



## HIDROCINESIOTERAPIA COMPARADA AOS EXERCÍCIOS NO SOLO EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA

**Priscila Daniele de Oliveira<sup>1</sup>, Patrícia Evelyn Blanco<sup>1</sup>, Lígia Maria Facci<sup>2</sup>**

**RESUMO:** A rigidez localizada abaixo da margem costal e superior às dobras glúteas inferiores, acompanhada ou não de irradiação para membros inferiores, pode ser designada como lombalgia. Esta queixa, de caráter moderado ou intenso, relaciona-se ao demasiado alongamento dos músculos abdominais e ao tensionamento dos lombares. Calcula-se que cerca de 70 a 80% da população mundial será acometida por tal patologia em algum momento da vida e inquéritos de prevalência obtidos em diversos países mostram que a dor lombar se posiciona em lugar privilegiado entre as causas de concessão de auxílio-doença previdenciário e de aposentadorias por invalidez. Estudos relatam que a hidrocinesioterapia traz exímios resultados para o tratamento, porém, outros autores afirmam a existência de fortes evidências relacionadas à eficácia dos programas de fortalecimento e estabilização terrestres. Tendo em vista que a dor lombar pode causar desde reduções graduais no trabalho até incapacidades funcionais ou invalidez em uma população economicamente ativa, considera-se a relevância de uma abordagem expressiva sobre tal doença e seus métodos de reabilitação. Este estudo tem como objetivo avaliar os efeitos entre a hidrocinesioterapia comparada a cinesioterapia em solo em pacientes com dor lombar crônica. Um total de 20 participantes, dos dois gêneros, com faixa etária variando de 18 a 60 anos, será dividido, através de uma série de números randômicos, gerados por um software, em dois grupos: Grupo 1 (hidrocinesioterapia) e grupo 2 (cinesioterapia). Todos os voluntários serão tratados na clínica escola de fisioterapia do Centro Universitário de Maringá (CESUMAR) no ambulatório de cinesioterapia e na piscina de hidroterapia. Serão submetidos a esclarecimentos concernentes à pesquisa e de como os músculos agem estabilizando a coluna vertebral. Após leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido serão realizadas mensurações da dor (Escala Visual Analógica de Dor – EVA), da qualidade de vida (SF-36), flexibilidade (Teste de Sentar e Alcançar, Shoerber Lombar) e avaliações física e dermatológica que determinarão ou não a inclusão dos mesmos ao grupo. Os pacientes serão assessorados em grupos de até 5 pessoas e o programa de exercícios englobará um número de sessões entre 12 a 20, distribuídas bissemanalmente, com duração de aproximadamente 45 minutos. Cada sessão incluirá cinco fases, sendo respectivamente: aquecimento, alongamento, estabilização de coluna, terapia manual e relaxamento. Assim, espera-se avaliar os possíveis benefícios com a execução de ambos os protocolos na redução da intensidade de dor, na melhora da capacidade funcional e no aumento da flexibilidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Cinesioterapia; Hidrocinesioterapia; Lombalgia Crônica.

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Cesumar (PROBIC). [prisciladanielefisio@hotmail.com](mailto:prisciladanielefisio@hotmail.com), [patyvelyn@hotmail.com](mailto:patyvelyn@hotmail.com)

<sup>2</sup> Orientadora e Docente do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. [ligiafacci@cesumar.br](mailto:ligiafacci@cesumar.br)