

O MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA

Elaine Marques de Araújo¹
Jaqueline Oliveira da Silva Ritela¹
Ednardo Fornanciarri Antunes²
Jucinara Oliveira Guilhermina³

Resumo: Lombalgia crônica é uma patologia de alta prevalência na sociedade atual, que compromete de forma significativa a qualidade de vida dos indivíduos atingidos, apresentando alta incidência nas sociedades industrializadas, associada a exorbitantes custos sociais e econômicos (FREITAS, 2012). Embora várias evidências teóricas expliquem a importância da atividade física na prevenção da dor lombar, não existem recomendações específicas para a elaboração de programas de treinamento na prevenção. Existe uma grande variedade de intervenções fisioterapêuticas para o tratamento da mesma, como o método Pilates, (JOIA e MACHADO, 2020). O método Pilates tem sua importância no tratamento das lombalgias pelo fortalecimento do músculo transversal abdominal, que tem a função de estabilização da coluna vertebral, podendo contribuir para a diminuição da dor (LA TOUCHE et al., 2008). Neste contexto, a presente pesquisa teve como objetivo compreender a eficácia do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica, através de revisão bibliográfica, analisando as produções bibliográficas que pesquisaram sobre a eficácia do referido método. Como resultado, identificou-se que o tratamento baseado no Pilates foi mais eficaz que o tratamento usual em uma população com dor lombar crônica, com efeitos positivos na melhora da capacidade funcional para as atividades de vida diária, bem como redução da dor lombar. Os resultados deste trabalho apontam que o método Pilates tenha espelhado grande eficácia no tratamento da dor lombar crônica, bem como a melhora na qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Dor Lombar; Fisioterapia; Pilates.

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade Estácio do Pantanal

² Fisioterapeuta. Professor Mestre da Faculdade Estácio do Pantanal

³ Fisioterapeuta. Professora Mestranda da Faculdade Estácio do Pantanal