

OS EFEITOS DA HIDROTERAPIA E DA CINESIOTERAPIA NA HIPERCIFOSE TORÁCICA EM ADOLESCENTES¹

ZANETTI, Fernando Pereira²

TEODOROSKI, Rita de Cássia³

RESUMO

A postura pode sofrer modificações ao longo do tempo perdendo a sua configuração original e a sua capacidade estrutural funcional fisiológica. A má postura e a inatividade, associadas às facilidades que a tecnologia proporcionam ao indivíduo, podem ser consideradas as principais causas destas alterações. Uma alteração bastante comum é a hipercifose torácica. Esta deformidade ântero-posterior da coluna vertebral tem acometido indivíduos na fase de crescimento cada vez mais precocemente devido aos mais variados aspectos, como: psicológicos, traumáticos, congênitos, tecnológicos e de hábitos adquiridos. A fisioterapia pode contribuir reduzindo os danos causados por esta deformidade e melhorando a qualidade de vida do indivíduo portador desta afecção. O presente estudo tem como objetivo fazer uma revisão bibliográfica sobre dois recursos fisioterapêuticos: a cinesioterapia e a hidroterapia. Embora tenham características próprias, quando associados, estes recursos trazem grandes benefícios no tratamento da referida deformidade.

Palavras-chave: Hipercifose Torácica, Cinesioterapia e Hidroterapia.

¹ Artigo apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, ministrado pelo professor Agostinho Scheider.

² Autor do artigo.

³ Professor, orientador do Curso de Fisioterapia da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

1 INTRODUÇÃO

No mundo atual é comum a utilização de recursos tecnológicos e práticos que facilitam o seu dia-a-dia, porém, a facilidade prática que estes proporcionam, favorecem o surgimento precoce de patologias na coluna vertebral, sendo esta causada principalmente, pelas más posturas adquiridas e acentuadas pela vida inativa. A população de hoje em dia não se preocupa com a postura, que sofre modificações ao longo do tempo perdendo a sua configuração original, e a sua capacidade estrutural funcional normal.

O profissional fisioterapeuta hoje está cada vez mais preocupado com o surgimento precoce das patologias que acometem a coluna vertebral, como a hipercurvatura torácica. Nos dias atuais os profissionais vêm ampliando significativamente seus conhecimentos, conseqüentemente vão surgindo cada vez mais técnicas que possibilitam atuar nas diversas áreas como na união da hidroterapia e da cinesioterapia.

A cinesioterapia que é o recurso que trata através do movimento, indicada para os indivíduos que apresentam distúrbios do sistema músculo-esquelético, incapacidades, deficiência geral ou específica, acelerando o processo de recuperação, melhorando a sua qualidade de vida, contudo, exige apenas colaboração, e principalmente a força de vontade.

Skinner e Thonson (1985), descrevem que a hidroterapia, que é a cura pela água, isto é, a utilização do meio líquido com finalidade terapêutica, juntamente com a cinesioterapia, só trarão benefícios ,como, melhorar e/ou corrigir o desvio da estrutura mecânica funcional.

Embora os dois recursos, a cinesioterapia e a hidroterapia, possuem características próprias, a associação dos mesmos, trazem grandes benefícios ao indivíduo portador de hipercifose torácica.

2 HIPERCIFOSE TORÁCICA

2.1 Definição

Kisner & Colby (1998) e Adams & Hablend (1994), descrevem que a hipercifose é o termo geral utilizado para definir uma curvatura posterior excessiva da coluna vertebral. A deformidade pode ter a forma de uma curva longa e arredondada, ou pode ser uma angulação aguda posterior localizada, ou seja, uma postura hipercifótica refere-se a uma curvatura torácica aumentada. Conforme os mesmos autores, uma postura relaxada ou desleixada, caracterizada por um deslocamento excessivo do segmento torácico, posteriormente leva a um aumento compensatório da cifose torácica.

De acordo com Gabriel, Petif & Carril (2001) e Weinstein & Buckwalter (2000), a hipercifose é uma deformidade estrutural que ocorre no plano sagital na coluna vertebral torácica, onde, este desvio patológico da coluna é evolutivo e pode vir acompanhada com a idade.

