

O MÉTODO PILATES COMO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO PARA PACIENTE COM DOR LOMBAR CRÔNICA: RELATO DE CASO

The Pilates method as a physiotherapeutic treatment for patients with chronic low back pain: Case Report

Michelle Oliveira Ferreira¹, Aline Leobert¹, Silênio Souza Reis², Willen Vilela Soares², Luciana Aparecida Guerra Silveira², Vanessa Chiaparini Martin Coelho Pires^{2*}

RESUMO

Paciente com dor lombar crônica (Lombalgia) com compensação para o lado direito. Foi realizada a ficha de avaliação fisioterapêutica traçando objetivos e condutas de intervenção e tratamento da dor lombar crônica, sendo assim realizado exercícios do método Pilates, para fortalecimento da musculatura, exercício na bola suíça e no colchonete para correção postural, e exercício de avanço para fortalecimento e perda de massa gorda. O indivíduo foi submetido à 14 sessões com duração de 50 minutos, sendo 2 vezes por semana. Os resultados alcançados com o tratamento fisioterapêutico foram alinhamento da coluna vertebral, ganho de força muscular, perda de massa gorda chegando a perder cerca de 5kg no total e atender as orientações no local de trabalho para manter uma postura adequada.

Palavras-chave: Dor Lombar Crônica, Lombalgia, Pilates;

ABSTRACT

Patient with chronic low back pain (LBP). A physiotherapeutic evaluation form was carried out and the intervention and treatment procedures for chronic low back pain were outlined, with Pilates method exercises being carried out to strengthen the muscles, exercise on the Swiss ball and on the mat for postural correction, and advance exercise for strengthening and loss of fat mass. The individual underwent 14 sessions lasting 50 minutes, twice a week. The results achieved with the physiotherapeutic treatment were spinal alignment, gain in muscle strength, loss of fat mass, losing around 5kg in total, and complying with guidelines in the workplace to maintain proper posture.

Keywords: Injury, Chronic low back pain, Low back pain, Pilates;

1. Discentes do curso de fisioterapia, | da Faculdade Morgana Potrich- FAMP, Mineiros –GO.

2. Docente do curso de Fisioterapia, Faculdade Morgana Potrich – FAMP, Mineiros – GO.

*Autor para Correspondência. E-mail: vanessamartin@fampfaculdade.com.br



INTRODUÇÃO

As estruturas da coluna vertebral como: os ligamentos da coluna, as raízes nervosas e suas meninges, as facetas articulares, o anel fibroso, as articulações facetárias e os músculos profundos, quando afetados podem ser uma das causas de Lombalgia. Vértebra de transição, espinha bífida, escoliose, hiperlordose lombar, retificação da curvatura lombar, espondilólise, espondilolistese, postura inadequada e hérnia discal também são alterações estruturais que levam ao aparecimento de dor lombar^{1,2}.

A principal causa da lombalgia, são o desalinhamento das vértebras lombares, isso pode ocorrer por conta da postura incorreta, movimentos bruscos, estresse e tensão muscular, exercícios físicos em excesso ou incorreto, permanecer na mesma posição por muito tempo, carregar peso de maneira inadequada e desequilíbrio neuro-osteomuscular^{3,4}.

Normalmente a lombalgia é resultado de danos acumulativos, ou seja, tensão alternada acima do limite de resistência, vários desses fatores acima associados, juntamente com o sedentarismo e obesidade. Lombalgia é a segunda dor mais frequente no homem, logo depois da dor de cabeça, uma das principais causas de incapacitação para o trabalho. A estimativa é que em algum momento de nossas vidas, 80% a 70% das pessoas sofrerão de dor lombar crônica^{5, 6, 7}.

O tratamento fisioterapêutico para lombalgia pode variar de acordo com a intensidade e frequência da dor, assim como o fato de haver limitação ou não do movimento. Temos várias formas de tratar a dor lombar, como por exemplo: Uso de aparelhos de eletroestimulação, massagem, alongamento, exercícios ativos e passivos para fortalecimento muscular, exercícios de Pilates, Tai Chi, manipulação vertebral e acupuntura^{8, 9, 10, 11, 12}.

