

## **Benefício do tratamento aquático em pacientes com dor lombar crônica inespecífica**

Patrícia Costa da Silva<sup>1,4</sup>, Cristina Endo<sup>2,4</sup>, Paulo Cesar Bosio<sup>3,4</sup>

### **INTRODUÇÃO**

A alta prevalência de dor lombar mundial demonstra que esta condição é importante devido ao grande impacto pessoal e socioeconômico (FURTADO *et al.*, 2014). A dor lombar é um dilema de saúde pública, pois estima-se que 70% a 85% dos indivíduos terão alguma ocorrência desta ordem, resultando em alterações como desgastes osteomusculares e processos inflamatórios degenerativos (SOUZA *et al.*, 2016). O declínio da capacidade funcional é uma característica muito frequente em pessoas que sofrem desta condição e pode ser influenciada e potencializada por vários fatores físicos, sociais, ocupacionais, mentais e ambientais (O'SULLIVAN, 2005). O tratamento da dor lombar deve consistir em abordagens diversas, sendo um deles o exercício em meio aquático, indicado por gerar uma redução da carga axial sobre a coluna vertebral (WALLER; LAMBECK; DALY, 2009).

### **OBJETIVO**

Verificar os benefícios do tratamento aquático em pacientes com dor lombar crônica inespecífica.

---

<sup>1</sup> Mestre em Ciências da Saúde Aplicadas ao Aparelho Locomotor pela Universidade de São Paulo (USP). Contato: patricia.silva@baraoemaua.br

<sup>2</sup> Mestre em Bioengenharia pela Universidade de São Paulo (USP).

<sup>3</sup> Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade de Franca (UNIFRAN).

<sup>4</sup> Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Barão de Mauá.

## **METODOLOGIA**

A revisão de literatura foi feita pela buscas bases de dados científicos PubMed e Scielo. Os descritores utilizados foram: dor lombar, educação, fisioterapia aquática ou hidroterapia, e seus correspondentes em inglês: *lowback pain, education, disability, exercise, pain*, entre os anos de 2001 a 2021.

## **RESULTADOS**

A busca na literatura resultou em três artigos incluídos na íntegra e, após análise dos resultados, verificou-se que os exercícios aquáticos, em disfunções musculoesqueléticas, têm proporcionado um efeito positivo sobre a dor, ganho de função, qualidade de vida e saúde mental (KAMIOKA *et al.*, 2010; CUESTA-VARGAS *et al.*, 2011; FREITAS; GREVE, 2008). Cuesta-Vargas *et al.*, (2011) consideraram a adição de um programa de corrida em águas profundas associado a fisioterapia multimodal, com melhora considerável na dor, incapacidade, estado de saúde, força muscular, endurance muscular e amplitude de movimento (ADM) lombarem indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. Um resultado semelhante ocorreu no estudo de Freitas e Greve (2008), sendo observada melhora significativa da dor, mobilidade, incapacidades funcionais e força dos músculos extensores em ambos os grupos, com a execução de exercícios de fortalecimento. O exercício em água aquecida melhora as condições musculoesqueléticas dolorosas, pois o calor e a fluabilidade da água podem bloquear a nocicepção, agindo em receptores térmicos e mecanorreceptores, influenciando, assim, os mecanismos segmentares da coluna. Além disso, a água quente pode aumentar o fluxo sanguíneo, o que ajuda a dissipar substâncias químicas algogênicas e facilitar o relaxamento (KAMIOKA *et al.*, 2010).

## CONCLUSÃO

Os estudos apontam que a maioria dos indivíduos com dor lombar crônica inespecífica obteve uma melhora significativa na dor, incapacidade, estado de saúde, força muscular, endurance muscular com o tratamento aquático. Entretanto, fazem-se necessários estudos futuros para evidenciar a eficácia do tratamento de dor lombar crônica inespecífica em meio aquático.

**Palavras-chave:** Dor lombar. Fisioterapia aquática. Hidroterapia.

**Conflitos de interesse:** Os autores não têm conflitos de interesse a divulgar.

## REFERÊNCIAS

CUESTA-VARGAS, A. I. *et al.* Exercise, manual therapy, and education with or without high-intensity deep-water running for nonspecific chronic low back pain. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, Baltimor, v. 90, n. 7, p.526-538, jul. 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21765272>>. Acesso em: 18 nov. 2021.

FURTADO, R. N. V. *et al.* Dor lombar inespecífica em adultos jovens: fatores de riscos associados. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 54, n. 5, p 371- 377, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v54n5/0482-5004-rbr-54-05-0371.pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2021.

FREITAS, C. D; GREVE, J. M. D. Estudo comparativo entre exercícios com dinamômetro isocinético e bola terapêutica na lombalgia crônica de origem mecânica. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 15, n. 4, p.380-386, dez. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fp/v15n4/11.pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2021.

KAMIOKA, H. *et al.* Effectiveness of aquatic exercise and balneotherapy: a summary of systematic reviews based on randomized controlled trials of water immersion therapies. **Journal of Epidemiology**, Milpitas, v. 20, n. 1, p. 2-12, 2010. Disponível em: <[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jea/advpub/0/advpub\\_JE20090030/\\_article/c.har/en#article-overview-references-wrap](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jea/advpub/0/advpub_JE20090030/_article/c.har/en#article-overview-references-wrap)>. Acesso em: 21 nov. 2021.

O'SULLIVAN, P. Diagnosis and classification of chronic low back pain disorders: Maladaptive movement and motor control impairments as underlying mechanism. **Manual Therapy**, Amsterdam, v. 10, n. 4, p.242-255,2005. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16154380>>. Acesso em: 21 nov. 2021.

SOUZA, M. et al. Fatores associados à dor crônica na coluna em adultos no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, 17 out. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rsp/v51s1/pt\\_0034-8910-rsp-S1518-87872017051000052.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rsp/v51s1/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872017051000052.pdf)>. Acesso em: 22 nov. 2021.

WALLER, B.; LAMBECK, J.; DALY, D. Therapeutic aquatic exercise in the treatment of low back pain: a systematic review. **Clinical Rehabilitation**, Londres, v. 23, n. 1, p. 3-14, 1 jan. 2009. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19114433>>. Acesso em: 20 nov. 2021.