

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST

FISIOTERAPIA – 10ª FASE

MIRIAN MIOTTO

O MÉTODO PILATES COMO FERRAMENTA PARA TRATAMENTO DA
DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA.

LAGES

2019

MIRIAN MIOTTO

O MÉTODO PILATES COMO FERRAMENTA PARA TRATAMENTO DA
DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA.

Trabalho de graduação apresentado na
disciplina de TCC II do curso de
Fisioterapia do Centro Universitário
Unifacvest.

Professor Orientador: Irineu Jorge Sartor

Lages, SC __/__/____. Nota: _____

Irineu Jorge Sartor

LAGES

2019

SUMÁRIO

RESUMO.....	4
INTRODUÇÃO.....	5
MATERIAIS E MÉTODOS.....	6
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	6
CONCLUSÃO.....	9
REFERÊNCIAS.....	10

O MÉTODO PILATES COMO FERRAMENTA PARA TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA

ARTIGO DE REVISÃO

Mirian Miotto

RESUMO

Introdução: A dor lombar ou lombalgia é caracterizada por dor, tensão muscular ou rigidez, desde a margem costal até a prega glútea inferior. Suas causas são diversas, e entre os meios de tratamento, se encontra o Método Pilates. **Objetivo:** O objetivo principal dessa revisão bibliográfica é analisar o Método Pilates como tratamento em indivíduos que apresentam dor Lombar crônica inespecífica. **Métodos:** O presente estudo é uma revisão bibliográfica, onde foi realizado buscas nas bases de dados da Scielo, PubMed, Pedro e BVM. **Resultados:** Todos os autores mostraram que o método Pilates é eficaz no tratamento, sendo uma boa ferramenta de utilização. **Conclusão:** Concluindo assim, que o método Pilates é uma ferramenta eficaz na diminuição da dor lombar crônica inespecífica, aumentando a capacidade funcional, e proporcionando uma melhor qualidade de vida de modo geral.

Palavras Chaves: “Pilates nas lombalgias” e “Pilates para dor lombar”.

ABSTRACT

Introduction: Low back pain or low back pain is characterized by pain, muscle tension or stiffness, from the costal margin to the inferior gluteal fold. Its causes are diverse, and among the means of treatment is the Pilates Method. **Objective:** The main objective of this literature review is to analyze the Pilates Method as treatment in individuals with nonspecific chronic low back pain. **Methods:** This study is a bibliographic review, where searches were made in Scielo, PubMed, Pedro and BVM databases. **Results:** All authors using the Pilates method are effective in treatment and are a good tool to use. **Conclusion:** Thus, the Pilates method is an effective tool in reducing chronic low back pain, decreasing functional capacity and altering a better overall quality of life.

Keywords: “Pilates for low back pain” and “Pilates for low back pain”.

INTRODUÇÃO

A dor lombar ou lombalgia é caracterizada por dor, tensão muscular ou rigidez, desde a margem costal até a prega glútea inferior. Suas causas são diversas, podendo ser como uma desordem biomecânica até recentemente estudado o fator psicossocial, sendo que ocorre de forma mais comum a dor lombar não específica crônica, representando 90% de todas as lombalgias, diagnosticada quando não há nenhum outro agravante, como por exemplo, tumores, estenoses ou fraturas. Devido sua prevalência é um problema social importante e pode se apresentar de três formas: aguda, subaguda e a crônica (ELIKS, ZGORZALEWICZ-STACHOWIAK, ZEŃCZAK-PRAGA. 2018, NATOUR, et. al., 2015)

Ainda para estes autores, ela destaca-se como uma das maiores causas de incapacidades nos países desenvolvidos, cerca de 65 a 90% das pessoas já passaram por algum quadro de dor. Entre os fatores de riscos encontrados estão: ser do sexo feminino, idade, sedentarismo, excesso de trabalho, tabagismo, obesidade e fator psicossocial.

A dor lombar crônica tem influência significativa do desequilíbrio entre os músculos extensores e flexores (agonista e antagonista) do tronco afetando a estabilidade da coluna lombar. Também Aponta-se relação com a disfunção dos músculos abdominais profundos, como o transverso abdominal, assoalho pélvico, diafragma e o multífidos (MACHADO, et. al., 2017).

