

FISIOTERAPIA

A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA WATSU® NO QUADRO DE DOR EM MULHERES COM LOMBALGIA

THE INFLUENCE OF TECHNICAL WATSU UNDER PAIN IN WOMEN
WITH LOW BACK PAIN

Rhollander B. Aride

Mestrando em Ensino de Ciências da Saúde
e do Ambiente (UNIPLI/Anhanguera),
Especialista em Fisioterapia Traumatológica (UCB) e
Docente do Centro Universitário São Camilo, ES

Natália Grancieri

Mateus Candeia Gianizelli

Graduandos em Fisioterapia
(Centro Universitário São Camilo, ES)

Resumo: Entende-se por lombalgias todas as condições de dor localizadas nas regiões inferiores do dorso, entre o último arco costal e a prega glútea. O WATSU® é definido como uma técnica que promove relaxamento físico e mental. A pesquisa é um estudo de campo de caráter qualiquantitativo, realizada com pacientes que relatavam possuir lombalgia. Foram realizadas duas sessões por semana, durante 06 meses. Os atendimentos eram realizados entre 40 a 60 minutos. Antes do tratamento 75% dos pacientes relatavam sentir dor no grau 10 e 25% no grau 5. Depois do tratamento, todos os pacientes relataram diminuição da dor, sendo 25% com grau 2, 25% com grau 4, 25% com grau 7 e 25% com grau 8. A presente pesquisa foi de grande importância na comprovação da utilização da técnica de WATSU® na diminuição no aspecto dor de mulheres que sofrem de lombalgia.

Palavras-chave: Watsu. Dor. Lombalgia.

Abstract: It is understood by all conditions of backache pain localized in the lower regions of the back, between the last rib and the gluteal fold. The WATSU® is defined as a technique that promotes physical and mental relaxation. The research is a field study of character qualiquantitativo conducted with patients who reported having low back pain. There were two sessions per week for 06 months. The treatments were conducted between 40 to 60 minutes. Before treatment 75% of the patients reported pain scales 10 and 25% grade 5. After treatment all patients reported decreased pain, 25% with grade 2, 25% grade 4, grade 7 with 25% and 25% with grade 8. This research was of great importance in proving the use of the technique WATSU® in reducing the pain aspect of women who suffer from low back pain.

Keywords: Watsu. Pain. Lumbago.

Introdução

O termo lombalgia refere-se à dor na região inferior do dorso, desde o arco costal até a prega glútea (COUTO, 2007). Essas dores podem ser com ou sem irradiação para os membros inferiores. São reconhecidas e estudadas há séculos e, atualmente, aumentou a sua incidência (CRUZ, MATOS, BRANCO, 2003).

A prevalência da lombalgia é de 59% no Reino Unido, sendo que é mais comum em pessoas entre 45 e 59 anos de idade. Na Suíça, destaca-se maior prevalência em mulheres quando comparado aos homens. Nos Estados Unidos da América é causa frequente para consulta médica e hospitalizações (PONTE, 2005).

A lombalgia trata-se de várias manifestações dolorosas que acometem a região lombar, lombrosacral e sacroilíaca. São vários os fatores de risco que podem gerar uma lombalgia, estando entre eles: acometimentos degenerativos ou traumáticos no disco intervertebral ou no corpo vertebral, sobrecarga sobre a região lombar em atividades laborais antiergonômicas, movimentos repetitivos, falta de preparo físico, obesidade, tabagismo e até fatores psicológicos e mentais, como: depressão e ansiedade (OCARINO et al, 2009).

Cerca de 98% das lombalgias ocorrem por lesão, geralmente, temporária, de músculos, ligamentos, ossos ou discos vertebrais, porém suas causas ainda não estão bem definidas. A lombalgia se tornou um problema de saúde pública devido ao que pode acarretar como impossibilidade para o trabalho, hospitalizações, cirurgias, que são fatores que acarretam custos para os cofres públicos (CARAVIELLO et al., 2005; CRUZ, MATOS, BRANCO, 2003; PONTE, 2005), visto ainda que a ocorrência da lombalgia é alta, sendo que em adultos cerca de 80% terão em algum momento da vida, podendo ter até mais de uma crise de dor (COUTO, 2007; OCARINO et al., 2009). A dor crônica poderá acontecer em 10 a 20% dos casos, sendo essa definida como dor e/ou incapacidades persistentes por mais de três meses e de origem heterogênea (COUTO, 2007).

