

REABILITAÇÃO FUNCIONAL COM PILATES EM PACIENTE COM HÉRNIA DISCAL: RELATO DE CASO

Ana Paula Souza Abreu¹; Iana Bruna Parente Cardoso²; Crícia Regina Figueira Araújo³; Ana Claudia Souza Abreu⁴

¹Discente da Universidade da Amazônia – UNAMA/Santarém, Pará, Brasil;

^{2,3}Graduada pela Universidade do Estado do Pará – UEPA/Santarém Campus XII, Santarém, Pará, Brasil;

⁴Graduada pela Universidade do Estado do Pará – UEPA/Santarém Campus XII, Mestre em Biociências pela Universidade Federal do Oeste do Pará- Santarém e Doutoranda em Biotecnologia pela Rede de Biodiversidade e Biotecnologia da Amazônia Legal vinculada a Universidade Federal do Pará – Belém, Pará, Brasil. Orientadora.

paulaabreu2828@gmail.com

RESUMO: Este estudo tem como objetivo relatar as características da reabilitação de um paciente com hérnia de disco lombar L5-S1, utilizando o Método Pilates como abordagem terapêutica. A condição, que envolve o deslocamento do núcleo pulposo e compressão nervosa, provoca dor irradiada e comprometimentos musculoesqueléticos, como rigidez, perda de força e redução da mobilidade. O paciente foi tratado em uma clínica especializada em Santarém (PA), com sessões de Pilates realizadas três vezes por semana durante dois meses, totalizando 24 atendimentos. Os resultados observados indicam melhora funcional e alívio dos sintomas, evidenciando o potencial do Pilates como recurso eficaz na reabilitação de pacientes com hérnia de disco.

INTRODUÇÃO: A hérnia de disco é caracterizada pelo deslocamento do núcleo pulposo através do anel fibroso, podendo ocasionar compressão de estruturas neurais e limitação funcional. Além da dor localizada, sintomas como sensação de queimação irradiada para os membros inferiores são frequentemente descritos pelos pacientes e geralmente associados à região lombar. Essa condição pode desencadear alterações musculoesqueléticas relevantes, como perda de força muscular, desequilíbrio postural, rigidez articular e limitação na amplitude de movimento. **OBJETIVOS:** Identificar os efeitos da aplicação do método Pilates na redução da dor, melhora da mobilidade e correção de disfunções musculoesqueléticas nos membros inferiores e superiores. **METODOLOGIA:** Estudo descritivo do tipo relato de caso, realizado com paciente com hérnia de disco L5-S1, atendido em clínica especializada em Santarém, Pará. A intervenção foi feita com o Método Pilates associando o pilates contemporâneo e clássico, realizadas 24 sessões de 60 minutos, três vezes por semana, durante dois meses. Para monitorar a evolução clínica e funcional do paciente, foram aplicados instrumentos de avaliação específicos: a Escala Visual Analógica (EVA) para mensuração da dor, o teste Unipodal para análise do equilíbrio estático, o Timed Up and Go (TUG) para avaliação da mobilidade funcional, o teste Back Scratch para verificação da flexibilidade Membros superiores, o Chair Sit-and-Reach para avaliação da flexibilidade dos membros inferiores, e a escala Medical Research Council (MRC) para mensuração da força muscular periférica. A primeira reavaliação foi realizada após a 12ª sessão, e a segunda ao final das 24 sessões, permitindo observar a progressão dos resultados ao longo do tratamento. **RESULTADOS:** Paciente do sexo masculino, 35 anos, com peso de 69 kg e altura de 1,69 m, residente em Santarém, Pará. Possui estilo de vida sedentário. Procurou atendimento em clínica especializada para realização de avaliação física inicial, o mesmo referiu dor lombar com intensidade 3 na Escala Visual Analógica (EVA), acompanhada de irradiação para os membros inferiores, o que resultava em limitação funcional e

