

BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DA HÉRNIA DE DISCO LOMBAR

RIBEIRO, B. de G.¹; DEL GROSSI, C. L.²

Palavras-chave: Hérnia de disco. Lombar e hidroterapia.

INTRODUÇÃO

A hérnia de disco lombar (HDL) é uma patologia que ocorre devido à ruptura do anel fibroso, após o deslocamento do núcleo pulposo no espaço intervertebral (Carvalho *et al.*, 2014). A composição do disco intervertebral é responsável pela hidratação e manutenção do núcleo pulposo e pela distribuição uniforme da pressão sobre o anel fibroso.

O tratamento fisioterapêutico pode conter manipulação, tração, cinesioterapia com exercícios terapêuticos, eletroestimulação transcutânea, calor, ultrassom, laser, reeducação postural e hidroterapia (Moreira *et al.*, 2019). Um dos tratamentos para esta patologia segundo as condutas descritas por Moreira *et al.* (2019) de fisioterapia é a hidroterapia. É importante lembrar que com a deambulação na água, existe o impacto, que embora seja reduzido, em função das forças de flutuação e hidrostática, está relacionado com a velocidade do exercício. Quanto maior a velocidade maior o impacto. A hidroterapia tem bases biomecânicas e termodinâmicas, possibilitando ao paciente alcançar facilmente metas e desafios que, por vezes, em solo seja impossível ou de difícil execução (Brody, 2007; Duarte, 2004).

O tratamento para a HD possui o objetivo de melhorar o equilíbrio biomecânico da coluna vertebral, diminuir algia, recuperação neurológica com volta rápida à vida diária e ao trabalho. A fisioterapia, por outro lado, trabalha com métodos direcionados para aliviar os sintomas e prevenir novas lesões para garantir uma melhor qualidade de vida a essa população.

OBJETIVO

¹ Bianca de Godoy Ribeiro. Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: biancaribeiro1602@hotmail.com

² Cassio Lucio Del Grossi. Orientador da Pesquisa. Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: cassio.lucio@fap.com.br

Nesse estudo vamos verificar qual os efeitos realizados pela hidroterapia no tratamento de hérnia de disco lombar, afim de saber se é uma conduta benéfica e eficaz no tratamento dessa patologia.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, a qual as seguintes etapas foram realizadas: leitura e seleção dos textos, análise e integração de informações dos critérios de inclusão (artigos na língua portuguesa, publicados entre 2012 á 2024, abordando o efeito da hidroterapia na hérnia de disco lombar), e critérios de exclusão (artigos que estejam restritos ao acesso na Íntegra).

A busca de artigos científicos foi realizada por meio das bases de dados indexadas ao Google Acadêmico, *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), PubMed e *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), utilizando-se as palavras-chave: hérnia de disco, fisioterapia, lombar, tratamento e hidroterapia.

RESULTADOS

Para a analise, foram selecionados 5 artigos, que trazem os efeitos da hidroterapia na lombalgia, disponiveis no quadro 1.

Quadro 1 - Resumo dos resultados

Autor/Ano	Objetivos	Resultados
KOERICH (2012).	Avaliar efeitos da hidroterapia na dor crônica lombar e melhoras de agilidade, equilibrio e aptidão física.	Redução da algia e melhora da aptidão física segundo o TUG.
BAENA-BEATO <i>et al.</i> (2013).	Verificar o efeito na dor lombar crônica após 2 meses de um tratamento intensivo de hidroterapia.	Redução da algia lombar em repouso, flexão e extensão, quando comparado a um grupo de controle.
HOMAYOUNI <i>et al.</i> (2015).	Avaliar a capacidade de deambular e de dor, após tratamento com hidroterapia, quando comparado a fisioterapia passiva (TENS e Ultrassom)	O grupo que realizou hidroterapia, obtiveram um resultado melhor na capacidade de deambular e redução na dor. Quando comparado a fisioterapia passiva.

SANTANA <i>et al.</i> (2014)	Analisar os efeitos da hidroterapia através da técnica Bad Ragaz na lombalgia em mulheres.	Através da Técnica de Bad Ragaz, comprovou que alivia significativamente os sintomas da lombalgia por relato unânime das pacientes.
BAYRAK-TAR <i>et al.</i> (2016).	Comparar os efeitos do tratamento fisioterapêutico em solo e água.	Ambos se mostraram eficaz no tratamento para aumento da força de tronco e redução da dor.

Fonte: Autora do trabalho (2024).

