

HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: REVISÃO DE LITERATURA

FERRAGINE, J A S¹
SILVA, L. O²

RESUMO

Estudo descritivo de caráter bibliográfico com objetivo de abordar a hidroterapia na melhora dos sintomas da fibromialgia. A intervenção fisioterapêutica integra os exercícios aquáticos que ajudam aliviar os sintomas da fibromialgia de forma funcional. Os resultados da pesquisa deixaram em evidência que a intervenção fisioterápica através da hidroterapia interfere de forma positiva ao reduzir a dor, proporcionando mais qualidade de vida para os pacientes com fibromialgia.

Palavras-chave: Fibromialgia. Fisioterapia. Hidroterapia. Qualidade de vida

ABSTRACT:

Descriptive bibliographic study aiming to address hydrotherapy in the improvement of fibromyalgia symptoms. Physical therapy intervention integrates aquatic exercises that help relieve fibromyalgia symptoms in a functional way. The results of the research showed that the physical therapy intervention through hydrotherapy interferes positively by reducing pain, providing more quality of life for patients with fibromyalgia.

Keywords: Fibromyalgia. Physiotherapy. Hydrotherapy. Quality of life

INTRODUÇÃO

Este trabalho engloba um tema relevante, já que a fibromialgia é uma doença crônica de dor difusa que impede a qualidade de vida de pacientes, sendo que o fisioterapeuta, através das técnicas aquáticas, pode diminuir os sintomas desta doença, permitindo que os indivíduos tenham uma vida mais funcional e aprendam a conviver com os sintomas.

¹Jéssica Aparecida Souto Ferragine. Discente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2019

²Laryssa Oliveira Silva . Professora orientadora do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2019

Para Azevedo (2018), a educação sobre esta doença é a fase mais importante do tratamento, o paciente precisa entender a doença, ser orientado quanto ao tratamento medicamentoso e a respeito da importância da atividade física regular para que possam ser minimizadas as desordens funcionais causadas por esta doença.

Assim, o tratamento da fibromialgia através da intervenção fisioterapêutica atrelado à hidroterapia oportuniza ao paciente mais qualidade de vida, tanto a nível funcional, quanto profissional e social.

Portanto, constitui-se objetivos deste trabalho identificar os efeitos da hidroterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia, definindo a fibromialgia, sua sintomatologia e os benefícios do tratamento com hidroterapia em pacientes com fibromialgia.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, de caráter bibliográfico. Foi realizado um levantamento na base de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online), Scholar Google e Pubmed do período entre 2005 – 2019, nos idiomas português e inglês, utilizando as palavras-chave: “fibromialgia”, “tratamento”, “fisioterapia” e “hidroterapia”, “fibromyalgia”, “treatment”, “physiotherapy” and “hydrotherapy”. Foram incluídos estudos de intervenção e revisões, publicados entre 2005 e 2019 que se referem à hidroterapia no tratamento da fibromialgia, sendo excluídos os que não integraram a temática do estudo.

RESULTADOS

Foram selecionados 07 artigos nas bases de dados consultadas que ressaltam os benefícios da hidroterapia no tratamento da fibromialgia, sendo Antunes (2019); Silva; Spósito; Silva (2018); Rodrigues (2017); Oliveira (2015); Silva (2014); Soares (2011); Ricci; Dias; Driusso (2010), os quais enfatizam que a hidroterapia é muito eficaz no tratamento para a fibromialgia, pois impede que o corpo sofra lesões devido aos benefícios do meio líquido, melhorando a qualidade de sono, fadigas musculares, flexibilidade, força muscular, mobilidade, resistência física do corpo, ansiedade, mudanças de humor, depressão, alívio de dores, conseqüentemente oportuniza uma vida mais funcional para os pacientes com fibromialgia.

