

FISIOTERAPIA AQUÁTICA OU TERAPIA MANUAL: QUAL TÉCNICA É MAIS EFICAZ NO TRATAMENTO DA HÉRNIA DE DISCO LOMBAR

AQUATIC PHYSIOTHERAPY OR MANUAL THERAPY: WHICH TECHNIQUE IS MORE EFFECTIVE IN THE TREATMENT OF LUMBAR DISC HERNIATION

Valdilene Souza de Limal¹

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

A coluna vertebral é formada por diversas estruturas, uma delas é o disco intervertebral. O disco intervertebral é responsável por absorver os impactos e distribuir as cargas uniformemente. Quando ocorre um desequilíbrio entre a carga e a pressão absorvida pode surgir a hérnia de disco. Este trabalho objetivou comparar qual técnica de fisioterapia é mais eficaz no tratamento de hérnia de disco lombar, a fisioterapia aquática ou a terapia manual. Trata-se de um artigo de revisão de literatura em que para realizar a fundamentação teórica foram selecionados artigos indexados nas bases de dados PUBMED e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google acadêmico, publicados nos últimos dez anos, utilizou-se as seguintes palavras-chave: dor lombar, degeneração do disco intervertebral, hidroterapia. Os resultados encontrados demonstraram que ambas as técnicas utilizadas de maneira correta são eficazes para tratamento das hérnias de disco. Com as intervenções necessárias o paciente garantirá uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Fisioterapia Aquática. Fisioterapia Manual. Hérnia de Disco Lombar.

Abstract

The spine is made up of several structures, one of which is the intervertebral disc. The intervertebral disc is responsible for absorbing impacts and distributing loads evenly. When there is an imbalance between the load and the pressure absorbed, a herniated disc can arise. This study aimed to compare which physiotherapy technique is more effective in the treatment of lumbar disc herniation, aquatic physiotherapy or manual therapy. This is a literature review article in which, to carry out the theoretical foundation, articles indexed in the PUBMED and Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and Google academic databases, published in the last ten years, were used, using the following words - key: low back pain, intervertebral disc degeneration, hydrotherapy.. The results found showed that both techniques used correctly are effective for the treatment of herniated discs. With the necessary interventions, the patient will ensure a better quality of life.

Keywords: Aquatic Physiotherapy. Manual Physiotherapy. Lumbar Disc Hernia. Manual Physiotherapy.

Introdução

A coluna vertebral é formada por diversas estruturas, dentre elas, corpo vertebral, processos transversos, processos espinhosos, forames vertebrais e disco intervertebral, sendo esta última responsável por diminuir o impacto, reduzir a concavidade da vértebra, sua função é prover a flexibilidade e transmissão de cargas. O disco intervertebral é considerado a maior estrutura avascular do corpo e compõe um terço do comprimento total da coluna vertebral. (QUEIROZ, 2019). O disco intervertebral é formado por um núcleo pulposo e por um anel fibroso, o núcleo é responsável pela hidratação e o anel por distribuir as pressões uniformemente. Quando o disco sofre uma diminuição dos componentes hídricos, ocorre um aumento das pressões sobre as fibras anulares tornando-as propensas a rupturas. A grande mobilidade da coluna lombar torna a região propensa á força de compressão principalmente entre L4-L5 e L5-S1, o que pode favorecer ao deslocamento do núcleo pulposo, podendo levar ao surgimento da hérnia de disco. (SILVA, 2019).

É necessário o acompanhamento de um profissional qualificado para identificar qual estágio da hérnia, se agudo ou crônico para que seja realizado o tratamento adequado. Na maioria das vezes o tratamento conservador é o mais indicado, com o principal objetivo de amenizar os sintomas, reduzir a incapacidade, adiar a progressão da doença, favorecendo o restabelecimento das condições físicas do paciente. (SILVA, 2019). Uma das técnicas conservadoras muito recomendadas por profissionais da saúde é a hidroterapia, é um recurso bastante utilizado no tratamento das lesões da coluna lombar, em decorrência dos efeitos terapêuticos. Estudos evidenciam a redução da dor e do espasmo muscular, devido á imersão em água aquecida e também pela facilitação dos movimentos na água (SILVA, et al, 2012)

Outro recurso utilizado pelo fisioterapeuta é a terapia manual que é uma especialidade da fisioterapia ao nível de pós-graduação, destinada á reabilitação de pacientes. No contexto da fisioterapia manipulativa podemos citar: a pompagem, o método Pilates e o RPG (LOIOLA, et al,2017). De acordo com Pereira (2018), as terapias manuais também possuem técnicas muito utilizadas para tratamento de dores na região lombar, tendo como principal objetivo promover o alívio de dores e melhorar a função biomecânica dos tecidos, através de manipulação vertebral e mobilizações articulares.

Diante do exposto esse trabalho tem como objetivo comparar qual técnica de fisioterapia é mais eficaz nos tratamentos de dor causada pela hérnia de disco lombar, a fisioterapia aquática ou a terapia manual.

