

A HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE FIBROMIALGIA

GEANFELICE, G.K.S.¹; GROSSI, C.L.D.²

RESUMO

Objetivo: Este trabalho teve como objetivo buscar a importância da fisioterapia aquática em pacientes com fibromialgia e constatar a eficácia em algias relacionadas.

Método: Estudo descritivo, de caráter bibliográfico, fundamentado em artigos científicos publicados nos últimos 15 anos, nas bases de dados: Google Acadêmico, PubMed e SCIELO. **Conclusão:** Ao final do estudo foi comprovado que a hidroterapia promove efeitos benéficos na qualidade de vida dos portadores desta patologia.

Palavras chave: Fibromialgia, Hidroterapia, Terapia aquática e Hidrocinesioterapia na fibromialgia.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to seek the importance of aquatic physical therapy in patients with fibromyalgia and to verify the effectiveness in related algias. **Method:** A descriptive, bibliographic study, based on scientific articles published in the last 15 years in the following databases: Google Scholar, PubMed and SCIELO. **Conclusion:** At the end of the study, it was proven that hydrotherapy promotes beneficial effects on the quality life of patients with this

Key words: Fibromyalgia, Hydrotherapy, Aquatic therapy and Hydrokinesiotherapy in fibromyalgia.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome crônica de etiopatogenia multifatorial complexa, que afeta preferencialmente mulheres entre 30 e 60 anos de idade. Esta condição, acarreta dores difusas musculoesqueléticas, pontos dolorosos específicos à palpação, chamados *tender points*, manifestando-se de forma isolada ou associada a outras síndromes e doenças reumatológicas (PINKALSKY, et. al. 2011; SILVA, et. al. 2012).

Estes pacientes podem apresentar como sintomatologia, a fadiga muscular generalizada, sono não reparador, rigidez articular matinal, dispneia, incapacidade funcional significativa e mudanças de humor que podem evoluir para alterações

¹ Giovanna Karollina da Silva Geanfelize. Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. Contato: gih_kah_silva@hotmail.com

² Cássio Lúcio Del Grossi. Orientador da Pesquisa. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. Contato: cassio.lucio@fap.com.br

psicológicas como ansiedade e depressão. (SANTOS, *et al.* 2017; OLIVEIRA, *et al.* 2015).

O *American College of Rheumatology* (ACR) estabelece alguns critérios diagnósticos a serem levados em consideração para a confirmação clínica da síndrome de fibromialgia, sendo: dores difusas de caráter constante em todo o corpo por pelo menos três meses de duração; dor em 11 dos 18 *tender points* específicos (SANTOS, *et al.* 2017), identificados à palpação, referente a uma pressão executada de aproximadamente 4 kgf (MARQUES, *et al.* 2015).

Uma proposta que tem como função reabilitar e vem se destacando na evolução dos pacientes é a hidroterapia, também conhecida como fisioterapia aquática. Este recurso terapêutico possui benefícios tanto físicos quanto fisiológicos para a funcionalidade corporal dentro da normalidade (ORSINI *et al.*, 2011). Dentre as técnicas de reabilitação aquática, destacam-se o *Watsu*, *Bad Ragaz* e *Halliwick*.

OBJETIVO

Este trabalho teve como objetivo buscar a importância da fisioterapia aquática em pacientes com fibromialgia e constatar sua eficácia na diminuição de algias relacionadas à patologia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Um estudo descritivo, de caráter bibliográfico, embasado por meio da exploração e fundamentação em artigos científicos publicados nas bases de dados e pesquisa: Google Acadêmico, PubMed e SCIELO (SCIENTIFIC ELECTRONIC LIBRARY ONLINE), no período de 15 anos, nos idiomas português e inglês. Também foram utilizados livros específicos da área, disponíveis na biblioteca física e virtual da Faculdade de Apucarana- Paraná (FAP).

