

Ficha Técnica de Mobilização e Manipulação Articular

	FISIOTERAPIA – ENTREGA SEMANAL 3
	PROJETO: Recursos Terapêuticos Manuais e Lesão Tecidual DOCENTES: Prof.ª Amanda / Prof. Ricardo
Nome: Diláimi da Silva Lopes Pozzobon e Gabriela Coinete da Silva Rigo	

Ficha Técnica de Mobilização e Manipulação Articular

A mobilização manual é uma técnica utilizada na fisioterapia para restaurar a função e aliviar dores musculoesqueléticas. Ela envolve movimentos passivos aplicados pelo terapeuta às articulações e tecidos moles para melhorar a mobilidade e reduzir restrições, consequentes de quadros sintomatológicos de dor, posturas incorretas, sobrecargas articulares, rigidez muscular, entre outros, que podem limitar os movimentos.

Os movimentos articulares envolvem a flexão e extensão, adução e abdução, rotação interna e externa, e circundução.

Benefícios da Mobilização Manual

- Melhora da mobilidade articular
- Redução da dor
- Aumento da circulação sanguínea e nutrição tecidual
- Diminuição da tensão muscular
- Prevenção de aderências e rigidez articular
- Melhoria na função motora

A mobilização manual deve ser evitada em certas condições, como:

- Fraturas recentes
- Processos inflamatórios agudos
- Infecções na articulação
- Osteoporose avançada
- Instabilidade articular severa
- Tumores ósseos
- Doenças reumatológicas em fase aguda

Técnicas de Mobilização Manual:

1. Tração

A tração consiste na aplicação de uma força que separa as superfícies articulares. Seus benefícios incluem:

- Alívio da compressão nas articulações;
- Melhora da circulação sinovial;
- Redução da dor causada por pinçamentos.

Ficha Técnica de Mobilização e Manipulação Articular

2. Compressão

A compressão envolve a aplicação de força para aproximar as superfícies articulares. É usada para:

- Estimular a lubrificação articular;
- Melhorar a congruência entre as superfícies ósseas;
- Favorecer a propriocepção;
- Testes fisioterapêuticos.

3. Cisalhamento

O cisalhamento ocorre quando forças são aplicadas paralelamente às superfícies articulares, promovendo deslizamento entre elas, realizando uma tração em conjunto. Ele ajuda a:

- Melhorar a mobilidade articular ;
- Reduzir aderências;
- Favorecer a reeducação do movimento.

Tempo de Aplicação

O tempo varia conforme o objetivo do tratamento, mas geralmente:

- Mobilizações suaves e rítmicas duram entre 30 segundos e 2 minutos;
- Técnicas mais intensas podem ser aplicadas em séries de 10 a 30 repetições.

Graus de Mobilização (Deslizamento)

Grau 1 – Pequenos movimentos oscilatórios na amplitude inicial, usados para reduzir dor.

Grau 2 – Movimentos maiores dentro da amplitude, mas sem atingir o final do movimento, também para alívio da dor.

Grau 3 – Movimentos amplos até o limite da amplitude, utilizados para ganhar mobilidade.

Grau 4 – Pequenos movimentos no final da amplitude para melhorar a flexibilidade articular.

Grau 5 – Manipulação de alta velocidade e baixa amplitude, utilizada para restaurar movimentos bloqueados.

Os graus aplicados são determinados pelo grau de dor e necessidade do paciente.

Ficha Técnica de Mobilização e Manipulação Articular

Manobras MMII

Imagem	Posição do Paciente	Posição do Fisioterapeuta	Técnica Aplicada
	Decúbito dorsal.	Fisioterapeuta fica lateral ao paciente, A mão 1 acima do joelho com o polegar e indicador nas laterais da patela, a mão 2 o polegar deve estar posicionado na cabeça da fíbula e o restante dos dedos posicionado no decorrer da parte inferior da fíbula.	Deslizamento da Fíbula: A mão 2 realiza o deslizamento ântero-posterior da fíbula, enquanto a mão 1 estabiliza o joelho. A velocidade e força aplicada varia de 1 a 5 graus, sendo aplicada de acordo com a necessidade e sensibilidade de cada paciente.
	Decúbito dorsal.	Fisioterapeuta fica em pé, onde a mão 1 fica na região posterior da perna, realiza estabilização, a mão 2 posicionada na parte posterior do pé, com o polegar e o indicador acima dos maléolos.	Cisalhamento latero-lateral de Tornozelo: É feita uma tração no tornozelo, a mão 2 traciona o tornozelo e a mão 1 estabiliza. Seguindo com um deslizamento latero-lateral, realizado pela mão 1 que leva o tornozelo para região lateral medial proximal e depois medial lateral distal, a velocidade e força aplicada varia de 1 a 5 graus, sendo aplicada de acordo com a necessidade e sensibilidade de cada paciente.