O Método Pilates foi criado pelo alemão Joseph Humbertus Pilates, que nasceu no ano de 1880. Ele foi uma criança frágil, asmática, raquítica e com febre reumática, porém tornou-se tão determinado a melhorar a sua condição física que se dedicou ao estudo e a prática da construção de um corpo forte e saudável. Ao buscar técnicas do oriente e ocidente, o alemão criou uma que combina o fortalecimento do corpo e da mente, como principal objetivo fortalecer musculaturas do corpo humano^{13, 14}.

O Pilates pode ser realizado no solo ou em aparelhos, como Cadillac, Reformer, Ladder Barrel, Step Chair, e com utilização de molas, colchonetes, bola suíça e com Theraband, fazendo os exercícios com o peso do próprio corpo, durante a execução do exercício, irá melhorar a concentração, equilíbrio, força, controle da respiração^{15, 16, 17, 18}.

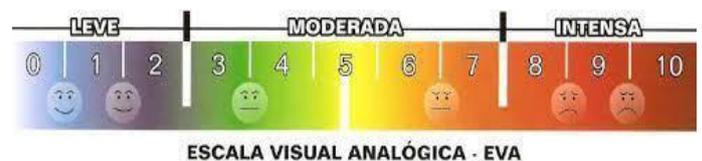
A literatura sugere que, esse método irá aliviar a dor lombar, fortalecendo também os músculos abdominais, fazendo assim o realinhamento da coluna vertebral. O objetivo do método é corrigir a postura, fazendo o indivíduo melhorar a linguagem corporal e respiratória com sintonia aos movimentos durante a realização dos exercícios^{19, 7}.

METODOLOGIA

Foi realizada avaliação fisioterapêutica sobre dor lombar crônica. Para a elaboração do presente trabalho foi utilizado as bases de dados: SCIELO, PUBMED, artigos científicos disponibilizados no Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores em ciência da saúde (DeSC). Os artigos foram selecionados referente aos últimos 10 anos, nos idiomas português, inglês, dando ênfase nos artigos mais recentes.

Paciente relata que trabalha de eletricitista, fica muito tempo em pé com a postura incorreta, carrega peso de maneira incorreta e apoia o peso apenas no MI direito, tem 90,5 kg de massa corporal, 1,65 m de altura e Índice de massa corpórea 33,24.

As avaliações do paciente foram efetuadas por teste de exames de retrações, reequilíbrio, teste de força e alongamento, por meio de imagens e também por meio do Software Kinovea 08.15, para quadro algico de dor foi utilizado a escala de (EVA).



De acordo com a goniometria inicial da coluna lombar do paciente, apresentou 90° de flexão, 31° de extensão, 38° flexão lateral (esquerdo), 32° flexão lateral (direito) e 32° rotação.

Foi realizado 14 sessões fisioterapêuticas, em base do Método Pilates, sendo, 2 vezes por semana. As sessões de tratamento tiveram duração de 60 minutos, sendo 10 minutos de alongamento, 10 minutos de aquecimento e 40 minutos de exercícios no solo ou nos aparelhos.

RESULTADO

Na avaliação fisioterapêutica, o paciente relatou sentir dor em repouso, grau 7 na escala de EVA. Em movimento ativo e passivo da coluna vertebral, paciente relatou sentir dor na região lombar grau 5 na escala de EVA. O diagnóstico

fisioterapêutico do paciente é mobilidade diminuída para flexão lateral do lado direito da coluna vertebral, fraqueza da musculatura e dor lombar em repouso.



Ao realizar 14 sessões de tratamento fisioterapêutico, notou-se que o tratamento realizado por Método de Pilates, houve melhora no aumento de amplitude do movimento de flexão lateral direito da coluna vertebral, havendo melhora na coordenação motora através dos movimentos realizados durante as sessões de Pilates proposto para o paciente, trazendo ganho na reeducação postural melhorando sua dor lombar, diminuindo para grau 2 na escala de EVA.

DISCUSSÃO

A proposta do presente trabalho é tratar o quadro algíco da dor lombar utilizando o método Pilates como tratamento fisioterapêutico. Um dos principais resultados desse estudo, após aplicar o Método de Pilates é obter melhora na funcionalidade e qualidade de vida do paciente.

