da falange direcionada para cima, cerca de 45 graus, em direção aos olhos do paciente. O esforço do outro polegar, em relação aos outros dedos eram posicionados de maneira confortável na lateral do pescoço ou na porção ântero-lateral superior do tórax. Sendo corrigido, o processo espinhoso era deslizado para cima, em direção aos olhos, o qual era o plano de tratamento. A distribuição do empenho físico é realizada pelo polegar superposto, que realiza a compressão do seu parceiro. Com o deslizamento sendo mantido, o paciente realizava de forma ativa o movimento que lhe causava dor. Enquanto a cabeça se movimentava, era direcionada com as mãos para assegurar o acontecimento da movimentação. Este procedimento foi executado de forma que o voluntário era capaz de movimentar com mais amplitude (MULLIGAN, 2009).

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo consiste em uma pesquisa bibliográfica, que de acordo com Gil (2007, p. 44) “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. O referencial teórico desta pesquisa ocorrerá com material já existente, o que inclui pesquisas em Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), LILACS, ERIC, periódicos eletrônicos em fisioterapia, revistas de universidades e faculdades, títulos de referência na Biblioteca da Faculdade Cathedral acerca do tema: Eficácia da técnica SNAG de Mulligan no tratamento da cervicálgia crônica inespecífica, nos idiomas português e inglês. No período de julho de 2022 a abril de 2023.

Como critério de inclusão serão utilizados artigos acadêmicos e outros materiais eletrônicos que foram publicados entre os anos de 2000 e 2022, em língua portuguesa e inglesa que tratam dos seguintes descritores: Conceito Mulligan, fisioterapia e coluna cervical. Como critério de exclusão, artigos, livros e outros que não tratam de forma científica os referidos descritores.

Em suma, este estudo é de grande importância, pois permitirá uma concepção ampla tanto para os profissionais de fisioterapia, quanto para a sociedade, admitindo também, de certa forma, demonstrar o posicionamento de autores reconhecidos sobre o assunto. Esse projeto é fundamental porque estimula a reflexão, a compreensão e o debate acerca do tema em questão, permitindo desse modo o despertar de uma consciência crítica e científica.

### 4 DISCUSSÃO

A cervicálgia pode ser considerada um problema da era moderna, segundo Vieira (2021) atualmente o índice de pessoas que sofrem com problema de cervicálgia podem chegar a 71,5% da população Brasileira, Dam et al. (2007), afirma que a cervicálgia é um problema de ordem muscular que afeta a qualidade de vida, levando muitas vezes até a incapacidade, impactando assim a vida de uma nação que pode girar em torno de 12% a 34% da população adulta, sendo considerada de maior incidência em mulheres (SANTOS & JOIA, 2018; Vieira, 2021) ressalta que a cervicálgia tem origem no estilo de vida, podendo ocorrer em função movimentos mecânicos que afetam a postura ao longo da vida.

De acordo com Dutton (2010) e Silva et al. (2011) a coluna vertebral é composta por 29 vértebras, sete delas são as vértebras cervicais, ou seja, as vértebras que sustentam o peso da cabeça, sendo assim mais suscetíveis ao aparecimento de problemas que são inerentes a algias cervicais,

como tonturas, dores de cabeça, rigidez na nuca, dormência no braço e outros problemas resultantes de alterações na coluna cervical que resultam nas cervicalgias (SILVA et al., 2011). Dessa forma com a ocorrência cada vez mais comum das cervicalgias, as práticas para o seu tratamento também se estendem em um leque com alternativas que podem se adaptar a necessidade do paciente, entre estes métodos, as terapias manuais vem ganhando popularidade cada vez maior entre os profissionais fisioterapeutas e os pacientes, que muitas vezes não podem se submeter as intervenções comumente utilizadas para o tratamento de algias provenientes da coluna, como a utilização de drogas médicas e cirurgias, que podem ser consideradas mais invasivas e muitas vezes não são consideradas pelo paciente em função de serem um tratamento a longo prazo que afeta a vida do mesmo