Nesta perspectiva, esse desequilíbrio é uma junção de fraqueza muscular, e alterações nos mecanismos neuromusculares. Para ganhar essa estabilidade, tende a ter o aumento na rigidez muscular no tronco, agravando o quadro já presente (FRETTA, 2017).

Existem muitos meios para tratamento das lombalgias, entre eles o Método Pilates, criado por Joseph Pilates, onde ao longo dos anos de estudos e desenvolvimento desta técnica ele adaptava os exercícios para cada pessoa em suas necessidades. Joseph, trazia uma abordagem ampla de corpo, mente e espírito, utilizando seus princípios de concentração, centro de força (power house), fluidez, precisão, respiração e controle (MARÉS, 2012).

Esse mesmo autor explica que nesse método, há prevalência de exercícios na posição deitada, evitando impacto nas articulações, evidenciando para a região sacrolombar. Do modelo original que haviam 34 movimentos, apresenta-se hoje cerca de 500 variações, podendo realizar em solo (Mat Pilates) ou em aparelhos.

Os exercícios visam a estabilização pélvica, controle do abdome, mobilização, alongamento e fortalecimento, trabalhando com contrações isotônicas e isométricas, visando sempre a contração do power house, onde os músculos que fazem parte (transverso abdominal, multífidos e músculos do assoalho pélvico) garantem a estabilização e equilíbrio da coluna vertebral (MARÉS, 2012).

Essa estabilidade é aliada no tratamento e prevenção de dores lombares, pois permite o recrutamento muscular, melhorando o condicionamento dos músculos do tronco e proporcionando o equilíbrio entre agonistas e antagonistas. (SILVEIRA, et. al., 2018)

O objetivo principal dessa revisão bibliográfica é analisar o Método Pilates como tratamento em indivíduos que apresentam dor Lombar crônica inespecífica.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é uma revisão bibliográfica, onde foi realizado buscas nas bases de dados da Scielo, PubMed, Pedro e BVM. Usando palavras chaves “Pilates nas lombalgias” e “Pilates para dor lombar”. Os critérios de inclusão e exclusão foram: não serem revisão bibliográfica, apenas estudos dos últimos 5 anos e sua patologia ser dor lombar crônica inespecífica. Após uma análise detalhada, compuseram o estudo 11 artigos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

NATOUR, et. al., (2015) realizaram um estudo clínico controlado com 60 indivíduos, com diagnóstico de dor lombar crônica e inespecífica, e que apresentavam

dor entre os graus 4 e 7 segundo EVA (Escala Visual Analógica). Essa análise ocorreu em 180 dias, afim de verificar a eficácia do Método Pilates. Dividiu-se esse grupo em dois, o experimental que utilizaram fármacos juntamente com Pilates e o de controle que ficou apenas com o tratamento medicamentoso. As sessões eram de 50 minutos, duas vezes na semana. Concluiu em seu estudo, que o método é eficaz na diminuição da dor, e além disso atua na melhora da função e qualidade de vida.

RIBEIRO, OLIVEIRA e BLOIS (2015) analisaram em sua pesquisa composta por dois indivíduos do sexo masculino e três do feminino, que apresentavam dor lombar, sem causa definida. Separados em dois grupos, onde um realizou exercícios de cinesioterapia clássica, como alongamento e fortalecimento, e outro realizou exercícios do Método Pilates. O estudo mediu a dor e a incapacidade funcional e no final chegou à conclusão que as duas maneiras de intervenção trazem efeitos semelhantes, sendo eficazes na diminuição da dor e melhoram a qualidade de vida.

CRUZ-DÍAZ, et. al., (2015) avaliaram através de um estudo randomizado os resultados a longo e curto prazo de Pilates com fisioterapia e apenas a fisioterapia, com 101 mulheres já na menopausa, que apresentavam dor lombar crônica inespecífica. Separadas em dois grupos: um que realizou pilates e fisioterapia e outro apenas a fisioterapia, durante 6 semanas. Concluiu-se que a curto prazo os dois diminuem a dor, mas o grupo que recebeu as duas intervenções obteve resultados mesmo após 1 ano do término do estudo.

