ISSN 1809-1628
REVISTA MULTIDISCIPLINAR
HUMANIDADES E TECNOLOGIAS (FINOM)
FACULDADE DO NOROESTE DE MINAS

A influência do método pilates no tratamento do paciente com hérnia de disco

The influence of the pilates method in the treatment of the patient with disc hernia

Leydiane Crisóstomo da Silva[1]
Melissa Macedo Mundim[2]

Resumo: A hérnia de disco é considerada uma síndrome multifatorial de alta prevalência, que predispõe ao aumento do quadro álgico, a diminuição da qualidade de vida, alteração dos fatores emocionais e afastamento do trabalho. O método pilates é uma modalidade utilizada no tratamento da hérnia de disco, sendo uma opção de tratamento conservador, garantindo resultados significativos, proporcionando uma melhor qualidade de vida e retorno às atividades de vida diária. O presente estudo tem por objetivo verificar a influência do método pilates no tratamento do paciente com hérnia de disco através de uma revisão de literatura. Trata-se de uma revisão de literatura nas bases de dados Scielo, PEDro, Pubmed e Google acadêmico. Foram incluídos no estudo artigos e monografias relacionadas ao tema, sendo utilizados 11 trabalhos científicos, nos idiomas português e inglês publicados entre os anos de 2014 a 2020. O método pilates é uma técnica que proporciona uma infinidade de benefícios aos pacientes com hérnia de disco, através de exercícios de baixo impacto que exercem uma descompressão entre as vértebras, diminuição da sobrecarga sobre o mesmo, proporcionando o alívio em relação ao quadro álgico, aumentando a mobilidade articular e força muscular dos músculos estabilizadores da coluna vertebral. Os estudos revisados demonstram que o método pilates proporciona melhora da dor, o fortalecimento muscular, melhora a consciência corporal e aumenta a flexibilidade, possibilitando o retorno precoce do paciente a suas atividades de vida diária. Contudo, faz-se necessário a realização de mais estudos relacionados a técnica evidenciando a sua eficácia na hérnia de disco.

Palavras-Chave: Coluna Vertebral**;** Método Pilates; Hérnia de disco; Discopatia degenerativa.

Introduction: Herniated disc is considered a multifactorial syndrome of high prevalence, which predisposes to increased pain, decreased quality of life, changes in emotional factors

[1] Graduanda em Fisioterapia pela a Faculdade Finom/Tecsoma. Email: leydiane.silva@soufinom.com.br.

[2] Pós-Graduada em Fisioterapia Hospitalar pelo CEAF – Universidade Católica de Goiás. Professora Especialista dos Cursos de Fisioterapia, Biomedicina e Enfermagem da Faculdade Finom/Tecsoma. Email: melissamundim@finom.edu.br.

Recebido em 28/12/2020
Aprovado em 24/02/2021

Sistema de Avaliação: ***Double Blind Review***

and absence from work. The pilates method is a modality used in the treatment of herniated discs, being a conservative treatment option, guaranteeing significant results, providing a better quality of life and a return to activities of daily living. The present study aims to to verify the influence of the pilates method in the treatment of patients with herniated discs through a literature review. This is a literature review of the Scielo, PEDro, Pubmed, and Google academic databases. Articles and monographs related to the theme were included in the study, with 11 scientific papers being used, in the Portuguese and English languages published between the years 2014 to 2020. The pilates method is a technique that provides an infinite number of benefits to patients with hernia disc, through low impact exercises that exert a decompression between the vertebrae, decrease the overload on it, providing relief in relation to the pain, increasing joint mobility and muscle strength of the spinal stabilizing muscles. he revised studies demonstrate that pilates method provides pain relief, muscle strengthening, improves body awareness and increases flexibility, enabling the patient's early return to their daily activities. However, it is necessary to carry out further studies related to the technique, showing its effectiveness in herniated disc.

Keywords: Spine, Pilates Method, Disc herniation, Degenerative Discopathy.

Introdução

A hérnia de disco é considerada uma síndrome multifatorial de alta prevalência que atinge entre 13 e 40% da população ao longo da vida, tendo sua incidência aumentada entre 50-60 anos de idade, o que predispõe o aumento do quadro álgico, redução da qualidade de vida e alteração dos fatores emocionais (BARROS, 2016; OLIBONI, 2017).

É visto com um problema de saúde pública, causando o aumento do impacto na economia e alta prevalência de afastamento das atividades sociais e laborais, gerando interferência direta no fator emocional do indivíduo, em virtude da incapacidade que gera ao paciente, o aumento da prevalência desta condição pode ser justificado pelo fato de que houve uma maior procura por serviços de saúde, maior precisão dos exames de imagem, mudanças comportamentais e aumento da longevidade da população (BARROS, 2016; OLIBONI, 2017).