Segundo Cruz, Matos e Branco (2003), é rápida a recuperação da dor, mesmo quando esta é intensa, apesar de poder ter recorrência e mesmo se houver também há chances de boa recuperação.

De acordo com Monteiro et al. (2007), é necessário um instrumento que seja capaz de avaliar os indivíduos com lombalgia antes e depois de um tratamento, para verificar as melhoras que se obteve.

Apesar de algumas modalidades terapêuticas não estarem comprovadas cientificamente, algumas mais utilizadas são: uso de medicações analgésicas, AINH, miorrelaxantes, meios físicos e cinesioterapia (CARAVIELLO et al., 2005).

Torna-se mais difícil traçar um plano de tratamento para aqueles pacientes que estão mais acometidos, devido as deformidades que já possuem. Porém, uma conduta de tratamento fisioterapêutico que tem sido

bem aceita pelos pacientes e recomendada pelos profissionais da área é a hidroterapia (DORNELAS, 2011).

No meio aquático encontram-se benefícios para a realização dos exercícios que não são encontrados em solo, como diminuição da sobrecarga articular, menor risco de lesões e quedas, levando-se e, conta os sintomas que o paciente pode apresentar, como dor, desequilíbrio, fraqueza muscular, obesidade, desordens da marcha etc. (ACOSTA, 2010).

Como em todo programa de saúde, a hidroterapia objetiva o bem estar social do indivíduo. Quando passamos por dificuldades, o organismo tende a se desorganizar e essa desarmonia pode trazer sérias consequências físicas e/ou psíquicas (ELSNER, TRENTIN, HORN, 2009).

A hidroterapia é uma forma de tratamento aplicado na piscina aquecida, que utiliza movimentos específicos dentro da água, com objetivo de promover, manter e reabilitar a saúde dos pacientes. Como uma modalidade de reabilitação possui uma longa história e é tão importante atualmente quanto foi no passado. Hoje, devido ao amadurecimento do recurso, os fisioterapeutas são encorajados a utilizar a água, aproveitando ao máximo suas qualidades únicas (CAMPION, 2000).

O princípio físico da água denominado empuxo (pressão contrária, de baixo para cima, igual ao peso do líquido deslocado – diminui o estresse gravitacional, beneficia o tratamento do paciente pois permite que se realize movimento em forças gravitacionais reduzidas, aliviando o estresse sobre as articulações (DORNELAS, 2011). Além desse efeito, devemos citar a flutuação, a pressão hidrostática, a turbulência, a diminuição das zonas de sustentação, a refração e a temperatura (ACOSTA, 2010).

Dentre os principais efeitos terapêuticos da água estão o alívio da dor, diminuição dos espasmos, relaxamento muscular, aumento da amplitude de movimentos, aumento da circulação sanguínea, fortalecimento muscular, aumento da resistência muscular e melhora da autoestima (DIAS et al., 2003). Além disso, o meio aquático é considerado seguro e eficaz na reabilitação, pois a água age simultaneamente nas desordens musculoesqueléticas e melhora o equilíbrio (ACOSTA, 2010).

Esse processo terapêutico foi criado nos anos 60 por Harold Dull, terapeuta Americano e Mestre de Zen Shiatsu, que registrou a marca *Watsu*[®]. O *Watsu*[®] está bem disseminado no mundo e suas aplicações são amplas. Para trabalhar com esta técnica é necessário participar de cursos e vivências conferidos pela WABA (World Aquatic Bodywork Association) (CANTOS, SCHÜTZ, ROCHA, 2008; CANTOS et al., 2008).

O *Watsu*[®] é definido como uma técnica de massagem e bem-estar, que utiliza água aquecida e uma variedade de alongamentos e movimentos, de forma que o paciente flutua sobre a água, podendo relaxar o corpo e a mente, permitindo o alívio da dor e do estresse (CANTOS, SCHÜTZ, ROCHA, 2008; CANTOS et al., 2008).

Segundo Acosta (2010), a força do empuxo da água diminui a força

da gravidade facilitando execução de movimentos, os efeitos combinados destas duas forças (empuxo e gravidade) facilitam o movimento rotacional, flexo - extensão e alongamentos muito utilizados no método Watsu.