KOFOTOLIS, et. al., (2016) tiveram como objetivo verificar os efeitos do Pilates *versus* fortalecimento de tronco, por oito semanas em um grupo de 101 mulheres com meia idade e com dor lombar crônica. Dividiram em três grupos, grupo que realizou exercícios de Pilates, outro grupo que fortaleceriam o tronco, e outro que não realizaria nenhuma atividade, exceto as de vida diária. Com isso, pode concluir que os 2 métodos são eficazes, tanto na diminuição de dor quanto na melhora da qualidade de vida dessas participantes, porém o Método Pilates, obteve mais efeitos e principalmente a longo prazo.

MACHADO, et. al., (2017), verificaram por meio da eletromiografia (EMG), a ativação dos músculos: multífido lombar, transversos do abdome e oblíquos internos, por meio do Método Pilates. A amostra foi de 12 indivíduos que apresentavam dor lombar não específica. Realizando pilates durante dois meses houve melhoras

significativas na dor, resistência, controle motor, força e flexibilidade. E através da EMG pode verificar que houve o equilíbrio na ação dos músculos estudados, melhorando a estabilidade do tronco.

DEHKORDI, DEGHANI e SOLATI (2017), compararam os efeitos do Pilates e do método McKenzie na dor lombar crônica inespecífica e saúde em 36 homens. O estudo durou 6 semanas, realizando sessões 3 vezes semanais, onde dividiu os grupos: grupo que realizaria o Pilates, outro McKenzie e o de controle onde não realizariam nenhuma atividade. Nos seus resultados apresentou-se melhora na dor e saúde em geral nos dois grupos que realizaram intervenção, já no do controle a dor aumentou e por consequência, a saúde geral diminuiu. Portanto, concluiu que o Pilates e McKenzie tiveram o mesmo efeito, mas avaliando a saúde geral, o grupo de Pilates se sobressaiu.

BHADAURIA e GURUDUT (2017), investigaram 3 formas de tratamento em 44 indivíduos com dor lombar crônica não específica. Utilizaram a estabilização lombar, o fortalecimento dinâmico e o Pilates. Foi aplicado 10 sessões em 3 semanas e o achado do estudo foi que todos os métodos são eficazes na diminuição da dor, porém os exercícios de estabilização lombar foram mais eficazes que o restante.

MIYAMOTO, et. al., (2018) separaram em 4 grupos 296 pessoas que tinham dor lombar crônica inespecífica, em 1 estudo de seis semanas, onde os grupos foram divididos entre: orientações e recomendações, realizar pilates 1 vez, 2 vezes e o último 3 vezes na semana. Ao comparar o grupo de orientações com os que realizaram as sessões, o Pilates teve melhoras significativas, já em análise de vezes por semana, realizar 2 vezes na semana teve maiores diminuições de dor e incapacidade física comparando com a penas 1, e realizando 3 vezes na semana, os resultados são semelhantes com 2 vezes. Ou seja, seu estudo pode demonstrar a eficácia do Método Pilates.

CRUZ-DÍAZ, et. al., (2018) asseguraram no seu estudo a eficácia do Pilates para diminuição da dor, incapacidade funcional e cinesiofobia em indivíduos com lombar crônica inespecífica, avaliando 64 pacientes em um grupo controle e outro intervenção realizando 2 sessões semanais de pilates durante o tempo de 12 semanas.

SILVA, et. al., (2018) avaliaram os efeitos do Método Pilates em pacientes com dor lombar crônica, através de um estudo clínico, controlado e randomizado com 16 pessoas que apresentavam dor lombar crônica inespecífica. O tratamento se baseou em grupo controle que realizou a cinesioterapia clássica e o grupo pilates, em 12 sessões de 40 minutos, apresentando os seguintes dados: o Método Pilates é eficaz para diminuição da dor e incapacidade física, mas ao comparar com a cinesioterapia, os resultados são semelhantes, ou seja, os dois são eficazes da mesma maneira.

SILVEIRA, et. al. (2018) realizaram através da EMG, um estudo para avaliar uma sessão de Pilates dentro do mecanismo de desequilíbrio muscular, em 18 pessoas, sendo que a metade apresentava dor lombar crônica inespecífica, nesses havia maior cocontração dos músculos antagonistas, provavelmente causado pela dor, elevando a rigidez articular e com apenas uma sessão de pilates foi possível diminuir esse mecanismo proporcionando assim uma estabilidade dos músculos lombares.

