

EFEITOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA

José Carlos Gomes Pinto Junior

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

jose.gomes01@aluno.unifametro.edu.br

Andreza Rodrigues Vieira

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

andreza.vieira@aluno.unifametro.edu.br

Isabelle Laurindo Ferreira

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

isabelle.laurindo@aluno.unifametro.edu.br

Patricia da Silva Taddeo

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

Patricia.taddeo@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Promoção, Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XI Encontro de Monitoria

RESUMO

Introdução: Dor lombar ou lombalgia é uma doença musculoesquelética que pode ou não acompanhar dor nas pernas. Assim, a fisioterapia aquática é uma das áreas que proporciona tratamento, procurando otimizar a funcionalidade e qualidade de vida desses pacientes. Nesse ambiente existem diversas atividades podem ser realizadas, com auxílio de equipamentos ou apenas utilizando a resistência e propriedades que a imersão na água proporciona. **Objetivo:** identificar as abordagens fisioterapêuticas aplicadas ao tratamento de dor lombar crônica realizados no ambiente aquático. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica cujo a pesquisa foi realizada na base de dados da PUBMED, SCIELO e LILACS, utilizando artigos com data de publicação entre 2018 e 2023. **Resultados:** Os estudos revelaram que os participantes tiveram melhora na incapacidade, uma menor percepção de esforço em comparação ao ambiente terrestre, maior eficiência na intensidade e percepção da dor, qualidade do sono, evitando a sensação de medo e cinesiofobia em pacientes com dor lombar crônica. **Considerações finais:** O ambiente aquático é promissor para aplicação de técnicas terapêuticas e uma alternativa positiva para pacientes que possuem cinesiofobia, grau elevado de percepção de dor na lombalgia crônica.

Palavras-chave: Aquatic Therapy; Hydrotherapy; Low Back Pain.

INTRODUÇÃO

A dor lombar é caracterizada como uma doença musculoesquelética comum, se define como uma dor nas costas que pode aparecer ou não acompanhada de dor nas pernas, sendo crônica quando persiste por mais de 12 semanas. É uma condição de alta incidência, sendo de 84% ao longo da vida e da dor lombar crônica de 23%. Desde o ano 2007, houve aumento de tempo vivido dos pacientes com a patologia, aumento de aproximadamente 17,5% (MA et al., 2022).

O tratamento da dor lombar aguda ou crônica é baseado em terapias de várias áreas, onde uma delas de enquadra a fisioterapia aquática ou hidroterapia, onde se procura otimizar a funcionalidade e estilo de vida dos pacientes, diminuindo as dores e incapacidades geradas, pensando na qualidade de resoluções de atividades do indivíduo (SI PENG et al., 2022).

Também conhecida como Hidrocinesioterapia, pode ser entendida como uma terapia não farmacológica capaz de ser posta em prática em vários perfis clínicos devido a possibilidade de submersão parcial ou total do paciente, além da possibilidade de flutuação de pessoas com essa condição. Havendo o controle adequado da temperatura da água da piscina, é possível perceber um aumento no limiar e percepção da dor, da capacidade funcional e mobilidade, para além se ser um ambiente lúdico e interativo para os pacientes (SANTOS; VIEIRA; LEMOS, 2022).

Nesse ambiente podem ser realizadas atividades aeróbicas ou resistidas através da imersão do paciente na água e com o uso de materiais adequados, graus de esforço, fluabilidade e mobilidade podem ser alterados para mais ou para menos. A hidroterapia consiste em avaliar o paciente e identificar maneiras de tratamento no meio aquático, voltados para suas funcionalidades, buscando exercícios terapêuticos acompanhado de analgesia, utilizando os princípios da água, de preferência morna, para melhores resultados de tratamento. Sendo essa melhora baseada em alívio da intensidade da dor e relaxamento dos músculos, além de ganho de força, mobilidade e amplitude de movimento (SANTOS; VIEIRA; LEMOS, 2022).

Sendo assim, o presente estudo possui como objetivo identificar as abordagens fisioterapêuticas aplicadas ao tratamento de dor lombar crônica realizados no ambiente aquático.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica cujo a pesquisa foi realizada na base de dados da PUBMED, SCIELO e LILACS. Foi realizada a pesquisa em uma busca avançada, utilizando os operadores booleanos "AND" e/ou "OR" onde foram aplicados os descritores "Aquatic Therapy"; "Hydrotherapy"; "Low Back Pain" e filtros de "texto completo gratuito", o que resultou em 25 artigos.