O Watsu® tem o intuito de desbloquear os canais de energia do corpo, podendo ter seus efeitos ampliados dentro da água aquecida, uma vez que a associação de calor e flutuação permite uma diminuição das tensões físicas e emocionais (DULL, 2001).

Além dos benefícios físicos resultantes dos movimentos e alongamentos facilitados pela utilização da água morna, o poder do Watsu em reduzir o estresse se baseia na eficiência em relação às condições nas quais o estresse está implicado e em sua crescente popularidade entre o público em geral (ACOSTA, 2010).

Atualmente, o Watsu® é praticado em clínicas, *spas*, por terapeutas corporais, favorecendo não apenas o paciente praticante, como também o terapeuta, numa profunda troca energética. É recomendado para todos os tipos de pessoas (crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos) em casos de estresse físico e mental, medos, bloqueios emocionais, doenças cardiovasculares, problemas neurológicos, ortopédicos, osteoporose e outros (CANTOS, SCHÜTZ, ROCHA, 2008; CANTOS et al, 2008).

Métodos

A pesquisa é um estudo piloto de relato de caso, com caráter qualitativo, realizada na piscina de hidroterapia do Centro Universitário São Camilo – ES, com pacientes que relataram possuir lombalgia. Entre os fatores de inclusão para pesquisa temos: (1) pacientes cadastrados no Centro de Reabilitação do Centro Universitário São Camilo – ES; (2) pacientes que atenderam o contato por telefone, (3) pacientes que sentem lombalgia, (4) Ser do sexo feminino. E entre os fatores de exclusão temos: (1) pacientes que não possuíam cadastro no Centro de Reabilitação do Centro Universitário São Camilo – ES; (2) pacientes que não atenderam o contato por telefone, (3) pacientes que não sentem lombalgia, (4) Não do sexo feminino.

A seleção dos pacientes realizou-se no Centro de reabilitação do Centro Universitário São Camilo – ES, com os pacientes que se enquadravam dentro dos critérios de inclusão e exclusão. Os pacientes estavam cientes dos objetivos da pesquisa e que as análises não causariam desconforto ou risco à saúde deles. Após o esclarecimento de dúvidas, os pesquisadores realizaram a leitura e aplicação do termo de consentimento livre. Também realizaram anamnese, avaliação postural, aplicação da escala analógica da dor e aplicação de um questionário contendo perguntas sobre a relação da dor provocada pela lombalgia com o sono dos pacientes.

Os horários de cada paciente foram agendados, tendo sido realizadas as sessões duas vezes por semana, durante 02 meses. Os atendimentos eram realizados entre 40 a 60 minutos.

O tratamento adotado foi uma técnica de Fisioterapia aquática de-

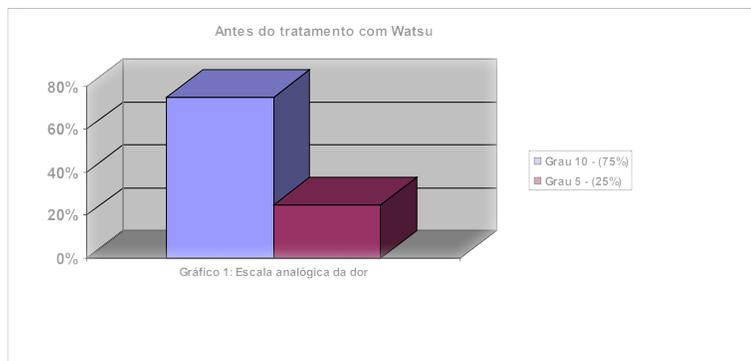
nominada Watsu®. Antes de entrar com o paciente na piscina, era realizada a verificação dos sinais vitais. Os atendimentos começavam com a Fisio-terapeuta levando o paciente até dentro da piscina, encostando as costas do paciente na parede. No primeiro dia, o paciente obtinha uma explicação de como o tratamento iria ocorrer. O sujeito e o pesquisador ficavam frente a frente com os ombros submersos na água e com uma leve flexão de membros inferiores (MMII). O sujeito dava um passo para frente junto ao pesquisador, (com uma rotação de 180°) que o colocava em decúbito dorsal, flutuando sobre a água. Eram realizados os movimentos básicos do Watsu®, como dança da respiração, balanço da respiração, liberando a coluna vertebral, ninar (sanfona), moinho (sanfona rotativa) rotação da perna de dentro, rotação da perna de fora, flutuar livre e pêndulo.