CONCLUSÃO

A dor lombar inespecífica pode acometer indivíduos de todas as idades, sendo homens ou mulheres, pode se observar que o Pilates restaurou a função correta dos músculos, ou seja, apresentou a estabilidade que a coluna lombar necessita.

Todos autores do presente estudo mostraram a eficácia do método Pilates, atuando na reativação muscular, na diminuição da dor, da incapacidade funcional, e automaticamente melhorando o bem-estar desses indivíduos, tanto em curto e longo prazo.

Concluindo assim, que o método Pilates é uma ferramenta eficaz na diminuição da dor lombar crônica inespecífica, aumentando a capacidade funcional, e proporcionando uma melhor qualidade de vida de modo geral.

REFERÊNCIAS

BHADAIRIA, E. A., GURUDUT, P. **“eficácia comparativa de estabilização lombar, fortalecimento dinâmico e Pilates sobre a dor lombar crônica: ensaio clínico randomizado”** Jornal de exercício de reabilitação, 13 (4), pg. 477-485. 2017.

CRUZ-DÍAZ, D. et. al., **“A eficácia de 12 semanas de intervenção Pilates sobre a deficiência, dor e cinesiofobia em pacientes com dor lombar crônica: um estudo controlado randomizado.”** Rev. Sage. Reabilitação clínica, pg. 1-9. 2018.

CRUZ-DÍAZ, D. et. al., **“Efeitos a curto e longo prazo de um programa de Pilates clínico de seis semanas, além de fisioterapia em mulheres pós-menopáusicas com dor lombar crônica: um estudo controlado randomizado”** Rev. Deficiência e Reabilitação. Out, 2015.

ELIKS, M. ZGORZALEWICZ-STACHOWIAK, M., ZENCZAK-PRAGA, K. **“Aplicação de exercícios baseados em Pilates no tratamento da dor lombar crônica não específica: estado da arte.”** Pós Med J; 95. Pg. 41-45. 2018.

FRETTA, T. B., et. al., **“Eficácia do método Pilates na qualidade de vida e dor de portadores de hérnia de disco lombar L4-L5”** Rev. Fisioterapia Brasil; 18(5). Pg. 650-656. 2017.

HASANPOUR-DEHKORDI, A., DEHGHANI, A., SOLATI, K. **“Uma comparação entre os efeitos do treinamento de Pilates e McKenzie sobre a dor e a saúde geral em homens com lombalgia crônica: um estudo randomizado”** Indian J Palliat Care. 23 (1), pg. 36-40. Jan/Mar, 2017.

KOFOTOLIS, N. et. al., **“Efeitos de Pilates e exercícios de fortalecimento do tronco na saúde relacionados com qualidade de vida em mulheres com dor lombar crônica.”** Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation v. 29, pg. 649-659. 2016.

MACHADO, P. M. et. al., **“Eficácia do método Pilates para indivíduos com dor lombar inespecífica: avaliação clínica e aspectos eletromiográficos.”** Motriz, Rio Claro, v.23, n.4, 2017.

MARÉS, G. et. al., **“A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática.”** Fisioter. Mov., Curitiba, v. 25, n. 2, pg. 445-451. Abr/Jun. 2012.

MIYAMOTO, G. C., et. al., **“Doses diferentes de terapia de exercícios baseados em Pilates para dor lombar crônica: um estudo controlado randomizado com avaliação econômica”** Rev. BMJ, pg. 1-11. 2018.

NATOUR, J., et. al., **“Pilates melhora a dor, função e qualidade de vida em pacientes com dor lombar crônica: um estudo controlado randomizado”** Rev. Reabilitação clínica, Vol. 29 (1) pg. 59-68, 2015.

RIBEIRO, I. A., OLIVEIRA, T. D., BLOIS, C. R. **“Efeitos do método Pilates e Cinesioterapia Clássica na lombalgia: um estudo de caso.”** Rev. Fisio. Mov. 28 (4): 759-65. Out/Dez, 2015.

SILVA, P. H. B., et. al., **“Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado”**. São Paulo, 2018 jan-mar;1(1):21-8

SILVEIRA, A. P. B., et. al., **“Efeito imediato de uma sessão de treinamento do método Pilates sobre o padrão de cocontração dos músculos estabilizadores do tronco em indivíduos com e sem dor lombar crônica inespecífica.”** Rev. Fisioter. Pesqui.; 25(2). Pg. 173-181. 2018.