DISCUSSÃO

Após análise dos artigos observou-se que de forma geral os autores ressaltam que a fibromialgia é uma doença crônica comprovada mediante diagnóstico clínico, tendo como maior sintoma a dor em pontos específicos, sendo muito eficaz o tratamento de fármacos associado a intervenção fisioterapêutica, mediante a técnica de hidroterapia devido aos benefícios do meio líquido.

Silva (2014) salienta que os exercícios de hidroterapia são eficazes no tratamento da fibromialgia, pois restabelecem o equilíbrio emocional, aliviam a dor, melhoram o condicionamento físico e a fadiga, conseqüentemente minimiza o quadro de depressão, resultando numa vida de maior qualidade para o paciente com fibromialgia.

Os autores Antunes et al, (2019); Silva; Spósito; Silva (2018) apontam que a hidroterapia é muito eficaz nos processos algícos pois, aumenta o fluxo sanguíneo, aumentando o relaxamento muscular devido ao calor e a pressão hidrostática da água que reduz o estímulo nociceptivo, por meio da estimulação dos mecanorreceptores e dos receptores térmicos, diminuindo a intensidade das dores, permitindo que haja relaxamento muscular, e que o fisioterapeuta direcione as atividades no meio líquido.

Em vista disso, a prática de hidroterapia é eficaz no tratamento dos sintomas da fibromialgia, pois, os exercícios aeróbicos trazem inúmeros benéficos, dentre eles a melhora da memória, humor; força muscular; equilíbrio, resistência física, na vida prática e profissional, tão logo, oportuniza mais bem-estar e qualidade de vida para os pacientes com fibromialgia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fisioterapia aquática é uma das formas de intervenção mais comumente utilizada no manejo da fibromialgia, a hidroterapia em suas diferentes modalidades ou associadas a outras formas de tratamento é muito eficaz na diminuição da dor dos tender points, da fadiga muscular, melhora do quadro depressivo e da qualidade do sono, conseqüentemente oportuniza uma vida funcional e com mais qualidade aos pacientes com fibromialgia.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Juliane de Macedo, et al. **Hidroterapia e crenoterapia no tratamento da dor: revisão integrativa.** BrJP vol.2 no.2 São Paulo Apr./June 2019 Epub June 19, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2595-31922019000200187&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em 01/10/19.

AZEVEDO, Daniela Castelo. **Fibromialgia.** Sessões clínicas: UNIMED, 2018.

OLIVEIRA, Camila Acevedo de. et al. **A eficácia da hidroterapia na redução da sintomatologia dos pacientes com fibromialgia.** Revista Faculdade Montes Belos (FMB), v. 8, nº 3, 2015. Disponível em: <http://revista.fmb.edu.br/index.php/fmb/article/view/188>. Acesso em: 15/09/19.

RODRIGUES, Silvana de Souza. **A importância da hidroterapia na melhora da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.** Primavera do Leste, 2017.

RICCI, Natalia A; DIAS, Carolina N. K; DRIUSSO, Patrícia. **A utilização dos recursos eletrotermofototerapêuticos no tratamento da síndrome da fibromialgia: uma revisão sistemática.** Rev Bras Fisioter, São Carlos, v. 14, n. 1, p. 1-9, jan./fev. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v14n1/02.pdf>. Acesso em: 15/09/19.

SILVA, Márcia Rejane da. **Hidroterapia no tratamento da fibromialgia.** Ariquemes, 2014.

SILVA, Jaqueline Santos da; SPÓSITO, Auricéia Ferreira Souto; SILVA, Carla Pequeno da. **A Hidroterapia no Tratamento de Indivíduos com Fibromialgia.** Id on Line Rev. Mult. Psic. V.12, N. 42, Supl. 1, p. 198-210, 2018.

SOARES, Rafaella Lopes De Siqueira. SILVA, Rebeca de Oliveira; CARVALHO, Valéria Conceição Passos de. **Os Efeitos da Fisioterapia Aquática no Tratamento da Fibromialgia: Uma Revisão de Literatura.** REVISTAINSPIRAR: movimento & saúde. m v. 3. n 6 .novembro/dezembro, 2011.