Foram incluídos artigos com data de publicação entre 2018 e 2023 que executassem pesquisa com seres humanos adultos onde a reabilitação fosse exercida dentro do ambiente aquático e executada por fisioterapeuta. Entraram como critérios de exclusão literatura cinzenta, estudos com pacientes diagnosticados com processos degenerativos da coluna; textos repetidos; fora do perfil de reabilitação e sem descrição de protocolos e resultados. Após análise, 2 artigos se mostraram elegíveis e entraram para revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo de Si Peng (2022), tinha como objetivo analisar os efeitos dos exercícios aquáticos terapêuticos a longo prazo em pessoas com dor lombar crônica, o protocolo contemplou 12 semanas de tratamento, com dois encontros semanais de 60 minutos. A dinâmica dos atendimentos consistia em realizar um aquecimento ativo durante os primeiros 10 minutos com intuito de aumentar a ativação neuromuscular, em seguida a sessão de exercícios dava início com duração de 40 minutos, e finalizando, com a sessão de relaxamento nos últimos 10 minutos.

O estudo revelou que os participantes tiveram melhora da incapacidade, também foi descoberto que o exercício terapêutico em ambiente aquático se apresentou mais eficaz do que outras modalidades de fisioterapia na intensidade da dor e qualidade do sono além de evitar a sensação de medo e cinesiofobia em pacientes com dor lombar crônica.

Já no estudo de Stelios (2019), o número total de pacientes fora dividido em dois grupos onde o grupo A um recebeu intervenção fisioterapêutica em terra e o grupo B, no ambiente aquático, sendo aplicada técnicas de isolamento de grupos musculares específicos afim de promover fortalecimento desses grupos se utilizando de exercícios biomecânicos e com níveis de esforço equivalentes entre si, respeitando a diferença de ambiente, a mensuração das contrações musculares dos dois grupos. Ambos foram observados através do exame de Eletromiografia.

A Comparação entre ambientes não revelou diferenças na ativação muscular em dois terços dos casos, porém, fora percebido que em terra, a percepção de esforço muscular foi predominante em 29% das atividades em um total de 15 exercícios realizados por cada grupo. Entretanto, a percepção de dor foi 2 vezes mais frequente em pacientes fora da água, o que torna o ambiente aquático favorável ao tratamento com pacientes em condições mais agudas ou com menor limiar de dor.

Carregaro e Toledo (2008), buscaram evidenciar efeitos terapêuticos e as interações entre pacientes e as propriedades da água, tais quais, Viscosidade, Densidade, Flutuação, Temperatura do meio, Pressão hidrostática, Torque, que possibilitam respostas fisiológicas positivas como, por exemplo, diminuição da ação da gravidade gerada pela imersão na água que pode ser um dos fatores que contribuem para a redução do medo de realizar movimentos. Pacientes que necessitam de uma menor descarga de peso nas articulações ou que possuem limitações em ambiente terrestre durante as terapias também se beneficiam deste fato. Outros pontos a serem observados são o aumento de amplitude de movimento (ADM), ganho de espaço articular, maior mobilidade, relaxamento muscular, e diminuição da percepção de esforço que podem explicar a melhora imediata da intensidade da dor e os benefícios a curto prazo encontrados no tratamento da lombalgia crônica em pacientes agudizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se como fatores limitantes a escassez de estudos voltados para a exploração da hidroterapia e seus efeitos gerados durante o processo de reabilitação bem como protocolos de tratamento realizados em ambiente aquático, pois muito dos achados não eram executados por fisioterapeutas.

Entretanto, o ambiente aquático e a Hidrocinesioterapia se mostraram promissores quanto a aplicação de técnicas terapêuticas e apresentam-se como uma alternativa positiva para pacientes que possuem cinesiofobia e grau elevado de percepção de dor na lombalgia crônica.

REFERÊNCIAS

CARREGARO, Luiz Rodrigo; TOLEDO, Aline Martins. Efeitos fisiológicos e evidências científicas da eficácia da fisioterapia aquática. **Revista Movimenta**, [S. l.], v. 1, n.1, p. 23-27, 2008.

MA, Ji; ZHANG, Teng; HE, Yapeng; LIN, Xin; CHEN, Haoyang; ZHAO, Qian. Effect of aquatic physical therapy on chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. **BMC Musculoskeletal Disorders**, [S. l.], v. 23, p. 1-14, 1 dez. 2022.

SANTOS, Kauana; VIEIRA, Ketlen; LEMOS, Ludmila. A HIDROTERAPIA COMO RECURSO TERAPÊUTICO PARA TRATAR ARTROSE DE JOELHO EM IDOSO. **Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 1-11, 15 dez. 2022.

SI PENG, Meng; WANG, Rui; ZU, Yi; CHENG, Chang; WANG, Juan; CHEN, Xiao; SONG, Ge; BAO, Jia; JIE, Pei; QIANG, Xue. Efficacy of Therapeutic Aquatic Exercise vs Physical Therapy Modalities for Patients With Chronic Low Back Pain. **JAMA Netw Open**, [S. l.], p. 1-15, 7 jan. 2022.

PSYCHARAKIS, Stelios G.; COLEMAN, Simon G. S.; LINTON, Linda; KALIARNTAS, Konstantinos; VALETIN, Stephanie. Muscle Activity During Aquatic and Land Exercises With and Without Low Back Pain. **Physical Therapy**, [S. l.], v. 99, n. 3, p. 297-310, 2019.