A hérnia discal é uma das patologias mais recorrentes dentre as alterações degenerativas da coluna vertebral e consiste em um deslocamento do conteúdo do disco intervertebral para fora dos limites entre as vértebras, sendo que a maioria ocorre na região lombar em cerca de 80% a nível de L4/L5 e L5/S1, seguida pela região da cervical e vértebras torácicas, devido a sobrecarga e mobilidade articular na região, cerca de 90% das lesões dos discos lombares é localizado no nível L4-L5, comprimindo, geralmente, a quinta raiz nervosa lombar, resultando em dor irradiada até a extremidade inferior na inervação da 5ª raiz nervosa lombar (ALMEIDA, 2014; MAIA, 2015, FRETTA, 2017).

CC BY

A protusão discal é a iniciação de um processo em que ocorre o deslocamento do disco com ausência de extravasamento do conteúdo interno, ao passo que a extrusão e sequestro é fase final deste processo, já a protrusão discal sem fragmento herniado ou alteração no anel fibroso é caracterizado como estágio que precede a hérnia de disco no processo de degeneração do disco intervertebral (MARQUES; CASTANHETTI; FAN; 2016).

A coluna vertebral não é totalmente reta, e possui uma série de curvaturas anteroposteriores de contrabalanço, essas curvaturas que têm de ser mantidas durante o repouso e a atividade, absorvem os choques e reduzem o grau de lesão e o disco intervertebral tem a finalidade de dar mobilidade e minimizar o impacto da força da gravidade a que a coluna vertebral é submetida constantemente (LIPPERT, 2014; DUTRA; CARDOSO, 2018).

As alterações na coluna vertebral podem ser associadas à disfunção dos músculos abdominais profundos, tais como o transverso abdominal, assoalho pélvico, diafragma e multífidos que apresentam diminuição da força muscular e resistência, bem como alterações nos mecanismos neuromusculares, que afetam a estabilidade de tronco e diminui a eficiência dos movimentos. Dores associadas a alterações biomecânicas da coluna podem aumentar a rigidez da musculatura do tronco, a fim de ganhar estabilidade à custa da função espinhal, o que pode facilitar o surgimento de hérnias discais (FRETTA, 2017).

Os fatores de risco que predispõem ao surgimento da hérnia de disco intervertebral estão relacionados a fatores pessoais e profissionais. Fatores pessoais referem-se a sexo, idade , índice de massa corporal, força muscular, desequilíbrio muscular, status socioeconômico, trabalho físico excessivo e outras condições patológicas de degeneração do disco intervertebral. Os fatores de risco profissionais estão relacionados à falta de postura no dia a dia de trabalho, à postura utilizada na execução das tarefas, ao ambiente operacional dos equipamentos disponíveis, sem falar na forma de organização do trabalho (SILVA, 2019).

Embora o quadro clínico do paciente possa ser claro e sugestivo de hérnia discal, não se deve esquecer-se da possibilidade de coexistirem outras alterações que podem ser detectadas pela radiografia, como exames ortostáticos e dinâmicos em flexão para análise da coluna. Quando se compara o raio-x e a ressonância magnética, observa-se um maior uso da radiografia digital, mesmo ela não sendo tão específica e decisiva no diagnóstico de hérnia de disco lombar como a R.M (LIMA; OLIVEIRA, 2017).

O objetivo principal no tratamento da hérnia de disco é o alívio do quadro álgico, o aumento da capacidade funcional e a recuperação neurológica. A abordagem inicial para a

CC BY

melhora do quadro sintomático da hérnia discal é o tratamento conservador iniciando-se com fármacos anti-inflamatórios não esteróides, relaxantes musculares para o alívio e diminuição do espasmo e da dor, os corticosteróides por via oral também são utilizados para melhora do quadro, os fármacos opióides são utilizados com restrição em relação ao tempo prolongado do seu uso, devido ao alto índice de efeitos adversos. A fisioterapia é realizada em pacientes que possam realizar o tratamento proposto, visto que um programa de exercício físico relacionado ao tratamento clínico é benéfico na melhora da dor ciática aguda. A interrupção da raiz afetada com corticosteróide e injeções de anestésico local é uma alternativa eficaz na melhora da dor (OLIBONI, 2017).

Criado por Joseph Pilates durante a primeira guerra mundial na alemanha, o método Pilates tem como base o conceito da contrologia, ou seja, o controle dos movimentos musculares do corpo de modo consciente, principalmente músculos abdominais e pélvicos. Os seis princípios do método são: centro (powerhouse), controle, concentração, precisão, respiração e fluidez. Ao contrário de outras formas de exercícios resistidos, o Pilates não foca na hipertrofia muscular, mas no equilíbrio muscular, de forma que os grupos musculares inter-relacione-se com a força e flexibilidade, interferindo na prevenção de lesões e reduzindo as dores crônicas (BARROS, 2016).

Atualmente sabe-se que os exercícios têm sido refinados com base em estudos científicos e conceitos de anatomia, fisiologia e cinesiologia, sendo aplicados à necessidade individual de cada indivíduo, respeitando a curvatura fisiológica da coluna, bem como suas limitações (JULIANO, 2019).