Godinho, Cordeiro e Coimbra (2011) afirmam que este panorama tem contribuído para a peculiaridades das terapias manuais, que são consideradas pouco invasivas e cujos resultados aparecem com maior rapidez em relação a outras terapias tradicionais, Santos & Joia (2018) corroboram ao expor que a fisioterapia tem expandido sua área de atuação nos últimos anos, por se tratar de um tratamento que disponibiliza uma gama de técnicas terapêuticas comprovadamente eficazes, entre elas as terapias manuais, que tem se destacado em comparação com outros programas terapêuticos, precisamente por esse tipo de prática clínica possuir diferentes aplicações para o tratamento de diferentes doenças de ordem musculoesquelética, que podem causar prejuízos insondáveis para que, convive com lesões, e as dores e desconfortos, causado por estas.

Hidalgo et al. (2017), Loras (2017) e Anderson (2019), trazem discussões a respeito do papel da fisioterapia com técnicas manuais e o papel que estas desempenham no tratamento de doenças que causam dores álgicas, para os autores, quadros como a cervicalgia necessitam de estratégias terapêuticas que tratam os tecidos moles e as articulações, para auxiliar na recuperação da mobilidade do paciente, e fortalecimento do sistema muscular, que dependendo do grau da cervicalgia, pode encontra-se afetado pela falta movimentos, pois um paciente com algia tende a diminuir movimentos com o objetivo de evitar a dor.

Anderson et al. (2019) afirma ainda que a fisioterapia tem o poder de devolver ao paciente o controle sobre sua vida diária, auxiliando-o assim a retomada das atividades e conseqüentemente a melhora da sua qualidade de vida. Andrade e Frade (2008) ratificam juntamente com os autores citados ao apontar que técnicas de terapias manuais que manipulam os tecidos mole e articulações tem o potencial de estimular a elasticidade das fibras aderidas diminuindo a incidência de dores, uma vez que esse tipo de tratamento relaxa os tecidos e normaliza o equilíbrio.

Hidalgo et al. (2017) e Loras (2017) apontam ainda que esse tipo de terapia além de promover melhoras quase que instantânea da dor álgica, é extremamente flexível e democrático quanto a sua aplicação, pois pode ser direcionada para todas as pessoas a medida em que o profissional pode direcionar essa terapia para melhor se adaptar as necessidades do paciente.

Entre as terapias manuais Silva et al. (2011) destaca a técnica de Mulligan como um tratamento comumente utilizado em pacientes com cervicalgias, Rossa (2019) e Mulligan (2009) explicam que o método surgiu no século XX e baseia-se no tratamento livre de dor, enquanto busca corrigir as articulações por meio de uma técnica onde o profissional mobiliza a coluna do paciente no caso de doenças ligadas a essa estrutura corporal, e em seguida realiza movimentos repetitivos com o intuito de alinhar a postura e assim restaurando a mobilidade do mesmo.

Este método pode ser considerado efetivo, devido as diversas técnicas que podem ser aplicadas durante os exercícios terapêuticos: NAGS, SNAGS, self-SNAGS e MWMS, Mulligan (2009) explica que SNAGS é a sigla para Deslizamentos Apofisários Naturais Mantidos, que se trata de uma técnica cuja aplicação pode ser realizada em toda a extensão da coluna vertebral, é uma das práticas manuais mais utilizadas para o tratamento de dores álgicas, que combina movimentos manuais realizando deslizamentos facetários, ou seja, posicionando-as.

Rossa (2019) concorda ao afirmar que o processo de Mobilização de Mulligan por envolver o reposicionamento das articulações como meio de aplicação, torna-se um tratamento simples,

porém eficaz na cervicalgia.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A coluna vertebral em si, pode ser considerada a estrutura óssea mais complicada do corpo humano, sendo o pilar de sustentação da estrutura corporal e a ligação entre o córtex frontal e os movimentos corporais em que sem esse agregado de ossos, ligamento músculos e nervos, não existiria movimento, a coluna torna-se assim mais suscetível ao aparecimento de disfunções.