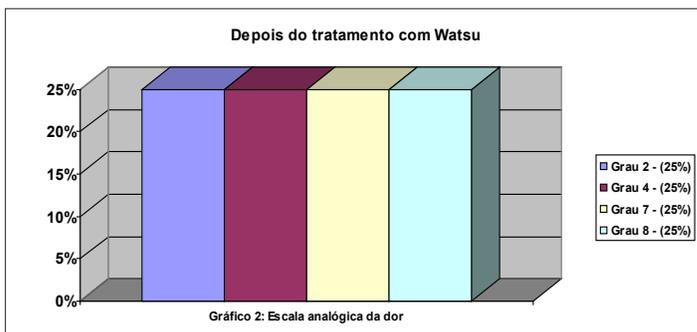
Após o tratamento, foram realizadas uma nova anamnese, avaliação postural, aplicação da escala analógica da dor e aplicação de um questionário contendo perguntas sobre a relação da dor provocada pela lombalgia com o sono dos pacientes. Os dados colhidos por meio dos prontuários foram analisados no programa Excel para a construção dos resultados e dos gráficos.

Resultados e Discussão

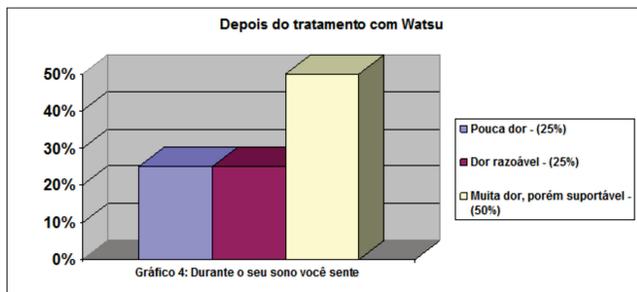
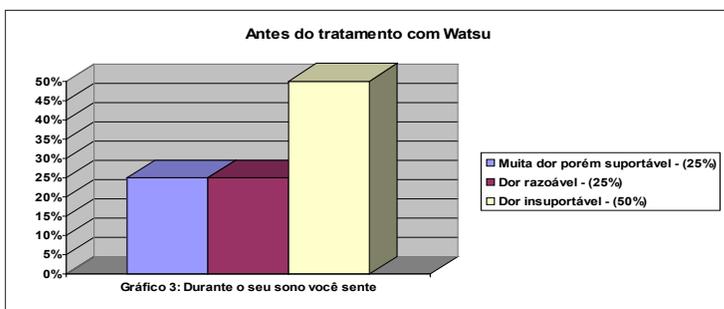
A amostra deste estudo contou com 4 indivíduos do sexo feminino, tendo as seguintes idades: 2 pacientes com 46 anos, 1 com 69 anos e 1 com 78 anos. Na anamnese, verificou-se que 3 pacientes foram afastados do trabalho devido à dor lombar e todos disseram que a dor prejudica de alguma forma seu convívio social.

Com a aplicação da técnica de Watsu® nos pacientes com lombalgia, pôde-se perceber por meio da escala analógica da dor melhora após o tratamento. Antes do tratamento 75% dos pacientes relatavam sentir dor no grau 10 e 25% no grau 5 (conforme o Gráfico 1). Depois do tratamento todos os pacientes relataram diminuição da dor, sendo 25% com grau 2, 25% com grau 4, 25% com grau 7 e 25% com grau 8 (conforme o Gráfico 2).