É uma forma de tratamento conservador e pode ser bastante indicado por trabalhar com o realinhamento dos músculos agonista e antagonista, favorecendo o trabalho dos músculos estabilizadores da coluna, atuando na recuperação do comando muscular motor e proprioceptivo, sendo um método que se concentra na melhora da estabilidade de tronco, postura, respiração, flexibilidade, força e controle muscular, apresentando a vantagem da possibilidade de trabalhar muitos de seus exercícios na posição deitada, o que facilita na reabilitação deste acometimento (FRETTA, 2017).

O Método Pilates é indicado para qualquer indivíduo, de diferentes faixas etárias, sendo mais frequentemente prescrito para pessoas com dor lombar crônica, correção postural e melhora do equilíbrio dinâmico, da flexibilidade, da força e da resistência, para o aumento

da massa muscular e redução de massa gorda, reabilitação e melhoria da qualidade de vida (JUNGES, 2015).

O método Pilates é um programa de exercícios que tem como foco o fortalecimento dos extensores do tronco e abdômen, restaurando a função da coluna vertebral e prevenindo dores na região acometida. Os músculos abdominais participam da sustentação da coluna, reduzindo assim a tensão imposta à coluna, dessa forma, à medida que esse tecido muscular enfraquece, esse suporte pode diminuir. Exercícios e tratamentos propostos proporcionam o fortalecimento dos músculos abdominais aumentando a estabilidade da coluna (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016).

O método Pilates proporciona ao indivíduo bem-estar geral, melhorando assim sua força, flexibilidade, postura, controle de movimento e consciência e percepção corporal. É caracterizada por uma série de exercícios, sempre respeitando a posição neutra da coluna, melhorando assim a coordenação dos movimentos do corpo e da respiração (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016).

O método Pilates é uma atividade física que pode ser considerada um exercício de baixo impacto e de intensidade leve à vigoroso de acordo com os objetivos propostos pelo plano e pela personalidade do praticante. Muitos exercícios e variações fazem do método Pilates um plano completo de saúde física e mental, sendo adequado para diferentes grupos de pessoas (PACHECO, 2017).

O objetivo deste trabalho é analisar os benefícios do método Pilates no tratamento de pacientes com hérnia de disco, através de uma revisão da literatura.

Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão literária utilizando as bases de dados Scielo, PEDro, Pubmed, e Google acadêmico. Foram incluídos no estudo artigos, monografias e revistas relacionadas com o uso do método Pilates no tratamento da hérnia de disco nos idiomas português e inglês publicado entre os anos de 2014 e 2020, utilizando as palavras-chave: Coluna Vertebral, Método Pilates, Hérnia de disco, Discopatia degenerativa,”Spine”, “Herniated disc”, “Pilates Method” e “degenerative discopathy”.

Foram excluídos os artigos que não citavam as palavras-chave, ou que não possuam literaturas que pudessem correlacionar com o estudo, artigos incompletos, ou que não se

CC BY

enquadraram na data proposta. Os artigos foram avaliados, lidos na íntegra e selecionados, com a finalidade de refinar a amostra por meio dos critérios estabelecidos, buscando a relação direta com o objeto de estudo.

Resultados e Discussão

Foram selecionados 11 literaturas que preencheram os critérios de inclusão predeterminados, pois possuíam melhores padrões científicos. Com a finalidade de apresentar os artigos facilitando uma análise comparativa, optou-se por dispô-los em forma de quadro, separando-os nos seguintes itens: autores/ano, tipo de estudo, objetivos, amostra, intervenção e resultados. As informações estão descritas no quadro 1.

QUADRO 1: APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Autor e Ano	Objetivo	Amostra	Intervenção	Resultado
Alvarenga; Ferreira; Silva, 2020.	Apresentar os resultados proporcionados pelos recursos de Terapias Manuais no tratamento de Hérnia de Disco Cervical em um paciente adulto.	A amostra foi composta por 3 pacientes.	Foram realizados as técnicas de terapia manual e método Pilates. Os instrumentos utilizados para avaliação foram: Anamnese, escala visual analógica, Teste de encurtamento de cadeia anterior e encurtamento de cadeia lateral, testes isométricos e banco de wells.	O paciente obteve melhora significativa em todos os quesitos avaliados: redução da dor, melhora na execução dos movimentos e melhora na avaliação funcional testes isométricos realizados.
Brandão, 2016	Apresentar a utilização do método Pilates como recurso terapêutico na hérnia de disco lombar.	Foram utilizados 16 artigos científicos sendo cinco em inglês que foram traduzidos para a língua portuguesa.	Levantamento bibliográfico no período de agosto/2015 a Janeiro/2016, nos sites scielo lilacs e Google scholar e livros.	O método Pilates obteve efeitos positivos podendo ser utilizado como tratamento conservador na hérnia de disco lombar.