Entre os problemas que costumam ser frequentes na coluna vertebral, as algias sem dúvida representam o maior transtorno que acomete a população adulta do país hoje, entre elas, pode ocorrer a cervicalgia. Dor na coluna cervical é uma das mais comuns ficando diretamente ligada à má postura na realização de tarefas diárias e movimentos mecânicos repetitivos, causando dores nos ombros e membros superiores, podendo ir de leve a aguda

Em razão do número crescente de casos de cervicalgia, tem -se desenvolvido nos últimos anos uma quantidade significativa de recursos terapêuticos não invasivos para a intervenção dessa patologia, entre elas as terapias manuais vem ganhando um amplo espaço nos programas de tratamento para algias que acometem a coluna vertebral, entre elas, a técnica de Mulligan tem se destacado como um procedimento de analgesia para dor cervical, é um procedimento terapêutico relativamente simples que combina movimentos manuais com o objetivo de reposicionar componente da articulação do paciente em questão, reduzindo as dores de imediato, fortalecendo os músculos, e melhorando a qualidade de vida.

A técnica de Mulligan atualmente tem se mostrado excepcionalmente popular entre os fisioterapeutas, diversos estudos têm abordado sua utilização para extinguir algias que acometem a coluna vertebral. Mostrando-se assim extremamente vantajoso em relação a outras condutas mais invasivas, que exigem maior gasto financeiro por parte do paciente, além da demora nos resultados positivos. Dessa forma é inegável que o profissional que se utiliza deste conceito tem o potencial de oferecer para seu paciente uma alternativa que melhor se adequa as suas condições e ao avanço da cervicalgia em questão, uma vez que a técnica oferece diversas possibilidades durante o tratamento que possibilita assim o resgate do estilo de vida da pessoa que sofre com a cervicalgia.

## REFERÊNCIAS

ANDERSEN L.L., KJAER M., SOGAARD K., HANSEN L. et al. Efeitos de dois tipos constantes de exercício físico sobre dor muscular crônica no pescoço. *Arthritis & Rheumatism* [s.l.], v. 59, n. 1, p.84-91, 2007. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/art.23256>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19762523>. Acesso em 24 de novembro de 2022.

ANDERSEN L.L., ANDERSEN J.L., SUETTA C., KJAER M., et al. Efeito do exercício físico contrastante intervenções na capacidade de força rápida de músculos com dor crônica. *Journal Of Applied Physiology*, [s.l.], v. 107, n. 5, p. 1413 1419, nov. 2009. Fisiológico Americano Sociedade. <http://dx.doi.org/10.1152/jappphysiol.00555.2009>. Disponível em: < <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/jappphysiol.00555.2009>. Acesso em 24 de novembro de 2022.

ANDRADE T.N.C., FRARE J.C. Estudo comparativo entre os efeitos de técnicas de terapia manual isoladas e associadas à laserterapia de baixa potência sobre a dor em pacientes com disfunção temporomandibular. *RGO* 2008; 56 (3): 287-95. Disponível em: [http://www.researchgate.net/profile/Juliana-Frare/publication/26585373\\_Estudo\\_comparativo\\_entre\\_os\\_efeitos\\_de\\_tecnicas\\_de\\_terapia\\_manual\\_isoladas\\_e\\_associadas\\_a\\_laserterapia\\_de\\_baixa\\_potencia\\_sobre\\_a\\_dor\\_em\\_pacientes\\_com\\_disfuncao\\_temporomandibular/links/5601640d08aeafc8ac8c977c/Estudo-comparativo-entre-os-efeitos-](http://www.researchgate.net/profile/Juliana-Frare/publication/26585373_Estudo_comparativo_entre_os_efeitos_de_tecnicas_de_terapia_manual_isoladas_e_associadas_a_laserterapia_de_baixa_potencia_sobre_a_dor_em_pacientes_com_disfuncao_temporomandibular/links/5601640d08aeafc8ac8c977c/Estudo-comparativo-entre-os-efeitos-)