RESULTADOS

Foram selecionados 6 artigos pertinentes ao tema, nos quais foram descritos no quadro 1 a seguir:

Quadro 1 – Apresentação de Artigos

Autor/ Ano	Materiais e Métodos	Intervenções	Resultados	Conclusão
FERREIRA, MATSUNAMI (2006).	Trata-se de estudo de intervenção clínica sem cegamento e sem grupo-controle. Participaram desse estudo 8 mulheres com diagnóstico de fibromialgia, sendo que apenas 6 finalizaram o programa de tratamento, com idade entre 45 e 53 anos. Foram realizados 10 sessões, com atendimentos individualizados.	Na 1ª, 6ª e 10ª sessões foram realizadas anamnese, registro da intensidade da dor, avaliação dos <i>tender points</i> , avaliação da qualidade de vida e avaliação da flexibilidade com o teste do terceiro dedo no solo. Na 2ª sessão iniciou a hidroterapia.	Na avaliação as pacientes obtiveram diminuição na intensidade da dor; diminuição da insônia, ansiedade e estado de cansaço; aumento da sensação de bem estar, melhora na realização das tarefas, melhora na rigidez matinal e melhora na flexibilidade.	A hidroterapia proporcionou melhora significativa na vida das pacientes, promovendo melhora do quadro algico, da qualidade de vida e bem estar, e diminuindo a fadiga, ansiedade e depressão.
BERTI, SCHALLENBERGER, HAAS, TAVARES (2008).	Estudo de caso. Selecionados 40 pacientes diagnosticados com FM. O critério diagnóstico foi estabelecido com base nas características da síndrome, segundo os critérios definidos pelo Colégio Americano de Reumatologia (1990). A totalidade de indivíduos participantes deste estudo era do sexo feminino, com idades entre 20 e 60 anos.	O protocolo de hidroterapia foi aplicado de maneira coletiva, porém respeitando-se os limites individuais e o quadro sintomático de cada paciente.	Em relação à hidroterapia, observaram a redução do quadro algico e melhora da qualidade de vida, com redução da sintomatologia dolorosa, redução da fadiga e dos distúrbios do sono.	Pode-se concluir que o tratamento fisioterapêutico no meio aquático favorece a redução da intensidade de dor, dos desconfortos musculoesqueléticos, melhorando assim, a realização de atividades da vida diária.
PINKALSKY, et al, (2011).	Uma pesquisa experimental longitudinal. Cinco pacientes do sexo feminino, com idade entre 50 e 68 anos com diagnóstico de fibromialgia provenientes da lista de espera da Clínica de Fisioterapia da Universidade Ibirapuera.	O tratamento foi realizado na piscina, aquecida a 34 graus Celsius, com profundidade de 115 cm. As sessões foram individuais, aplicadas pelo mesmo terapeuta. O ambiente na área da piscina estava silencioso, sendo essas característica ideal para o relaxamento dos pacientes. Foram realizadas cinco sessões de Watsu em cada paciente, sendo uma por semana, com duração de sessenta minutos cada.	Antes do tratamento com o Watsu, foi observado, por meio da escala visual analógica de dor (EVA), que as pacientes apresentavam um quadro algico elevado. Após as cinco sessões, todas as pacientes relataram significativa diminuição da dor. A avaliação da qualidade de vida, indicou melhora nos quatro domínios do questionário WHOQOL-bref.	A técnica de reabilitação aquática Watsu mostrou-se eficaz na redução da sintomatologia e na melhora das atividades de vida diária, melhorando assim a qualidade de vida destas pacientes fibromiálgicas.
SILVA, et al, (2012)	É um estudo prospectivo de autocontrole. Foram incluídas no estudo	O protocolo de tratamento foi aplicado duas vezes por semana,	O achado original deste estudo foi que a hidrocinestoterapia mostra-se eficaz na	A hidrocinestoterapia está bem indicada para pacientes com SFM, sendo importante para

