**A TÉCNICA DE JONES NA TERAPIA MANUAL PARA RELAXAMENTO MUSCULAR E NA LIBERAÇÃO DE PONTOS GATILHOS**

**Ana Deborah Freiras de Paula¹**

**Josenilda Malveira Cavalcanti²**

Discente-Centro Universitário Fametro – Unifametro¹

Docente-Centro Universitário Fametro – Unifametro²

[ana.paula@aluno.unifametro.edu.br](mailto:ana.paula@aluno.unifametro.edu.br)

[josenilda.cavalcanti@professor.unifametro.edu.br](mailto:josenilda.cavalcanti@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Prática docente e tecnologias educacionais

**Encontro Científico:** IX Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

**INTRODUÇÃO**: A Técnica de Jones, definida como uma manobra posicional passiva, tem o fundamento de reduzir ou inibir a atividade dos proprioceptores responsáveis pela disfunção muscular, levando conforto máximo ao corpo. O princípio da técnica é palpar o ponto, desencadeando a dor e em seguida buscar a posição de relaxamento (chamada de silêncio neurológico sensorial), que consiste na aproximação das inserções musculares associada à compressão digital do ponto gatilho por 90 segundos, reduzindo a tensão do músculo, permitindo a normalização dos tônus musculares podendo forçar o sistema nervoso central a corrigir a excitação incomum dos fusos musculares. **OBJETIVO**: Verificar, a eficácia da Técnica de Jones como inibição passiva para o tratamento de ponto-gatilho (P-G) e consequentemente, a promoção do relaxamento muscular. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, realizada por meio do diretório de revistas SciELO, banco de dados PEDro, base de dados EBSCO e PubMed, com os descritores relaxamento muscular, técnica de Jones, inibição passiva, ponto-gatilho e fisioterapia. Os artigos foram publicados no período de 2016 a 2021 no idioma português e inglês. Foram encontrados 30 artigos originais, excluídas revisões de literatura, teses, dissertações e seletos 20 conforme os critérios de inclusão. **RESULTADOS**: Para alguns autores a técnica aplicada isoladamente tem efeitos positivos, para outros autores ela foi adicionada com outras técnicas, mas em ambos a terapia de liberação posicional, visa o repouso muscular e a desativação de P-G, sendo eficaz no quadro álgico por meio de mecanismos que envolvem a diminuição da ação dos P-G, obtendo a reparação do comprimento dos sarcômeros musculares e alongando provisoriamente os tecidos conjuntivos através dos mecanismos de sensibilização. **CONCLUSÃO**: A Técnica de Jones é uma inibição passiva efetiva para minimizar desconfortos e promover alívio de dor por compressão dos pontos-gatilhos, ocasionando o relaxamento muscular.

**Palavras-chave:** Técnica de Jones; ponto gatilho; relaxamento muscular.

**Referências:**

TEIXEIRA L., Jociane; RUARO, João Afonso. **INFLUÊNCIA DA TÉCNICA DE JONES NA CEFALEIA DO TIPO TENSIONAL**. Revista Inspirar Movimento & Saude, 2018.

PORTUGAL, Vitória Assis**. O uso da terapia manual no tratamento da cefaleia do tipo tensional**. 2017.

GARCIA, Aparecida R.; LUDVIG, Izabel Cristina**. Tratamento fisioterápico da cefaléia de tensão, através da desativação dos triggers points.** 2016

BATISTA, Aldrei Veiga; SILVA, Liseu**. Os efeitos da liberação miofascial no alívio da cefaléia tensional: estudo clínico, controlado e randomizado**. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade Guairacá, Guarapuava - PR, 27f., 2019. Disponível em: Acesso em 13 nov. 2020

SALMERÓN MARTÍNEZ, Rafael. **Eficacia de la inclusión de la técnica de Jones sobre musculatura epicondílea para deportistas diagnosticados de epicondilalgia**. 2020.