dificuldades na realização de atividades cotidianas. No teste Unipodal, observou-se equilíbrio satisfatório no membro inferior direito, com sustentação superior a 30s, já o membro inferior esquerdo apresentou equilíbrio comprometido com duração entre 17s. No teste de mobilidade funcional e risco de quedas (Timed Up and Go – TUG), o paciente apresentou boa mobilidade, com leve risco funcional, registrando tempo 11s. Para a avaliação da flexibilidade dos membros superiores, foi aplicado o teste Back Scratch. Na medida do alcance do membro superior direito sobre o esquerdo, e vice-versa, constatou-se flexibilidade comprometida, com risco funcional 10 cm em ambas as direções. No teste de flexibilidade dos membros inferiores (Chair Sit-and-Reach), o paciente apresentou, em ambos os lados, flexibilidade comprometida, com valores 30 cm, também considerados de risco funcional. Para complementar a avaliação, foi aplicado o teste de força muscular segundo a escala Medical Research Council (MRC), no qual o paciente obteve resultado de força muscular normal grau 5 demonstrando movimento completo contra resistência máxima. Após a avaliação, foi introduzido o tratamento com o método Pilates de forma global, integrando abordagens do Pilates clássico e contemporâneo. Após 12 sessões de 60 minutos cada, realizadas três vezes por semana, procedeu-se à primeira reavaliação do paciente por meio da reaplicação dos testes funcionais previamente utilizados na avaliação. Paciente referiu dor leve (EVA grau 1). No teste Unipodal, equilíbrio satisfatório no membro inferior direito 30s e moderado no esquerdo 23s. No Timed Up and Go (TUG), tempo de 9s indica mobilidade normal, baixo risco de quedas. No Back Scratch, flexibilidade adequada no braço direito sobre o esquerdo, porém, limitada no esquerdo sobre o direito 7cm flexibilidade Moderada. O Chair Sit-and-Reach revelou flexibilidade comprometida nos membros inferiores esquerdo 29cm, membro inferior direito 10cm. Na escala MRC, força muscular grau 5, indicando função preservada. Na segunda reavaliação, o paciente foi submetido à reaplicação dos testes funcionais previamente utilizados. Referiu dor leve, classificada como grau 1 na Escala Visual Analógica (EVA). No teste de equilíbrio unipodal, observou-se desempenho satisfatório de ambos os lados 30s. No teste Timed Up and Go (TUG), o tempo registrado foi de 9 s, indicando mobilidade preservada e baixo risco de quedas. No teste de flexibilidade Back Scratch, o paciente apresentou resultado adequado ao posicionar o braço direito sobre o esquerdo, com sobreposição dos dedos. Entretanto, ao realizar o movimento inverso (braço esquerdo sobre o direito), observou-se limitação de aproximadamente 5 cm, classificando a flexibilidade como moderada. O teste Chair Sit-and-Reach revelou flexibilidade comprometida nos membros inferiores, com alcance de 20 cm no lado esquerdo 5 cm apresentando flexibilidade moderada. Por fim, na escala de força muscular MRC, o paciente obteve grau 5 em todos os segmentos avaliados, indicando função preservada. Ao término do protocolo, observou-se evolução positiva nos parâmetros clínicos citados, evidenciando progresso significativo na funcionalidade global do paciente. O comprometimento da flexibilidade em segmentos específicos ainda permaneceu. Recomenda-se a manutenção da prática supervisionada, com foco em atividades que promovam a amplitude articular e consciência corporal, além da incorporação de hábitos saudáveis à rotina diária, visando resultados sustentáveis a longo prazo. **DISCUSSÃO:** Os resultados corroboram com o estudo de Souza *et al.* (2024), que seus principais achados do estudo, apontam que o método pilates contribuiu para a redução da dor lombar, melhora nos aspectos físicos da qualidade de vida, alívio da dor e aprimoramento da percepção geral de saúde. Observou-se também um aumento significativo da amplitude de movimento da coluna vertebral e da flexão do quadril, além de avanços na flexibilidade do tronco e dos membros inferiores. Como destaca Kim (2024), foram investigados os Efeitos dos exercícios de estabilização lombar com o uso de um reformador de Pilates na dor, função e qualidade de vida em pacientes com