		30 mulheres na faixa etária entre 35-65 anos, com diagnóstico clínico de SFM, seguindo os critérios do ACR.	composto de 15 sessões de 60 minutos cada, inteiramente em meio aquático, de maneira coletiva, respeitando os limites individuais e a evolução de cada paciente.	melhora do sono e da capacidade funcional de pacientes com SFM após 15 sessões de tratamento.	a melhoria de qualidade do sono, capacidade funcional, situação profissional, distúrbios psicológicos e sintomas físicos da síndrome. A avaliação da qualidade de vida antes e após a terapia indicou melhora na percepção subjetiva das condições físicas e psicológicas.
WILHELM, SANTOS (2013)		Delineado pelo método qualiquantitativo em saúde, do tipo estudo de caso. A amostra constou de uma paciente do sexo feminino, 53 anos de idade, apresentando ao exame físico todas as características condizentes com síndrome de fibromialgia.	Foram realizados sete atendimentos fisioterapêuticos em hidrocinestoterapia, com duração, em média, de 50 minutos cada, duas vezes semanais.	Após as 7 sessões de tratamento foi possível observar uma diminuição da presença de dor à palpação nos tender points; dos 18 pontos positivos na primeira sessão, 12 permaneceram sensíveis, melhora da qualidade do sono, da flexibilidade muscular, da postura e do bem-estar geral da paciente submetida a 10 sessões de alongamentos gerais, pompage e hidroterapia.	Verificou-se que o protocolo de tratamento hidrocinestoterapêutico do presente estudo foi eficaz no tratamento de fibromialgia, proporcionando diminuição da dor, diminuição do número de tender points, aumento da amplitude de movimento de membros superiores, inferiores e coluna lombar e manutenção da força muscular.
SILVA, SPÓSITO, SILVA (2018)		Um estudo tipo ensaio clínico, descritivo e exploratório, com delineamento transversal e abordagem quantitativa. Treze sujeitos participaram da pesquisa, todos sexo feminino, com idade média de 53 anos.	O protocolo de tratamento foi aplicado duas vezes por semana, durante dois meses, sendo composto por 10 sessões de 45 minutos em meio aquático e de forma coletiva, respeitando os limites e a evolução de cada indivíduo. Antes de cada sessão de hidrocinestoterapia foi aferida a pressão arterial de cada paciente.	Os dados deste estudo, no entanto, apresentam a hidroterapia enquanto um importante mecanismo que pode ser eficaz no tratamento de sujeitos com FM. Ao passo que a qualidade do sono do sujeito melhora, os efeitos dos sintomas se tornam menos agressivos. Se constante, a hidroterapia pode melhorar a qualidade de vida dos sujeitos e ser um potente aliado para o tratamento da FM.	Pode-se concluir após a análise comparativa dos dados que a hidroterapia é um recurso funcional para a melhoria da qualidade do sono dos sujeitos com Fibromialgia, além de ser um potente recurso de melhora da dor, e nesse sentido que o mesmo contribui enquanto apresenta a hidroterapia como possibilidade terapêutica para os sujeitos com FM.

Fonte: Autora da Pesquisa, 2021.

Siglas: Fibromialgia (FM), Síndrome de Fibromialgia (SFM), American College of Rheumatology (ACR).

CONCLUSÃO

Pode-se afirmar que a fibromialgia é uma síndrome que afeta diretamente no dia-a-dia dos portadores da mesma, de forma negativa. Em concordância com objetivo do presente estudo, a fisioterapia em meio aquático destacou-se sendo benéfica para a saúde geral dos pacientes submetidos aos protocolos, revelando melhorias na qualidade do sono, capacidades funcionais, sintomatologia dolorosa, na realização das AVD's, redução da fadiga, e bem-estar psicossocial.

REFERÊNCIAS

- BERTI, Gabriela *et al.* **Hidroterapia aplicada ao tratamento da fibromialgia: avaliação clínica e laboratorial de pacientes atendidos no Centro Universitário Feevale em Novo Hamburgo – RS.** Rev. Buenos Aires: 2013.
- FERREIRA, Karollini Birelo. MATSUNANI, Luciana Akemi. **Abordagem da hidroterapia no tratamento da fibromialgia.** Rev. PIBIC. Osasco: 2006.
- MARQUES, Amélia Pasqual. ASSUMPÇÃO Ana, MATSUTANI, Luciana Akemi. **Fibromialgia e Fisioterapia: Avaliação e Tratamento.** Manole. 2ª ed. São Paulo: 2015.
- ORSINI, Marco *et al.* **Hidroterapia no gerenciamento da espasticidade nas paraparesias espásticas de várias etiologias.** Revista Neurociência. Niterói: 2010.
- PINKALSKY, Alexandre *et al.* **Os benefícios do Watsu no tratamento da dor crônica e qualidade de vida de pacientes fibromialgicos.** Fisioterapia Brasil: 2011.
- SILVA, Jaqueline Santos. SPOSITO, Auriceia Ferreira Souto. SILVA, Carla Pequeno. **A hidroterapia no tratamento de indivíduos com fibromialgia.** Id on Line Rev. Mult. Psic.: 2018.
- SILVA, Kyara Morgana Oliveira Moura *et al.* **Efeito da hidrocinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia.** Rev. Bras. De Reumatol. São Paulo: 2012.
- WILHELM, Joyce. SANTOS, Reni Wolmir. **Benefícios da hidrocinesioterapia na fibromialgia: estudo de caso.** FisioSenectus. Unochapecó: 2013.