CONCLUSÃO

Segundo os estudos apresentados, foi observado uma melhora no tratamento da hérnia de disco lombar. Visto que o meio aquático possui propriedades físicas específicas que auxiliam a realizar atividades que os pacientes não conseguiriam em determinado momento do tratamento. Porém, devido a escassez de artigos encontrados, se torna necessário maiores evidências científicas.

REFERENCIAS

BAENA-BEATO, Pedro Ángel *et al.* Aquatic therapy improves pain, disability, quality of life, body composition and fitness in sedentary adults with chronic low backpain: a controlled clinical trial. **Clinical Rehabilitation**, Granada, v. 28, n. 4, p.350-360, 2013. Disponível em: DOI:10.1177/0269215513504943. Acesso em: 23 set. 2024.

BAYRAKTAR, Deniz *et al.* A comparison of water-based and land-based core stability exercises in patients with lumbar disc herniation: a pilot study. **Disability and rehabilitation**, v. 38, ed.12, p. 1163-71, 2016. Disponível em: DOI:10.3109/09638288.2015.1075608. Acesso em: 23 set. 2024.

BRODY, Lori Thein. **Exercício Terapêutico**: na busca da função. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

CAROMANO, Fatima A.; NOWOTNY, Jean Paulus. Princípios físicos que fundamentam a hidroterapia. **Fisioterapia Brasil**, São Paulo, v. 3, n. 6, p.1-8, dez. 2002. Disponível em: <https://www.poolterapia.com.br/images/poolterapia/area-do-profissional/artigos//03-principios-fisicos-que-fundamentam-a-hidroterapia.pdf>. Acesso em: 23 set. 2024.

CARVALHO, L. B. *et al.* Hérnia de disco lombar: tratamento. **Acta Fisiátrica**, v. 20, n. 2, p. 75-82, 2014. Disponível em: <https://revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/103762>. Acesso em: 23 set. 2024.

CNN Brasil. **8 em cada 10 pessoas em todo o mundo sofrem de hérnia de disco.** Disponível em: <https://cnnbrasil.com.br>. Acesso em: 23 set. 2024.

CUNHA, Márcia Cristina Bauer *et al.* Hidroterapia. **Fisioterapia Brasil**, v. 2, n. 6, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v2i6.659>. Acesso em: 23 set. 2024.

HALL, Susan J. **Biomecânica Básica**. Barueri (SP): Manole, 2009. v. 5.

HOMAYOUNI, Kaynoosh *et al.* Comparison of the effect of aquatic physical therapy and conventional physical therapy in patients with lumbar spinal stenosis (a randomized controlled trial). **Journal of Musculoskeletal Research**, Singapore, v. 18, n. 1, p.1552-1559, mar. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1142/S0218957715500025>. Acesso em: 23 set. 2024.

KOERICH, Micheline Henrique Araújo da Luz. Efeitos da fisioterapia aquática em indivíduos com dor lombar crônica. **Fisioterapia Brasil**, Florianópolis, v. 13, n. 5, p.353-358, nov. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v13i5.565>. Acesso em: 23 set. 2024.

MOREIRA, Rodrigo Canto *et al.* Avaliação e intervenção fisioterapêutica para manifestações neuromusculares da hérnia discal. **Brazilian Journal of health Review**, Curitiba, v. 2, n. 5, p. 1-11, set. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv2n5-24>. Acesso em: 23 set. 2024.

NACHEMSON, Alf; LINDH, Margareta. Measurement of abdominal and back muscle strength with and without low back pain. **Scand. J. Rehabil. Med.**, 1:60-5, 1969. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/18909082_Measurement_of_abdominal_and_back_muscle_strength_with_and_without_low_back_pain. Acesso em: 23 set. 2024.

OLIVEIRA, Thiago H *et al.* Patients in treatment for chronic low back pain have higher externalized beliefs: across-sectional study. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 16, n. 1, p. 35-39, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552012000100007>. Acesso em: 23 set. 2024.

PAULSEN, Friedrich; WASCHKE, Jens. **Sobotta atlas de anatomia humana**. 23. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

PEREZ GUIADO, Joaquín. Contribución al estudio de lumbalgia inespecífica. **Revista Cubana de Ortopedia y Traumatología**, Havana, v. 20, n. 2, 2006. Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-215X2006000200010&script=sci_abstract&tlng=es. Acesso em: 23 set. 2024.

SANTANA, Silvana Mara Rocha Sydney *et al.* Análise da hidroterapia em mulheres com dor lombar e relação com as atividades da vida diária. **Fisioterapia Brasil**, v. 15, n. 4, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v15i4.352>. Acesso em: 23 set. 2024