CC BY

Carvalho, 2017	O efeitos do método e no tratamento da hérnia de disco lombar.	A amostra foi mposta por 18 artigos científicos.	Revisão literária utilizando as bases de dados Scielo, livros, revista e artigos do Google acadêmico, publicados entre os anos de 2000 a 2017.	Os exercícios de Pilates obtém resultados significativos nos estágios iniciais e avançados da Hérnia de disco, bem como na sua aplicação como forma preventiva. Foi demonstrado benefícios em relação ao quadro álgico, ganho de força e flexibilidade.
Fretta, 2017	Verificar a eficácia do método Pilates na qualidade de vida e na dor em um grupo de pacientes com hérnia de disco lombar L4-L5.	O Estudo foi composto de 4 indivíduos com média de idade de 41 a 44 anos, do sexo masculino e feminino. divididos em grupo de intervenção e grupo controle. O grupo de intervenção realizou um programa de exercícios do método Pilates duas vezes na semana durante 12 semanas.	A coleta de dados se deu por questionário autoaplicável antes e após a intervenção, sendo avaliados através dos seguintes parâmetros parâmetros: características da amostra;medidas antropométricas; estrato econômico; qualidade de vida (WHOQOL); análise de dor Brief Pain Inventory.	Não houve diferença expressiva entre os grupos nos domínios físicos, domínio psicológico, domínio social e domínio ambiental. Na avaliação da dor os participantes do GI relataram melhora em todas as variáveis após a intervenção.
Marques; Castanhetti; Fan; 2016.	O objetivo deste estudo é analisar o efeito do método Pilates em pacientes com discopatia degenerativa da lombar.	Este estudo foi realizado em três pacientes com discopatia degenerativa sendo avaliados antes e após a intervenção do Pilates, duas vezes por semana, no total de 15 sessões.	Foi desenvolvido um protocolo para oito exercícios no solo. Os testes realizados foram: Laségue e Valsalva para verificação da dor após a irradiação, questionário musculoesquelético nórdico e escala visual analógica.	Os estudos evidenciaram que a aplicação do Método Pilates foi importante na redução da dor lombar e aumento da força muscular abdominal dos pacientes.
Neves, 2014.	Abordar por meio de revisão bibliográfica a efetividade do método Pilates no tratamento da hérnia de disco	Foram utilizados publicaçõ es, relacionadas ao tema , no período entre 2002 e 2012.	Foi realizado uma pesquisa, bibliográfica através de buscas sistematizadas em base de dados eletrônicos (google	O Método Pilates proporciona ao praticante idoso, melhora da auto-estima , flexibilidade, aumento da força

CC BY

	lombar em pacientes idosos.		acadêmico, Scielo) e também a utilização de livros.	muscular e consequentemente um envelhecimento com qualidade.
Pereira, 2017.	Analisar os efeitos do método Pilates em pacientes com lombalgia em decorrência da hérnia de disco.	Foram selecionados 20 artigos e 1 monografia publicados entre os anos de 2008 e 2017.	Foi realizada pesquisa bibliográfica, através de artigos científicos das bases de dados Scielo, Lilacs, Pedro, Capes, Medline e Bireme e trabalhos de conclusão de curso.	O método Pilates mostrou-se eficaz no tratamento, proporcionando analgesia, aumento da flexibilidade, ganho de funcionalidade, melhorando a qualidade de vida dos participantes dos estudos analisados.
Quadros, 2014.	Analisar a eficácia do Método Pilates na flexibilidade em pacientes com hérnia de disco lombar.	A amostra foi composta de 3 mulheres com idade entre 40 e 50 anos diagnosticadas com hérnia discal lombar.	Foi aplicado uma ficha de avaliação e o teste no banco de Wells (BDW).	As pacientes avaliadas, não obtiveram melhora significativa após o teste flexibilidade.
Queiroz; Holanda; Cerdeira, 2019.	Evidenciar a eficácia do tratamento conservador da Fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar não submetidos à cirurgia.	Este estudo foi realizado através de artigos com datas entre 2007 a 2018.	Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados PEDro, PubMed e SCIELO sobre as técnicas como tração extensão lombar, Pilates, exercícios de estabilização, eletroterapia no tratamento da hérnia de disco lombar.	A pesquisa realizada concluiu que o Pilates é benéfico para o tratamento da fisioterapia, contudo faz-se necessário a realização de mais estudos científicos relacionados ao tema.
Sartori, Basqueroto , 2016.	Verificar os efeitos do Pilates no tratamento da hérnia de disco lombar.	Foram incluídos no estudo publicações entre os anos de 2000 e 2016, nos idiomas português, inglês e espanhol.	Revisão literária utilizando as bases de dados Scielo, Medline, Pubmed, Lilacs e Google acadêmico	O Pilates pode efetivamente aliviar os sintomas da hérnia de disco lombar, pois seu método é baseado em exercícios de força, exercícios de alongamento, flexibilidade e equilíbrio, reduzindo assim a tensão fortalecendo os músculos

CC BY

				profundos da coluna lombar.
Silva, 2019	Realizar um levantamento de informações sobre técnicas fisioterapêuticas utilizadas para o tratamento da hérnia de disco lombar e a comparação de tais técnicas para resolutividade dos sintomas.	Foram incluídos no estudo 13 artigos publicados no inglês e português publicados nos últimos 15 anos, entre Abril e Junho de 2018.	Foi realizado uma revisão integrativa de literatura baseada em materiais encontrados nas bases de dados: PeDro, Medline, Scielo e Lilacs.	O estudo evidenciou que as técnicas empregadas nos artigos são eficazes na estabilização e regressão da sintomatologia apresentada na hérnia de disco.