2.2 Etiologia

Tribastone (2001) e Weinstein & Buckwalter (2000), afirmam que a etiologia da hipercifose pode ser por mal formações dos corpos vertebrais e defeitos

intervertebrais (congênitos); por doenças sistêmicas (sistema esquelético e muscular); ou adquiridas (traumas, tumores, etc.).

Sua etiologia será diversa, sendo caracterizada como: hipercifoses congêntitas, idiopáticas, traumáticas, sintomáticas (seqüelas de Schermann) e simples hipercifoses de posições. Disfunções posturais da coluna torácica são vistas com freqüência cada vez maior á medida que a população se torna mais sedentária, os sintomas são, produzidos pelo mau posicionamento e pela falta de movimento (XHARDEZ, 1998).

2.3 Alterações acarretantes

De acordo Verdéri (2001), o aumento da curvatura cifótica promove certas alterações anatômicas como: dorso curvo; gibosidade posterior; encurtamento vertebral; déficit respiratório; diminuição da expansibilidade torácica; redução da capacidade de sustentação da coluna vertebral; deslocamento das escápulas para baixo e para frente; cintura escapular projetada para frente; cabeça anteriorizada (hiperlordose cervical).

3 CINESIOTERAPIA

3.1 Definição

A cinesioterapia é um meio de acelerar a recuperação do paciente de ferimentos e doenças que alteram seu modo normal de viver, ou seja, a perda ou diminuição da função impede ou modifica sua capacidade de viver, contudo, é uma

técnica de reabilitação, onde são usados os conhecimentos de anatomia, fisiologia e biomecânica para proporcionar ao paciente um melhor e mais eficaz trabalho de reabilitação (GARDINER, 1995).

O termo cinesioterapia, propunha esta definição: o tratamento das doenças através do movimento; a cinesioterapia utiliza o movimento provocado pela atividade muscular do paciente com uma finalidade precisamente terapêutica. A cinesioterapia é um dos recursos existentes entre as terapias que empregam diversos agentes físicos (água, eletricidade, ondas, calor) e que se completam mutuamente conforme a doença a tratar, conjunto este denominado mais freqüentemente de fisioterapia. A cinesioterapia cujo campo de ação se ampliou bastante nos últimos anos, dirige-se a um grande número de doenças, afecções, deficiências gerais ou específicas e as suas seqüelas (XHARDEZ, 1998).

3.2 Benefícios

Para Gardiner & Lianza (1995), os principais benefícios da cinesioterapia é promover a atividade quando e onde seja possível minimizando os efeitos da inatividade; corrigir a ineficiência de músculos específicos ou grupos de músculos e reconquistar a amplitude normal do movimento da articulação sem perturbar a obtenção do movimento funcional eficiente; encorajar o paciente a usar a habilidade que ele reconquistou no desempenho das atividades funcionais normais, e assim melhorando o seu condicionamento físico dentro de sua capacidade funcional global.

4 HIDROTERAPIA

4.1 Definição

Segundo Ruoti, Morris, & Cole (2000), ressaltam que através de toda história, o nome empregado para denotar o conceito do uso da água para finalidades de cura e reabilitação mudou muitas vezes, alguns desses títulos foram usados como sinônimos: hidroterapia, hidrologia, hidrática, hidroginástica, terapia pela água, terapêutica pela água e exercício na água. Os termos mais usados hoje em dia são reabilitação aquática ou fisioterapia aquática. Conforme os mesmos autores, a reabilitação que está em progresso constante, nas disfunções posturais, dores crônicas por utilização inadequada da postura, são algumas das disfunções na coluna comumente descritas.

4.2 Benefícios

Xhardez (1998) & Skinner e Thomson (1985), descrevem que o emprego do calor (30° a 36° de temperatura ideal) levam à um efeito vasodilatador, desconstraturante, antálgico. As finalidades da hidroterapia são a busca da mobilidade articular: a água tem como efeito diminuir a rigidez e a dor; busca da força muscular: luta contra a resistência da água; melhoria funcional: busca da coordenação: ação do calor sobre a espasticidade, integração proprioceptiva e exteroceptiva, impulso hidrostático diminui o peso do corpo a suportar. Segundo os mesmos autores, a hidroterapia tem grande valor na reabilitação de pacientes ortopédicos, o que confirmam Bates e Hanson (1998) & Skinner e Thomson (1985),