de-tecnicas-de-terapia-manual-isoladas-e-associadas-a-laserterapias-de-baixa-potencia-sobre-a-dor-em-pacientes-com-disfuncao-temperomandibular.pdf. Acesso em 29 de Novembro de 2022.

ATHAB. Um Estudo Analítico da Dor na Coluna Cervical Segundo os Indicadores Mecânicos do Pessoal Administrativo do Trabalho. *Jornal Indiano de Pesquisa e Desenvolvimento em Saúde Pública*, 2019; 10 (5): 1348-54. 7 . Disponível em : IJPHRD May 2019 Full (complete) as on 27.05.2019 with DOI (researchgate.net). Acesso em 30 de Novembro de 2022.

DELFINO, P.D.; D.B; ALFIERI, F.M.; TOMIKAWA, L.C.O; FADEL G.; RAYMOUND, P.; STUMP, N.A.G; IMAMURA, S.T.; IMAMURA, M; BATTISTELLA, L.R. Cervicalgia: reabilitação. *Acta Fisiatr.* 2012; 4 (1) 22-50. Disponível em: [cervicalgia\\_reabilitacao.pdf](#) (amb.org.br). Acesso em 30 de Novembro de 2022.

EXELB; J. MAN THER. A mobilização como movimento e sua aplicação no manejo de condições da coluna. 2002, v. 7. Disponível em: [www.terapiamanual.com.br](http://www.terapiamanual.com.br). Acesso em 20 de Novembro de 2022.

GIL. Como elaborar projeto de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2007.

GODINHO, A.C.S; CORDEIRO, K.R.B; COIMBRA, D.N. Efeito Terapêutico do Alongamento e Tração Manual da Coluna com Protusão Discal Lombar na Fase Crônica. *Rev. Fisioter. Mov.*, v.21, n. 1, p. 105-114, 2011.

HIDAGO, B; HALL, T.; BOSSERT, J.; DUGENY, A.; CAGNIE, B.; PITANCE, L. A eficácia da Terapia Manual e Exercícios para o Tratamento da Dor Cervical Inespecífica: uma Revisão Sistemática. *Journal of Back na Musculoskeletal Rehabilitation*, 2012; 30 (6): 1149-1169. Disponível em: <https://contente.iospress.com/articles/journal-of-back-and-musculoskeletal-rehabilitation/bmr169615>. Acesso em 01 de Dezembro de 2022.

MAGEE, D.J; PARFITT, M; MAJOR, P; THIE, N.M. A Associação entre a Coluna Cervical, o Sistema Estomatognático e a Dor Craniofacial: uma Revisão Crítica. *J Orofac Pain.* 2006; 20 (4): 271-87. Disponível em: [The\\_association\\_between\\_the\\_cervical\\_spi20160520-22744-wofu0l-libre.pdf](#) (d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net). Acesso em 10 de Dezembro de 2022.

MILLER, J. O Conteito Mulligan: O Próximo Passo na Evolução da Terapia Manual. *Orthopaedic Division Review*, p.1-7, 1999. Disponível em : [http://www.iaopt.org/downloads/MulliganConcept\\_Miller\\_1999.pdf](http://www.iaopt.org/downloads/MulliganConcept_Miller_1999.pdf). Acesso em 05 de Janeiro de 2023

MULLIGAN, B. R. *Terapia Manual: Técnicas NAGS-SNAGS-MWM e suas variantes*. São Paulo: Premier, 2009.