FONTE: Dados da pesquisa (2020).

Este estudo buscou analisar a influência do método Pilates no tratamento do paciente com hérnia de disco. Foi evidenciado que os objetos de estudo são diferenciados, relacionado a aspectos como analgesia da dor lombar, funcionalidade dos pacientes, mobilidade articular, fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna, avaliação da qualidade de vida e efeitos de técnicas terapêuticas aplicadas.

Segundo o estudo realizado por Alvarenga e colaboradores (2020), o tratamento fisioterapêutico da hérnia de disco baseia-se em três objetivos: alívio da dor, retardo da progressão da doença e aumento da capacidade funcional. Após a realização da avaliação inicial o tratamento consistiu em alcançar ganho na mobilidade articular de todos os segmentos espinhais, aumento da flexibilidade da cadeia posterior lateral direita e lateral esquerda, ganho de força e ativação dos músculos estabilizadores da cervical e lombar, redução do quadro álgico e melhora na consciência corporal durante os exercícios. O método do Pilates apresenta variados benefícios como a melhorar a dor, melhora da postura e estabilidade articular, promove o fortalecimento e alongar os músculos, melhorar o equilíbrio e o condicionamento cardiovascular. Após aplicação das técnicas propostas houve melhora significativa no que diz respeito à redução de queixas de dor, melhora da execução dos exercícios, houve aumento de pontuação na avaliação funcional passando de regular para bom e melhora na execução dos testes isométricos (flexão de tronco, extensão de tronco, prancha lateral direita e esquerda) mantendo as posições por um maior período de tempo e aumento da flexibilidade e contribuindo para menor incidência de lesão. Em contradição com o estudo anterior, observa-se que no estudo de caso realizado por Quadros (2014), foram avaliadas 10 pacientes porém 7 foram retirados do estudo pois tiveram mais de uma falta, restando 3

CC BY

pacientes com idades entre 40 a 50 anos para composição do presente estudo, para a coleta de dados foi utilizado ficha de avaliação e teste de banco de Wells e wilcoxon para avaliar flexibilidade, sendo realizadas 10 sessões três vezes por semana. Na reavaliação realizada após as sessões foi observado que não houve diferença estatística em relação a flexibilidade, contudo não houve comparação com o grupo controle e não foi realizado outro teste de flexibilidade para comparação e outra limitação durante o estudo foi a pequena quantidade de amostras de participantes avaliada, devido a desistência da maioria dos participantes. Já no estudo realizado por Fretta (2017), onde foi verificado a eficácia do método Pilates na qualidade de vida e na dor em um grupo de pacientes com hérnia de disco lombar em L4 e L5. Participaram do estudo quatro indivíduos com idade entre 40 a 44 anos de ambos os sexos sendo dividido em dois grupos: grupo controle e grupo intervenção, durante 12 semanas. Para coleta de dados foi utilizado um questionário subdividido em cinco partes: características de amostra, medida antropométrica, extrato econômico, qualidade de vida, sendo aplicado no início e no final das 12 sessões. Nos resultados obtidos foi evidenciado que houve melhora no quadro álgico e nas variáveis: no trabalho, no humor, na habilidade de caminhar, nas atividades gerais e no modo de apreciar a vida. Os exercícios com o método Pilates podem ser usados como um tratamento eficaz para aliviar a dor, melhorar a incapacidade e a estabilidade lombar e restaurar o comando motor e proprioceptivo dos músculos principalmente o abdome transverso e estabilizador abdominal da coluna.

Carvalho (2017), realizou uma revisão de literatura sobre os efeitos do método Pilates no tratamento da hérnia de disco tendo como base artigos publicados entre 2000 e 2017, utilizando bases de dados, Scielo, livros, Revistas, e artigos do google acadêmico totalizando 18 artigos, dos quais elucidam que os Pilates é utilizado como tratamento fisioterapêutico, na diversas patologias ortopédicas, reumatológicas e respiratórias, entre elas a hérnia de disco lombar, podendo ser realizado um plano de tratamento objetivando a melhora da força, a amplitude de movimento, coordenação e equilíbrio, seguindo os princípios do método como a contração dos músculos abdominais e dos músculos multífidos associados a respiração, proporcionando ao paciente estabilização da coluna e diminuição da dor a curto prazo e longo prazo, podendo ser utilizado nas fases agudas sub aguda e crônica da patologia. Já de acordo com Neves (2014), o método Pilates tem se mostrado eficaz na melhora do quadro álgico e causado pela hérnia de disco lombar em idosos, os exercícios propostos gera o afastamento das vértebras e estimula o realinhamento postural, sendo efetivo no alongamento e

CC BY

fortalecimento dos músculos estabilizadores do tronco que em idosos se tornam enfraquecidos. O Pilates propõe exercícios de baixo impacto, de forma confortável, sem agravos à coluna, que proporcionam uma autonomia funcional, melhora do estresse emocional e melhora da auto estima.