lombalgia crônica. Os resultados evidenciaram fortemente a eficácia do método Pilates na reabilitação desses indivíduos, bem como naqueles acometidos por hérnia de disco. Conforme observa Taşpınar *et al.* (2023), os exercícios de Pilates voltados à estabilização do core e controle motor foram eficazes na redução da dor em repouso, geral e durante o exercício, além de melhorar a flexibilidade, a resistência, a funcionalidade e aspectos da qualidade de vida. Machado *et al.* (2021) realizaram um ensaio clínico randomizado com o objetivo de avaliar a eficácia do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica, comparando-o ao programa “Escola de Coluna” em 84 participantes. Os resultados demonstraram que o Pilates foi superior na redução da dor e da incapacidade funcional, além de proporcionar melhorias na flexibilidade e na qualidade do sono. Em contrapartida, Silva *et al.* (2018) analisaram o efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica por meio de um estudo clínico, controlado e randomizado. O grupo experimental foi submetido ao método Pilates, enquanto o grupo controle recebeu fisioterapia convencional. Ambos os grupos apresentaram resultados semelhantes em relação ao alívio da dor e à melhora da capacidade funcional. **CONCLUSÃO:** Os achados deste estudo de caso reafirmam a eficácia do método Pilates como uma estratégia terapêutica eficaz na reabilitação de pacientes com hérnia de disco lombar, especialmente na região L5S1. A literatura científica corrobora esses resultados, evidenciando os benefícios do Pilates na redução da dor, melhora da funcionalidade, flexibilidade e qualidade de vida. Diante disso, recomenda-se a continuidade das sessões de Pilates de forma supervisionada e progressiva, com ênfase na ampliação da amplitude articular e no fortalecimento da consciência corporal. A adoção de hábitos saudáveis também se mostra essencial para a manutenção dos ganhos obtidos e para a prevenção de recidivas. Assim, o método Pilates consolida-se como uma abordagem terapêutica segura, eficiente e sustentável, reafirmando seu papel como uma ferramenta valiosa na reabilitação de disfunções musculoesqueléticas relacionadas à hérnia de disco lombar.

Palavras-Chaves: Amplitude de movimento Articular; Flexibilidade; Deslocamento do Disco Intervertebral; Método Pilates. Algia.

Eixo temático: Reabilitação

REFERÊNCIAS

SOUZA, G. S. C. de.; OLIVEIRA, S. N. de.; SCANTBELRUY, K. A.; GHELLER, R. G.; ESTRÁZULAS, J. A. Efeitos de um protocolo de exercícios do método Pilates em trabalhadores com dor lombar inespecífica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 29, n. 317, p. 103–119, 2024.

KIM, Myoung-Kwon; JEON, Yeon-An; TANG, Ying-Ying; CUI, Z.; JUNG, Y. Efeitos dos exercícios de estabilização lombar com o uso de um reformador de Pilates na dor, função e qualidade de vida em pacientes com lombalgia crônica. *Journal of Korean Society of Physical Medicine*, Seul, v. 19, n. 1, p. 11–22, 2024.

TAŞPINAR, G.; ANGIN, E.; OKSÜZ, S. The effects of Pilates on pain, functionality, quality of life, flexibility and endurance in lumbar disc herniation. *Journal of Comparative Effectiveness Research*, Londres, v. 12, n. 1, p. e220144, jan. 2023.

MACHADO, E. M.; CAETANO, C. B.; FREITAS, L. M.; SOUZA, C. H.; SANTOS, M. M. A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. *Acta Fisiátrica*, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 214–220, 2021.

SILVA, P. H. B. da; SILVA, D. F. da; OLIVEIRA, J. K. da S.; OLIVEIRA, F. B. de. The effect of the Pilates method on the treatment of chronic low back pain: a clinical, randomized, controlled study. *Brazilian Journal of Pain*, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 21–28, 2018.