onde, existem muitas patologias que possam ser beneficiadas com a terapia aquática como as ortopédicas, reumatológicas, dores crônicas, etc. Os efeitos terapêuticos da água aquecida são: promoção do relaxamento muscular, pois reduz a tensão muscular e ajuda a prevenir restrição na movimentação articular; redução da sensibilidade à dor, pois a flutuação age contra a gravidade e alivia o peso corporal, reduzindo as forças de compressão nas articulações; redução dos espasmos musculares, pois o aquecimento da água provoca uma redução do tônus muscular anormal e da espasticidade; aumento da facilidade do movimento articular, pois a propriedade de flutuação da água diminui a compressão nas articulações doloridas e ajuda no movimento; aumenta a força e a resistência muscular; melhora a consciência corporal, o equilíbrio e a estabilidade proximal, e a auto-confiança do paciente

5 PERIGOS E PRECAUÇÕES

5.1 Acidentes

Conforme Skinner & Thonsom (1985), um acidente é sempre possível quando um paciente se submete a fisioterapia de qualquer forma, onde, os mesmos podem ser evitados se o fisioterapeuta estiver consciente das causas possíveis tomando o suficiente cuidado para assegurar que eles não aconteçam como uma submersão inesperada quando o paciente já estiver na piscina, ou na entrada ou na saída desta, podendo perder por completo os benefícios do tratamento.

5.2 Infecções

De acordo com Skinner & Thonsom (1985), é importante as precauções em relação as infecções na fisioterapia aquática, pois a água quente proporciona bom meio para o crescimento bacteriano, como por exemplo, viroses no ouvido, dor de garganta, gripes, e infecções gastrointestinais. Infecções transmitidas pela água tais como febre tifóide, cólera, poliomielite, e disenteria, também são contra indicados, pois estes poderão contaminar outros indivíduos praticantes da hidroterapia.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do estudo realizado sobre os efeitos da hidroterapia e da cinesioterapia na patologia da hipercifose torácica em adolescentes, chegou-se as seguintes conclusões:

A hipercifose torácica sempre esteve, está e sempre estará acometendo os jovens adolescentes, principalmente nas más posturas adotadas durante a maior parte do dia, onde não se preocupam com a postura adequada, levando a este desvio postural e a esta disfunção músculo-esquelético, onde, com isso a procura pela a fisioterapia está aumentando dia-dia pela convivência profissional, reconhecendo o nosso trabalho mais cedo, sendo que o nosso principal objetivo é sempre reabilitar o indivíduo como um todo.

A cinesioterapia associada à hidroterapia só trarão resultados satisfatórios, uma vez que irão ajudar a recuperação deste distúrbio funcional, reabilitando o quanto mais rápido possível pela união dos recursos terapêuticos.

REFERÊNCIAS

- BATES, A.; HANSON, N. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. Tradução: Mercedes Nogueira Paulo. São Paulo: Manole, 1998. p. 5.
- GABRIEL, R. S.; PETIF, J. D.; CARRIL, L de S. **Fisioterapia em traumatologia, ortopedia e reumatologia**. Tradução de Elaine Ferreira. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.
- GARDINER, R. **Manual de terapia por exercícios**. Tradução: Elizabeth Pedra. 4. ed. São Paulo: Santos, 1995.
- KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. Tradução: Lília Ribeiro 3. ed. São Paulo: Manole, 1998.
- LIANZA, S. **Medicina de reabilitação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1995.
- RUOTI, R. G.; MORRIS, D. M.; COLE, A, J. **Reabilitação aquática**. Tradução: Nelson Gomes de Oliveira. São Paulo: Manole, 2000.
- SKINNER, A. J.; THOMSON, A. M. **Exercícios na água**. Tradução: Nelson Gomes de Oliveira. 3. ed. São Paulo: Manole, 1985.
- TRIBASTONE, F. **Tratado de exercícios corretivos: aplicados a reeducação postural**. Tradução: Daniela Heffer da Costa. São Paulo: Manole, 2001.
- VERDERI, É. **Programa de educação postural**. São Paulo: Phorte, 2001.
- WEINSTEIN, S. L.; BUCKWALTER, J. **Ortopedia de Turek: princípios e sua aplicação**. Tradução: Fernando Gomes do Nascimento. 5. ed. São Paulo: Manole, 2000.
- XHARDEZ, Y. **Manual de cinesioterapia: técnicas, patologias, indicações, tratamento**. São Paulo: Atheneu, 1998.