De acordo com Pereira (2017), o método Pilates proporciona uma maior estabilização segmentar lombo pélvica, tendo como objetivo o recrutamento muscular da região abdominal e do tronco que são músculos diretamente ligados a estabilização lombar. O estudo realizado demonstrou que a técnica aplicada a lombalgia associada a hérnia de disco apresenta resultados satisfatórios pacientes com lombalgia associada à hérnia de disco na diminuição do quadro álgico, no ganho de força muscular na região abdominal, melhora da flexibilidade, melhora da postura, ocorre o aumento da mobilidade lombar e consequentemente a manutenção da postura corporal de forma adequada, também proporciona uma maior amplitude de movimento, ganho de funcionalidade, favorecendo a melhora na qualidade do sono e proporcionando o aumento na qualidade de vida. Já os estudos de Brandão (2016), demonstram que os músculos desempenham um papel importante agindo como protetor das estruturas passivas da coluna vertebral, portanto a hipotonia proveniente do desuso, a permanência por longos períodos na mesma posição, esforços repetitivos que podem ocasionar fadiga, ocasionam o excesso de carga direcionados a coluna vertebral. O tratamento da hérnia de disco lombar tem o objetivo de aliviar a dor, estimular a recuperação neurológica, estimulando o retorno precoce às atividades da vida diária e ao trabalho. Os resultados encontrados no presente estudo comprovam que o método Pilates traz como benefício no tratamento da hérnia de disco lombar a estabilização da coluna lombar e descompressão das vértebras, que por sua vez geram o afastamento entre elas portanto, redução da dor local, ao mesmo tempo que evita que o disco intervertebral seja comprimido, trabalhando a musculatura de dentro para fora, tornando-o capaz de restabelecer os espaços intervertebrais através do fortalecimento e alongamento da musculatura da coluna lombar. No estudo de caso realizado por Marques; Castanhetti e Fan (2016), composto por três pacientes com a proposta do método Pilates como forma de tratamento, sendo executada 2 vezes por semana, com o total de 15 sessões, os métodos de avaliação utilizados foram o teste de Valsalva, Teste de Laségue, questionário nórdico de sintomas osteomusculares, escala visual analógica, teste de força abdominal, obtendo como resultado melhora do quadro álgico,

dormência e desconforto apresentados no início do estudo, os três participantes também apresentaram grandes ganhos de força muscular abdominal após o tratamento proposto.

Sartori e Basqueroto (2016), realizou uma revisão de literatura com artigos publicados entre os anos de 2002 e 2016, em que enfatiza a importância do método Pilates no tratamento e na reabilitação do paciente com hérnia de disco. Os estudos descrevem uma série de benefícios aos pacientes praticantes do método Pilates dentre eles a diminuição da dor, a melhora da circulação, melhora da postura, do condicionamento cardiovascular, da flexibilidade, da coordenação motora e força muscular, sendo destaque os exercícios associados a contração dos músculos e a respiração controlada pois estes trazem uma maior estabilidade lombar diminuindo consequentemente a dor e prevenindo novas lesões oferecendo uma melhor qualidade de vida para paciente. Já Queiroz, Holanda e Cerdeira (2019), realizou uma pesquisa de revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa, sendo observado que a técnica do Pilates atua de forma conservadora tendo como objetivo a diminuição do quadro álgico, melhora da função e da mobilidade na patologia da hérnia de disco, proporcionando estabilização segmentar e descompressão entre as vértebras. Corroborando com o estudo de Silva (2019), onde foi observado que o método Pilates, técnica que inclui um condicionamento corporal abrangente, projetado para aumentar a consciência corporal e melhorar a postura verificou que o mesmo foi eficiente para o aumento da postura e a flexibilidade, sobretudo na diminuição da percepção de dor em mulheres acometidas pela hérnia de disco lombar.

Considerações finais

Estudos realizados sugerem que o método Pilates apresenta-se como uma modalidade de tratamento conservador da hérnia disco dentro da fisioterapia, por meio dos exercícios que priorizam o equilíbrio entre o corpo e a mente podendo evitar ou prolongar a prática de mecanismos cirúrgicos invasivos.

Os resultados encontrados foram significativos em relação a diversos fatores, proporcionando o alívio em relação ao quadro álgico, a diminuição da sobrecarga nos discos intervertebrais, aumentando a força muscular dos músculos estabilizadores da coluna vertebral, ocasionando o aumento da mobilidade articular que por sua vez favorece na melhora da capacidade funcional, ganho de funcionalidade sendo estes ligados diretamente ao

CC BY

retorno precoce do paciente em suas atividades de vida diária, melhorando diretamente a qualidade de vida dos indivíduos submetidos ao tratamento proposto.

Contudo, faz-se necessário a realização de mais estudos relacionados à técnica do Pilates evidenciando a sua eficácia diretamente correlacionada a hérnia de disco.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. R. S. Houly; et al . Hérnia de disco lombar: riscos e prevenção. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança;** dez. 2014. Disponível em: <http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/H--rnia-de-disco-lombar-PRONTO.pdf> Acesso em: 12 Ago. 2019, 13h.