Ficha Técnica de Mobilização e Manipulação Articular

Manobras MMSS

Imagem	Posição do Paciente	Posição do Fisioterapeuta	Técnica Aplicada
	Decúbito dorsal, com o braço abduzido a aproximadamente 90°.	Fisioterapeuta fica medialmente ao antebraço do paciente, Mão 1 pouco acima do cotovelo do paciente, realiza a tração. Mão 2 abaixo da cabeça do úmero, na região anterior entrelaçando o segmento, executa o deslizamento.	Cisalhamento no Ombro: É feita uma tração no ombro, e um deslizamento ântero-posterior, onde a mão abaixo do úmero realiza movimentos para baixo, a velocidade e força aplicada varia de 1 a 5 graus, sendo aplicada de acordo com a necessidade e sensibilidade de cada paciente.
	Decúbito dorsal, com o braço abduzido a aproximadamente 90°.	Fisioterapeuta fica medialmente ao antebraço do paciente, com a região tenar da mão sobre a cabeça do rádio, estabilizando a mão do paciente no quadril do fisioterapeuta.	Cisalhamento de cotovelo (rádio-umeral): Com a mão proximal estabilizando a articulação e com a distal realizando o deslizamento ântero-posterior/postero-anterior, a velocidade e força aplicada varia de 1 a 5 graus, sendo aplicada de acordo com a necessidade e sensibilidade de cada paciente.

Ficha Técnica de Mobilização e Manipulação Articular

Manobras na Coluna

Imagem	Posição do Paciente	Posição do Fisioterapeuta	Técnica Aplicada
	Decúbito ventral.	Fisioterapeuta fica lateral ao paciente, a mão terá dois dedos posicionados nos processos transversos da vértebra, a mão 2 fica acima da mão 1, com a parte lateral nos dedos que estão nos processos transversos.	Manipulação da vértebra da coluna: A mão 2 aplica uma manobra de grau 5, onde pede ao paciente para que inspire e expire, durante o meio da expiração a manobra deve ser realizada de forma rápida, atingindo grau 5.
	Decúbito ventral.	Fisioterapeuta fica lateral ao paciente. Com os braços cruzados, a mão 1 e 2, posicionam-se acima da coluna, 1 na região lombar e 2 na torácica.	Manipulação da coluna: A mão 2 aplica força para região torácica, enquanto a mão 1 para região lombar, pede-se ao paciente para que inspire e expire, durante o meio da expiração a manobra deve ser realizada de forma rápida, atingindo grau 5.

Ficha Técnica de Mobilização e Manipulação Articular

Referências:

FERREIRA, Amanda Shenatto, MOREIRA, Lara. **Mobilização Articular**. Foz do Iguaçu. 25 de fev 2025. Apresentação em pdf. 19 slides. Aula do Projeto de Prescrição de Recursos Terapêuticos Manuais e Lesão Tecidual. Disponível em: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:cc2f8c7b-3f0d-40e2-b22c-962f884a83a5>. Acesso: 28 de fev. 2025.

AMADO, Silvia Maria. Mobilização Joelho Patela 3. **Universidade de São Paulo**. São Paulo. Disponível em: <https://eaulas.usp.br/portal/video?idItem=29867>. Acesso: 01 de mar. 2025.

KISNER, ALLEN. **Exercícios Terapêuticos, Fundamentos e Técnicas**. 6ª ed. The F.A. Davis Company. Philadelphia, Pensilvânia, EUA, 2013. Acesso: 01 de mar. 2025.