MULLIGAN, B. R. *Terapia Manual: NAGS-SNAGS-MWM e Outras Técnicas*. Tradução: Wesley Patrick Dutra de Almeida. 5 ed, São Paulo, Editorial Premier, 1999. Cap. 1 (p.9-18), 3 (p.41-50).

MOULSON, A.; WATSON, T. Investigação Preliminar sobre a Relação entre SNAG em cervical e Sistema Nervoso Simpático nos Membros Superiores em uma População Assintomática. *Terapia Manual*, n. 1, p.214-224. Disponível em : A preliminary investigation into the relationship between

cervical snags and sympathetic nervous system activity in the upper limbs of an asymptomatic population - ScienceDirect. Acesso em 10 de Janeiro de 2023.

MOUTZOURI, M. et al. Os Efeitos do Mulligan SNAG (Sustained Natural Apophyseal Glide) na Amplitude de Flexão Lombar de Indivíduos Assintomáticos como Medida pelo Sistema de Análise de Movimento 3-D Zebris CMS20. BMC Distúrbios Musculoesqueléticos, n.9, p.1-9, 2008. Disponível em: The effects of the Mulligan Sustained Natural Apophyseal Glide (SNAG) mobilisation in the lumbar flexion range of asymptomatic subjects as measured by the Zebris CMS20 3-D motion analysis system | BMC Musculoskeletal Disorders | Full Text (biomedcentral.com). Acesso em 13 de Março de 2023.

OLIVEIRA, S. L. Metodologia Científica Aplicada. São Paulo: Thomson, 2002.

OLIVEIRA, P.M; SALES, A.O; SILVA, D.A.M; SOARES, F.B.M; et al. Tratamento da Cinta Mecânica Cervical por Tração e Técnicas de Pompage: Relato de Caso. RevCiên Saúde, 2017; 2 (3): 8-12. Disponível em: TRATAMENTO DA CERVICALGIA MECÂNICA POR MEIO DAS TÉCNICAS DE TRAÇÃO E POMPAGE: relato de caso | Galera | Revista Ciência e Saúde On-line (revistaeletronicafunvic.org). Acesso em 10 de Fevereiro de 2023.

ROSSA, M. Impacto Diferente do Exercício Self-SNAGs e Fortalecimento dos Flexores Cervicais Profundos para Dor na Postura Anterior da Cabeça. Médico Jurídico, 2019; 1 (2): 7-14. Disponível em: Different Impact Of Self SNAGS Exercise And Deep Cervical Flexor Strengthening To Pain In Forward Head Posture | JURNAL MEDICAL P-ISSN : 2685-7960 e-ISSN : 2685-7979 (e-journal.id). Acesso em 03 de Março de 2023.

SANTOS, H.A; JOIA, L.C. A Liberação Miofascial nos Tratamentos de Cervicalgia. Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano-Higia. 2018; 2 (3): 151-167. Disponível em: A\_LIBERACAO\_MIOFASCIAL\_NOS\_TRATAMENTOS\_DE\_CERVICALGIA20191106-46096-bso2u8-libre.pdf (d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net). Acesso em 15 de Março de 2023.

SILVA, G.R; MARTINS, P.R; GOMES, K.A; MAMBRO, D.R.T; et al. Efeito de Técnicas de Terapias Manuais nas Disfunções Craniomandibular. Juiz de Fora. Disponível em: <http://www.rbcms.com.br/exportar-pdf/5/v1n1a03.pdf>. Acesso em 27 de Fevereiro de 2023.

PAUNGMALI, A. et al. Efeitos Hipoalgésicos e Simpatoexcitatórios da Mobilização com Movimento para Epicondílalgia Lateral. Physical Therapy, v.83, n.4, p.374-383, 2003. Disponível em: Hypoalgesic and Sympathoexcitatory Effects of Mobilization With Movement for Lateral Epicondylalgia | Physical Therapy | Oxford Academic (oup.com). Acesso em 12 de Dezembro de 2022.