ALVARENGA, Lucas Pereira; FERREIRA, Paula Fernanda; SILVA, Sthela Belinelli.**Terapias manuais e pilates nas disfunções da coluna vertebral.** 2020. Disponívelem:<http://dspace.unilavras.edu.br/bitstream/123456789/465/1/Portf%C3%B3lio%20Lucas%2C%20Paula%2C%20Sthela.pdf> Acesso em: 18 Nov, 2020, 16h.

BARRADAS, Paula. Hérnia de disco. Revista oficial pilates. Editora Online, v. 17, p. 13-15, 2018. Disponível em: <https://www.google.com.br/books/edition/Revista_Oficial_Pilates_17/kBJaDwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=pilates+na+hernia+de+disco&pg=PA13&printsec=frontcover> Acesso em: 20 Nov. 2020, 18h.

BARROS, O. Sales; PINHEIRO, C.J. Borba; DANTAS, E.H.Martin c. Efeito de um programa de treinamento concorrente sobre variáveis de saúde de uma mulher com múltiplas hérnias de disco: caso clínico. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte;** p: 95–98, 2016. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/pdf/ramd/v9n2/caso_clinico2.pdf> Acesso em: 20 nov. 2019, 14h.

BRANDÃO, Shirley Patrícia Arce Lima; MEJIA, Dayana Priscila Maia. **Método Pilates como Recurso Terapêutico na Hérnia de Disco Lombar.** Pós-graduando em Ortopedia e Traumatologia com Ênfase em Terapia Manual – Faculdade Ávila, 2016. Disponível em:<https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/238/398MYtodo_Pilates_como_Recurso_TerapYutico_na_HYrnia_de_Disco_Lombar.pdf> Acesso em: 15 Nov. 2020, 14h.

CARVALHO, Cleomira Teixeira de. Os benefícios do método pilates na reabilitação da hérnia de disco. Pós-graduação em Ortopedia e Traumatologia com ênfase em terapias manuais – FAFERRA/BIOCURSO, 2017. Disponível em: <https://fisiosale.com.br/assets/os-benef%C3%ADcios-do-pilates-na-reabilita%C3%A7%C3%A3o-da-h%C3%A9rnia-de-disco-lombar.pdf> Acesso em:12 Nov. 2020,16h.

DUTRA, Angélica Monteiro; CARDOSO, Alessandra Marques. Método matpilates no tratamento do quadro álgico na lombalgia crônica: estudo observacional. **Rev Cien Escol**

Estad Saud Publ Cândido Santiago-RESAP .2018. Disponível em: <file:///C:/Users/Leydiane/Downloads/61-Texto%20do%20artigo-211-1-10-20190315%20(3).pdf> Acesso em: 12 Nov. 2019, 23h.

FERREIRA, Tatiane Narde; MARTINS, Patrícia Cândida de Matos Lima; CAVALCANTI, Daniela da Silva Porto. O método pilates em pacientes com lombalgia. Saúde & ciência em ação – **revista acadêmica do instituto de ciências da saúde**.v.2,n.01:jan.-jul., 2016. Disponível em:<http://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaICS/article/view/190/142> Acesso em :12 Nov. 2019, 22h.

FRETTA T. de B.; VIEIRA, Ft, Melissa de Carvalho Souza; Seemann ,Taysi ; GUIMARÃES , Adriana Coutinho de Azevedo. Eficácia do método Pilates na qualidade de vida e dor de portadores de hérnia de disco lombar L4-L5. **Revista Fisioterapia Brasil** 2017; v.18, n.5, p.650-656.Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1563/pdf> Acesso em: 05 Out. 2020,10h.

JUNGES S et al. Efeito do método Pilates em fatores de risco para doenças cardiometabólicas: uma revisão sistemática. **Revista Sci Med.** Porto Alegre, RS, 2015. Disponívelem:<https://www.researchgate.net/profile/Maria_Gottlieb/publication/281761211_Efeito_do_metodo_Pilates_em_fatores_de_risco_para_doencas_cardiometabolicas_uma_revisao_sistematica/links/5619a5ae08ae78721f9d032c.pdf> Acesso em: 20 Agos. 2019,14h.

JULIANO, Rafael de arruda; BERNARDES, Rodrigo. **A Teoria do método pilates: da história à biomecânica**. Vollpilatesgroup, 3ª edição, editado por Ide ograf, Porto Alegre: 2019.

LIMA, Thiago Richard; OLIVEIRA, Bruna Rezende S. M. de **.Uso indiscriminado do raio-x no diagnóstico de hérnia de disco lombar.** Graduação em Biomedicina, Centro Universitário Toledo, UNITOLEDO, 2017. Disponível em: Acesso em :<https://servicos.unitoledo.br/repositorio/bitstream/7574/130/1/Richard.pdf>18 Nov. 2019,15h.

LINS, Vanessa Maria Laranjeiras et al. Avaliação da qualidade de vida nos portadores de hérnia de disco lombar praticantes do método pilates. **Revista Ter Man**, v. 11, n. 54, p. 567-72, 2013. Disponível em: <http://aborrn.org.br/novo/wp-content/uploads/2017/10/146-306-1-PB.pdf#page=97> Acesso em: 25 Out. 2020, 20h.