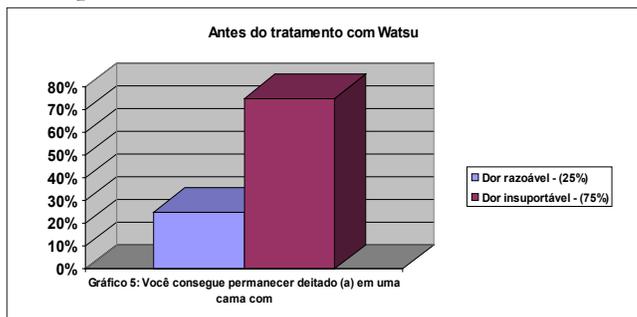


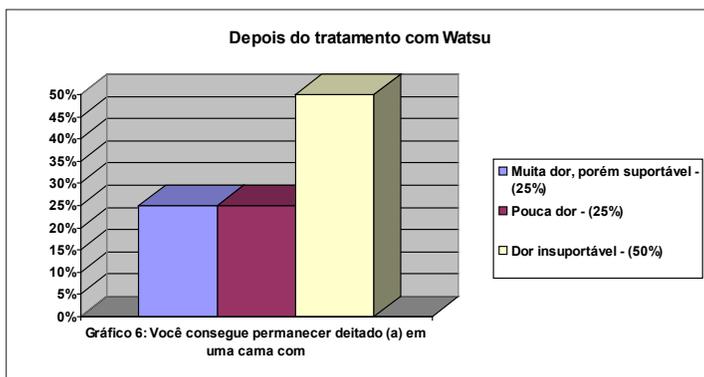


Antes do tratamento de hidroterapia com a técnica de Watsu®, durante o sono 25% das entrevistadas relataram muita dor, porém suportável, 25% dor razoável e 50% dor insuportável (conforme o Gráfico 2). Após o tratamento 50% relatou muita dor, porém suportável, 25% pouca dor e 25% dor razoável (conforme o Gráfico 3).

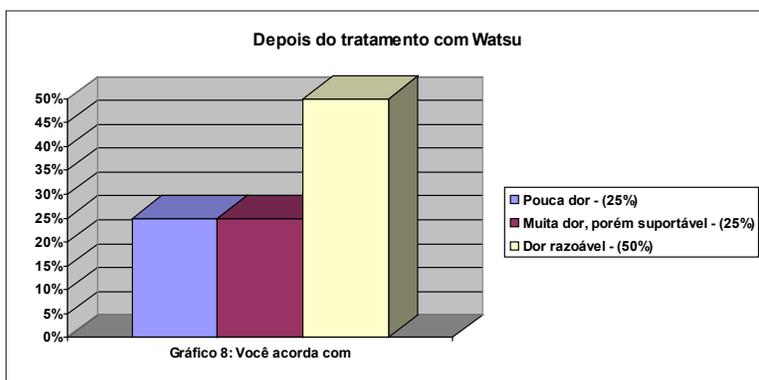
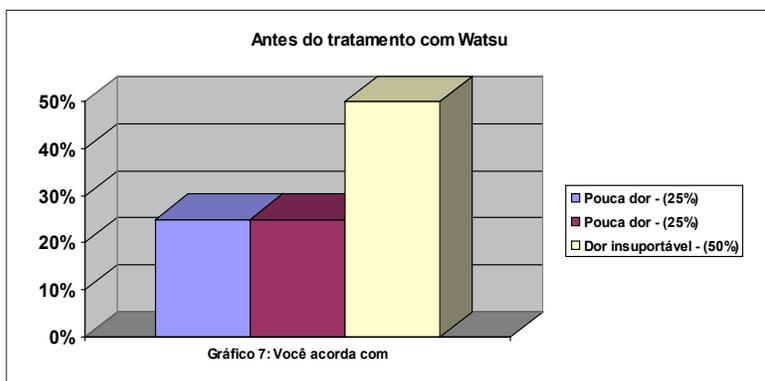


Quando foi analisado o que o paciente sentia ao permanecer deitado (a) em uma cama, antes do tratamento 25% afirmaram sentir dor razoável e 75% dor insuportável (conforme Gráfico 5), enquanto após o tratamento 25% afirmaram sentir muita dor, porém suportável, 25% pouca dor e 50% dor insuportável (conforme Gráfico 6).

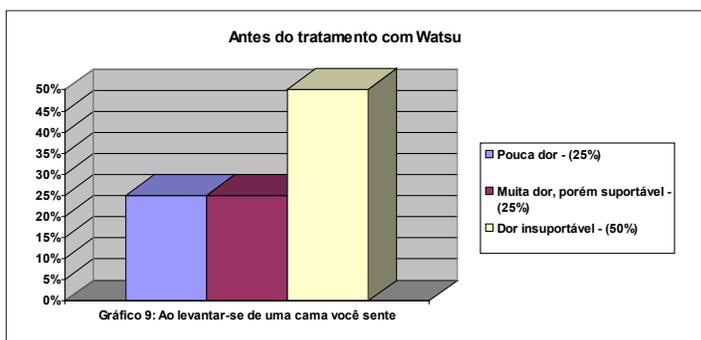




Em relação ao o que os pacientes sentiam quando acordavam, antes do tratamento 25% dizem que sentiam pouca dor, 25% dor razoável, 50% dor insuportável (conforme o Gráfico 7). Após a intervenção 25% sentiam pouca dor, 25% muita dor, porém suportável e 50% dor razoável (conforme o Gráfico 8).