Atualmente o método de pilates é utilizado pelo fisioterapeuta para tratar e intervir lesões, e proporcionar alívio de dores crônicas. Está presente a execução de exercícios físicos que utiliza a gravidade, resistência, postura, coordenação, equilíbrio, controle de respiração, força muscular, trabalhando a flexibilidade do corpo de forma geral^{20, 21}.

Diante dos demais resultados é possível se dizer que uma das ferramentas mais utilizadas pelos fisioterapeutas para minimizar a dor na coluna vertebral é proposto por exercícios posturais realizados. O método pilates mostrou-se eficaz como uma das formas interessantes para o tratamento fisioterapêutico para reeducação postural²².

Este estudo irá propor tratamentos alternativos para Lombalgia pois tem causa frequente de morbidade e incapacidade, superada apenas pela cefaleia e resfriados sendo causas mais bem definidas, no entanto, no atendimento

primário, para apenas 15% das lombalgias e lombociatalgias é encontrada uma causa específica. As dores lombares incidem em cerca de 80% da população em algum momento de sua vida, representando um alto custo no seu tratamento para o sistema de saúde e para a previdência social, principalmente devido ao alto índice de afastamento e incapacidade para o trabalho^{3, 23, 24, 25, 26}.

A utilização do método pilates em decorrência do tratamento para lombalgia, foi detectada uma grande eficácia na melhora da dor crônica por restaurar a função do movimento da coluna lombar por meio de ganho de força, aumento do desempenho motor, reeducação postural do tronco, resistência, equilíbrio e ganho de amplitude do movimento tendo êxito na melhora da flexibilidade, capacidade funcional e diminuição do quadro algíco da dor².

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação as considerações finais o paciente que apresentava hiperlordose lombar, hipomobilidade das articulações dos corpos vertebrais, quadro algíco da dor no quadrado lombar, foi trabalhado a prevenção de dor, reeducação postural, mobilização articular da coluna vertebral, fortalecimento muscular conclui-se que o método Pilates tem influência positiva no tratamento da lombalgia, melhorando a qualidade de vida, força muscular, flexibilidade, consciência corporal, propriocepção, correção postural, o equilíbrio, diminuição do estresse, aumento da confiança e disposição do paciente, bem como mantém ativo e engajado em uma atividade física regular, mostrando-se mais eficaz do que outras técnicas de exercícios no tratamento da dor lombar. A satisfação com a realização dos exercícios é maior, mostrando-se como mais uma opção nos recursos disponíveis para a intervenção diferenciada e específica. Concluímos que a realização dos exercícios do Método Pilates garantiu melhoras na dor lombar, flexibilidade e na capacidade funcional do paciente que foi tratado e estudado.

REFERÊNCIAS

1. VASCELAI, A. Lombalgias: Mecanismo anátomo-funcional e tratamento. In: Congresso Sul-Brasileiro de DOR, 1, 2009, Itajaí
2. FERREIRA, T. N.; MARTINS, P. C. M. L.; CAVALCANTI, D. S. P.; O método Pilates em pacientes com lombalgia. SAÚDE & CIÊNCIA EM AÇÃO, v. 2, n. 1, p. 56-65, 2016.
3. CARVALHO, A. R; FUNGUETO, E. M; CANZI, I. M. Correntes dinâmicas de Bernad e iontoforese no tratamento da dor lombar. Fisioterapia em Movimento, v. 18, n. 4, p. 11-19, 2005