Método

A pesquisa aqui apresentada trata-se de um estudo de revisão integrativa de caráter quantitativa e qualitativa, na qual foram selecionados artigos indexados nos últimos 10 anos nas bases de dados PUBMED e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google acadêmico.

No estudo foram incluídos artigos escritos em português e inglês, estudo clínico randomizado, revisões sistemáticas e integrativas também publicações em revistas, foram excluídos artigos em outras línguas senão a proposta na pesquisa, TCC e pesquisas com metodologias fora do contexto. Posteriormente definiram-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Sendo eles: dor lombar, degeneração do disco intervertebral, hidroterapia, bem como seus respectivos em inglês.

Resultados e Discussão

Foram encontrados na pesquisa um total de 20 artigos, indexados nos últimos 10 anos. Após a leitura do título e resumo foram selecionados 13 artigos por agregarem relevância ao tema proposto e 7 foram excluídos por abordarem outros tipos de tratamento, o que estaria em desacordo como objetivo proposto. O quadro a seguir mostra os resultados encontrados após a busca nas bases de dados citados na metodologia. No quadro estão descritos Autor/ano, título

da obra bem como o objetivo e a conclusão respectivamente. Foi selecionado para compor o quadro seis artigos sendo três referentes à fisioterapia aquática e três à fisioterapia manual.

Quadro 1 - Características principais dos estudos.

Autor/ano	Título	Objetivo	Conclusão
Baracat, 2015	Efeitos do tratamento manipulativo e postural sobre a lombalgia por hérnia de disco L4-S1	Avaliar o efeito das técnicas manipulativas na remissão da dor ocasionada por hérnia de disco lombar assim como a evolução do exame de imagem após um ano de tratamento	A osteopatia e o RPG são tratamentos eficazes para redução da dor da hérnia de disco lombar, porém é necessário maior amostragem e ensaios clínicos randomizados para um resultado mais expressivo.
Amorim, 2018	Fisioterapia aquática no tratamento da dor Lombar: revisão de literatura	Revisar as evidências da fisioterapia aquática no tratamento da dor lombar e Identificar os resultados na utilização deste recurso.	Identificaram-se resultados positivos e outros inconclusivos.
Trauchinski, 2018	Eficácia do tratamento hidroterapêutico na hérnia de disco lombar: estudo de caso effectiveness of hydrotherapeutic treatment in lumbar disc herniation: a case	Avaliar a eficácia do tratamento hidroterapêutico no quadro algico de hérnia de disco lombar	Diminuição do quadro algico, e aumento da ADM.
Costa, 2018	Atuação da hidroterapia em idosos com hérnia de disco: uma revisão de literatura Hydrotherapy performance in elderly patients with herniated disk: a literature review	Identificar os benefícios da fisioterapia com o uso da hidroterapia no tratamento conservador da hérnia de disco lombar.	A hidroterapia proporciona o alívio da dor, aumentando a qualidade de vida do paciente.
Pereira, 2018	Efeito da Terapia Manual em Pacientes com Lombalgia: Uma Revisão Integrativa	Compilar dados referentes aos efeitos da terapia manual em pacientes com lombalgia.	A técnica de terapia manual apresentou ser efetiva no cuidado e no tratamento de pessoas com diagnóstico de lombalgia, aumentando a capacidade funcional
Loiola et al, 2020	Terapia manual em pacientes portadores de hérnia discal lombar: revisão sistemática	Analisar nas bases de dados as técnicas de Terapia Manual utilizadas em pacientes portadores de hérnia discal lombar	Melhora no quadro algico, na funcionalidade, na flexibilidade, no ganho de força e na mobilidade articular

Fonte: acervo próprio

Na revisão bibliográfica realizada por Costa 2018, o mesmo observou que o uso da hidroterapia como tratamento conservador para hérnia de disco lombar, associada à cinesioterapia com exercícios tanto em terra quanto em meio aquático são eficazes para alívio dos sintomas e também fortalecem a coluna vertebral. No artigo em questão selecionado pelo autor foi utilizada como cinesioterapia a tração subaquática.

Corroborando com o estudo de Costa, Trauchinski, 2018, também observou na sua pesquisa redução no quadro algico além de melhora na amplitude de movimento. O autor realizou um estudo de caso de uma paciente de 34 anos com histórico de hérnia de disco lombar, a mesma foi submetida a sessões de hidroterapia, realizadas uma vez na semana por 15 semanas, com duração de 40 minutos cada atendimento. Ao final do tratamento foi notado a eficácia da fisioterapia aquática na diminuição da dor, além da melhora na amplitude de movimento.

Amorim (2018) por outro lado encontrou estudos controversos quanto as evidências da fisioterapia aquática em relação ao quadro algico. Amorim buscou através de uma revisão de literatura em artigos publicados nos anos 2006 a 2012, revisar as evidências da fisioterapia aquática no tratamento da dor lombar e identificar os resultados na utilização deste recurso, onde observou que ainda há carência quanto da efetividade do tratamento. A revisão pelo autor realizada mostrou um resultado inconclusivo, visto que alguns autores relataram melhoras significativas no quadro algico dos pacientes e outros artigos não observaram resultados estatisticamente favoráveis quanto ao quesito da melhora da dor.