Em relação ao que os pacientes sentiam ao levantar de uma cama, antes do tratamento com Watsu®, 25% afirmam sentir muita dor, porém suportável, 25%, pouca dor e 50% dor insuportável (conforme Gráfico 9). Após o tratamento 25% afirmam sentir muita dor, porém suportável, 25% pouca dor, 25% dor razoável, 25% dor insuportável (conforme Gráfico 10).



A técnica de Watsu® demonstrou como uma ferramenta excelente e eficaz, dentro das terapias aquáticas, no tratamento da lombalgia em mulheres. O meio aquático e aquecido também favorece a diminuição da dor, mais a técnica de Watsu® faz melhorar muitos outros aspectos como a melhora do sono e na melhora da Qualidade do sono relatada pelas pacientes.

Conclusão

A presente pesquisa foi de grande importância na comprovação da utilização da técnica de Watsu® na diminuição no aspecto dor de mulheres que sofrem de lombalgia. Também houve a descoberta de relatos das pacientes na melhora do sono e da qualidade do sono, como há poucos artigos na literatura referindo a este aspecto, fica o propósito de realizar outra pesquisa sobre o sono e a qualidade do sono, utilizando um número de pacientes maior.

Referências

- ACOSTA, Antonio Maria Cardozo. **Comparação da utilização das técnicas Watsu® e relaxamento aquático em flutuação assistida nos sintomas de ansiedade, depressão e percepção da dor.** Universidade Metodista de São Paulo – Faculdade de Psicologia. São Bernardo do Campo, 2010.
- CAMPION, M. Reid. **Hidroterapia: princípio e prática.** SP: Manole, 2000.
- CANTOS, Geny Aparecida Cantos; SCHÜTZ, Rodrigo; ROCHA, Maria Edinéia. Associação das técnicas de Watsu e Halliwick com a Biodanza® Aquática, como forma de melhorar o estresse psicológico de pacientes

- com doenças crônicas. **Revista Pensamento Biocêntrico**. n. 9, 2008.
- CANTOS, Geny Aparecida et al. O método Watsu e Halliwick associados com a biodança: dados preliminares de um população com doenças crônicas. **Revista Pensamento Biocêntrico**. n. 10, 2008.
- CARAVIELLO, E. Z. et al. Avaliação da dor e função de pacientes com lombalgia tratados com um programa de Escola de Coluna. **Acta Fisiátrica**. v. 12, n. 1, 2005.
- COUTO, Isabel Bernardes de V. Lopes. Efeito agudo da manipulação em pacientes com dor lombar crônica: estudo piloto. **Fisioterapia em Movimento**. v. 20, n. 2, 2007.
- CRUZ, Margarida; MATOS, Antônio A.; BRANCO, Jaime C. A Metrologia no estudo das lombalgias. **Acta Reumatológica Portuguesa**. v. 28, 2003.
- DIAS, K. S. G. et al. Melhora da qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos tratados com hidroterapia. **Fisioterapia Brasil**. 2003.
- DORNELAS, Lílian de Fátima. Técnicas de Hidroterapia em um caso de Jarcho-Levin. **Revista de Neurociência**. 2011.
- DULL, H. **Exercícios para o corpo na água**. São Paulo: Summus, 2001.
- ELSNER, Viviane R; TRENTIN, Regina P.; HORN, Carla C. Efeito da hidroterapia na qualidade de vida de mulheres Mastectomizadas. **Arquivos de Ciências da Saúde**. v. 16, n. 2, 2009.
- MONTEIRO, Joaquim et al. Questionário de incapacidade de Roland Morris: adaptação e validação para os doentes de língua portuguesa com lombalgia. **Acta Médica Portuguesa**. v. 23, n. 5, 2010.
- OCARINO, JM et al. Correlação entre um questionário de desempenho funcional e testes de capacidade física em pacientes com lombalgia. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. v. 13, n. 4, 2009.
- PONTE, Carla. Lombalgia em cuidados de saúde primários - Sua relação com características Sociodemográficas. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**. v. 21, 2005.