4. ALFIERI, F. M. et al. Análise da funcionalidade, dor, flexibilidade e força muscular de portadores de lombalgia crônica submetidos a diferentes intervenções fisioterapêuticas. *Revista Científica dos Profissionais de Fisioterapia*, v. 3, n. 2, 2008
5. SONCHARD, 2007
6. SOUCHARD, F. In: MIGLIORIN, Cristiane. Prevalência de lombalgia em cuidadores de idosos. Ijuí: Ed. Unijuí, 2007.
7. SCHOSSLER, A. et al.; Efeitos dos exercícios do método pilates em pacientes com dor lombar crônica. *Revista Contexto & Saúde*, v. 9, n. 16, p. 37-41, 2009.
8. Foster NE. Barriers and progress in the treatment of low back pain. *BMC Med* 2011;9:108
9. CARVALHO, A. L. M.; MEJIA, D. P. M.; A estabilização segmentar vertebral através do método Pilates na dor lombar. 2012.
10. PEREIRA, T. A. B.; DOS SANTOS SOUSA, T. A.; DE ANDRADE SILVA, Z. M.; Melhora da funcionalidade e da intensidade da dor em pacientes com dor lombar através do método Pilates: uma revisão de literatura. *Interfaces Científicas-Saúde e Ambiente*, v. 3, n. 1, p. 75-82, 2014.
11. RIBEIRO, R. P. et al. Relação entre a dor lombar crônica não específica com a incapacidade, a postura estática e a flexibilidade. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 25, p. 425-431, 2018.
12. ANTONELLI, B. A. et al.; Avaliação do método Pilates no tratamento de indivíduos com dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 20, n. 1, p. 38-51, 2021.
13. Vasconcellos MHOD, Silva RDD, Santos SMB, Melo JRDC, Conceição TMA. Método Pilates no tratamento da dor lombar. *Rev. Fisioter Mov*, 2014;27(3):459-67
14. Rodriquês WFG, Silva LRD, Nascimento MAL, Pernambuco CS, Gaini TS, Dantas EHM. Prevalência de lombalgias e inatividade física: o impacto dos fatores psicossociais em gestantes atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. *Rev. Einstein*. 2011
15. BARRA, B.S.; ARAÚJO, W.B. O efeito do método Pilates no ganho da flexibilidade. Linhares, 2007. 37p. Monografia para obtenção de título de Bacharel em Educação Física – Faculdade de Ciências Aplicadas Sagrado Coração (UNILINHARES), Linhares, 2007
16. NATOUR, 2015
17. FARIA, M. B. M.; FARIA, W. C.; O efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: uma revisão de literatura. *Conexão ciência (Online)*, v. 8, n. 1, p. 75-84, 2013
18. DAL BEM, B. M.; Deise Iop; VENDRUSCULO, A. P.; Efeito do Método Pilates na dor lombar: revisão integrativa. *ConScientiae Saúde*, v. 18, n. 1, p. 133-140, 2019.
19. CAMARÃO, Teresa. *Pilates no Brasil: corpo e movimento.* Rio de Janeiro: Elsevier. 2004. p. 5-8.
20. MACHADO, C. L. A.; JOIA, L. C.; A EFICÁCIA DA APLICAÇÃO DO MÉTODO PILATES EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA. *HÍGIA-REVISTA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E SOCIAIS APLICADOS DO OESTE BAIANO*, v. 5, n. 1, 2020.
21. DA CONCEIÇÃO VIEIRA, T. M; FLECK, C. S.; A influência do método Pilates na dor lombar crônica: uma revisão integrativa. *Disciplinarum Scientia| Saúde*, v. 14, n. 2, p. 285-292, 2013.
22. ARAÚJO, M. E. A. de et al.; Redução da dor crônica associada à escoliose não estrutural, em universitárias submetidas ao método Pilates. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 16, p. 958-966, 2010.
23. ROSA, H.L.; LIMA, J.R.P. Correlação entre Flexibilidade e Lombalgia em Praticantes de Pilates. *R. Min. Educ. Fís., Viçosa*, v. 17, n. 1, p. 64-73. 2009
24. SACCO, I.C.N.; ANDRADE, M.S.; SOUZA, P.S.; NISYAMA, M.; CANTUÁRIA, A.L.; MAEDA, F.Y.I.; PIKEL, M. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. *R. bras. Ci e Mov.* 13(4): 65-78. 2005
25. SILVA, Y.O.; MELO, M.O.; GOMES, L.E.; LOSS, J.F. Análise da resistência externa e da atividade eletromiográfica do movimento de extensão do quadril realizado segundo o método Pilates. *Rev. bras. fisioter.* vol.13 no.1 São Carlos jan./fev. 2009
26. STORCH, J. et al. O método pilates a associado a orientações de estilo de vida em pacientes com lombalgia crônica. *Life Style*, v. 2, n. 2, p. 53-66, 2015.