LIPPERT, Lynn S. MS, PT. **Cinesiologia Clínica e Anatomia.** Rio de Janeiro;5ª Edição: Guanabara Koogan, 2014.

MAIA, Francisco Eudison da Silva et al. Perspectivas terapêuticas da fisioterapia em relação à dor lombar. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba,** v. 17, n. 4, p. 179-184, 2015. Disponível em:<https://revistas.pucsp.br/RFCMS/article/view/18663> Acesso em: 4 Nov. 2020, 18h.

MARQUES, Liliana Sudré; CASTANHETTI, Natália M.; FAN, Lee Gi. Efeitos do MAT PILATES em pacientes com dor lombar devido a discopatia degenerativa: relatos de casos. **Revista Inova Saúde,** v. 5, n. 1, p. 141-157, 2016. Disponível em: <http://www.fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/619> Acesso em: 02 Nov. 2020, 19h.

NEVES, Jonisson Rafael. **A efetividade do método pilates no tratamento de hérnia de disco lombar em idosos**. Monografia apresentada ao curso de Fisioterapia como requisito parcial à obtenção de Título de Bacharel em Fisioterapia. Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA Ariquemes – RO, 2014. Disponível em: < http://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/104/1/NEVES%2C%20J.%20R.%20M.%20-%20A%20EFETIVIDADE%20DO%20M%C3%89TODO%20PILATES%20NO%20TRATAMENTO%20DE%20H%C3%89RNIA%20DE%20DISCO%20LOMBAR%20EM%20IDOSOS.pdf> Acesso em: 20 Nov. 2020,12h.

OLIBONI, A.S; et al. **Hérnia de disco: epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento.** Escola de Medicina da PUCRS, Rio Grande do Sul,2017. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/05/883477/hernia-de-disco-final_rev.pdf> Acesso em: 12 Agos. 2019,10h.

PACHECO, Jean Filipe Romão, et al. Pilates e Flexibilidade: Uma Revisão. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde;** v. 21, n. 3, p. 275-280, Florianópolis-SC, 2017. Disponível em :<https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/20654/17787> Acesso em: 20 Nov. 2019, 13h.

PEREIRA, Tatiane dos Santos. **Os efeitos do método pilates no tratamento de pacientes com lombalgia associada a hérnia de disco. 2017. 35 folhas.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Centro Universitário Anhanguera de Campo Grande, Campo Grande, 2017. Disponível em:<https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/13855/1/TATIANE%20DOS%20SANTOS%20PEREIRA.pdf> Acesso em: 4 Nov. 2020, 18h.

QUADROS, Fabiana Cardoso de; SANTOS Karine Jones dos; ROSAS, Msc. Ralph Fernando. **Estudo de 3 casos do método pilates na hérnia discal.** Jornada Unisul de iniciação científica, Araranguá- SC, 2014. Disponível em:<http://www.rexlab.unisul.br/junic/2014/arquivo_sistema/resumo_expandido_2014_04_09_11__5408771cabfbf.pdf> Acesso em: 19 Nov. 2020,19h.

QUEIROZ,Jeffeson Hildo Medeiros de; HOLANDA , Esp. Rose Lídice;CERDEIRA, Dr. Denilson de Queiroz . Análise da eficácia do tratamento conservador da fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar: uma revisão de literatura. **Rev. Expr. Catól. Saúde;** v. 4, n. 2; jul. - dez., 2019. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/recsaude/article/view/2622/AN%C3%81LISE%20DA%20EFIC%C3%81CIA> Acesso em: 22 Nov. 2020,14h.

SARTORI, Lourraine Simões; BASQUEROTO, Vanessa Penha. **Os benefícios do pilates na reabilitação da hérnia de disco lombar.** Disponível em : <https://fisiosale.com.br/wp/index.php/tcc2016/><https://fisiosale.com.br/assets/os-benef%C3%ADcios-do-pilates-na-reabilita%C3%A7%C3%A3o-da-h%C3%A9rnia-de-disco-lombar.pdf> Acesso em:14 Nov. 2020, 20h.

SILVA, Gabriel Gomes**.** Perfil de pacientes com hérnia de disco em um ambulatório público. **Revista Eletrônica Acervo Saúde- Electronic Journal Collection Health**. v. 1.sup.29; 2019.Disponível em : <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1071/613> Acesso em : 20 Nov. 2019, 15h.

SILVA, Rayssa Soares et al. **Comparação de técnicas fisioterapêuticas em pacientes com hérnia de disco lombar.** Universidade federal de minas gerais.Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado de Pós-Graduação em Fisioterapia, Belo Horizonte, 2019. Disponível em:<https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/31381/1/COMPARA%C3%87%C3%83O%20DE%20T%C3%89CNICAS%20FISIOTERAP%C3%8AUTICAS%20EM%20PACIENTES%20COM%20H%C3%89RNIA%20DE%20DISCO%20LOMBAR.pdf> Acesso em: 20 Nov. 2020, 14h.