Loiola (2020) realizou em estudo de revisão sistemática com o intuito de analisar nas bases de dados as técnicas de Terapia Manual utilizadas em pacientes portadores de hérnia discal lombar. O autor selecionou artigos indexados de 2001 a 2013, em um total de 12 artigos 66,4% (n=8) demonstraram a eficácia da terapia manual, melhorando alguns parâmetros nos pacientes e 33,2% (n=4) não demonstraram resultados após alguns exercícios e alongamentos. Partindo do pressuposto 75% demonstraram eficácia do tratamento de terapia manual para portadores de hérnia de disco lombar, demonstrando que houve melhora no quadro algico, na funcionalidade, na flexibilidade, no ganho de força e na mobilidade articular, possibilitando que as atividades de vida diária voltassem a ser realizadas com qualidade.

Da mesma forma no estudo de Pereira (2018) Podem-se observar resultados satisfatórios, demonstrando eficiência da terapia manual na redução da dor e inabilidade, nos casos de lombalgias tanto aguda quanto crônica. O seu estudo tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo, exploratório, sem metanálise, que buscou conhecer o efeito da terapia manual em indivíduos que apresentam lombalgia. Foi selecionado inicialmente 49 artigos dos quais apenas 5 compuseram o trabalho. Esses trabalhos selecionados foram publicados nos anos de 2005 a 2017. Pereira concluiu que a técnica de terapia manual é efetiva na prevenção e também no tratamento da lombalgia, além de favorecer o aumentando a capacidade funcional.

Corroborando com o estudo realizado por Pereira, a pesquisa feita por Baracat em 2015, evidenciou a redução da dor na paciente observada, após realizar tratamentos de osteopatia e RPG. Foi realizado um estudo de caso em paciente do sexo feminino, 40 anos de idade, com diagnóstico de hérnia foraminal extrusa em L4-L5, queixando-se de dor na região. Foram realizadas manipulações osteopáticas e reeducação postural na paciente sendo a mesma submetida a 10 atendimentos uma vez por semana. Cessado o quadro algico, para concluir o objetivo do estudo foram realizados atendimentos mensais até o final de um ano, sendo realizada a escala visual analógica da dor (EVA) no início e no final deste período. Foi observado que a EVA reduziu progressivamente até zero após o sétimo mês. Os exames de imagem mostrou diminuição da compressão da raiz nervosa, justificando assim a redução do quadro algico.

Conclusão

Neste estudo ficou evidente que a fisioterapia aquática é mais indicada na fase aguda da hérnia de disco lombar, principalmente em casos de lombalgia em função da atuação das propriedades físicas da água como temperatura, densidade e principalmente pela atuação sobre a gravidade, tornando-se uma modalidade de baixo impacto, por outro lado a fisioterapia manual contribui para redução da dor, aumento da ADM e melhor funcionalidade do paciente em quadros crônicos. Desta forma é possível expor que tanto a fisioterapia aquática como a

fisioterapia manual é eficaz no tratamento da hérnia de disco lombar. Notou-se uma carência na literatura de estudos randomizados e com amostragem maiores, para definir sem viés o melhor tratamento para cada paciente.

Referências

AMORIM, M.S. fisioterapia aquática no tratamento da dor lombar: revisão de literatura. **Revista inspirar & Saúde**, 2018.

BARACAT, P.J.F. Efeito do tratamento manipulativo e postural sobre a lombalgia por hérnia de disco L4-L5. **Biológicas & Saúde**, v. 5, n. 18, 2015.

COSTA, S. O. et al . Atuação da hidroterapia em idosos com hérnia de disco: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 7, n. 3, p. e873159, 2018.

LOIOLA, G.M.L.V. et al. Terapia manual em pacientes portadores de hérnia discal lombar: revisão sistemática. **Ciência em Movimento Reabilitação e Saúde**. v. 19, n. 38, p. 89-97, 2017.

PEREIRA, D. S.; JUNIOR, V. S. Efeito da Terapia Manual em Pacientes com Lombalgia: Uma Revisão Integrativa. **ID on line revista de psicologia**, v. 12, n. 41, p. 31-38, 2018.

QUEIROZ, J. H.M. et al. Análise da eficácia do tratamento conservador da fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar: uma revisão de literatura. **Revista Expressão Católica Saúde**, v. 4, n. 2, p. 16-25, 2019.

SILVA, I. S. et al. Efeitos da fisioterapia aquática em indivíduos com dor lombar crônica. **Effects of aquatic therapy in patients with chronic low back pain**, 2012.

SILVA, R. S. et al. Comparação de técnicas fisioterapêuticas em pacientes com hérnia de disco lombar. 2019.

TRAUCHINSKI, R. F. et al. Eficácia do tratamento hidro terapêutico na hérnia de disco lombar: estudo de caso. **Revista experiências e evidências em fisioterapia e saúde-ISSN -2595-7872** 1 (2), 2018.

Recebido: 04/08/2023

Aprovado: 18/09/2023