

# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



**Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:**

**Resumo**

**Relato de Caso**

**O Método Pilates na hérnia de disco cervical: Relato de experiência**

**AUTOR PRINCIPAL:** Tainá Mito

**CO-AUTORES:** Amanda Beneduzi e Letícia Schuh de Arruda

**ORIENTADOR:** Juliana Secchi Batista

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo

## **INTRODUÇÃO**

Joseph Pilates, criador do método, durante a Primeira Guerra Mundial enquanto estava confinado elaborou exercícios visando manter o condicionamento físico. Desenvolveu os aparelhos cadillac, reformer, barrel e chair, que são utilizados até hoje. Por ser uma criança debilitada, sempre praticou diversas atividades físicas, sendo através dessas sua base para a criação do método pilates, anteriormente conhecido como “contrology” (CAMARÃO, 2004). O método tem o objetivo de trabalhar a relação entre corpo e mente através de seus princípios: Controle, centro, concentração, fluidez e respiração, visando controle corporal. A coluna cervical é composta por 7 vértebras, subdividida em cervical alta (C1 e C2) e baixa (C3 a C7). A hérnia de disco é um processo de degeneração do anel fibroso, com possível deslocamento (LOPES, 2012). O objetivo deste trabalho é relatar a experiência da aplicação do método Pilates em um indivíduo com hérnia discal cervical.

## **DESENVOLVIMENTO:**

O laboratório de Pilates da Clínica de Fisioterapia da UPF disponibilizou 6 vagas para atendimento dos funcionários da mesma como critério de inclusão patologias da coluna vertebral, membro superior e membro inferior. Assim, para este trabalho foi selecionado uma voluntária do gênero feminino, 37 anos, tendo como profissão jornalista, com diagnóstico clínico de hérnia de disco cervical (C5 e C6) e outras patologias associadas como escoliose, bursite e tendinite em membro superior esquerdo. Inicialmente foi realizado uma avaliação fisioterapêutica onde constatou-se as seguintes alterações: posturais, equilíbrio estático e dinâmico, força muscular



# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



diminuída, e alteração da mobilidade da coluna principalmente nas regiões cervical e torácica. Foi elaborado um plano de tratamento com o objetivo de melhorar a mobilidade intra articular, promover alívio da dor, ganhar alongamento muscular, assim como seu fortalecimento, flexibilidade, equilíbrio e intensificar a capacidade cardiorrespiratória, além de promover uma melhor qualidade de vida para a voluntária. No total foram realizadas 8 sessões, estas iniciavam-se com o pré-pilates, que consiste em exercícios para ativar o controle respiratório, em seguida eram realizados os exercícios mantendo o rodízio dos aparelhos a cada sessão. Na última sessão foi realizada a reavaliação, onde constatou-se melhora na mobilidade da coluna, força muscular e amplitude de movimento. O laboratório de pilates, durante o semestre, pode proporcionar uma vivência prática altamente significativa que o mercado de trabalho exige. Sendo um diferencial em nossos currículos, além de proporcionar o contato entre paciente e terapeuta, deixando de lado as frustrações e diferentes anseios que poderiam vir a acontecer no decorrer dos atendimentos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

O método pilates proporcionou uma melhora da funcionalidade global da voluntária com diagnóstico de hérnia de disco cervical.

## **REFERÊNCIAS**

CAMARÃO, T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004. 2 ed.  
LOPES et al. O Método pilates no tratamento da hérnia de disco. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.6, n.35, p.506-510. Set./Out. 2012.

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA ( para trabalhos de pesquisa):** Número da aprovação.

## **ANEXOS**

Aqui poderá ser apresentada somente uma página com anexos (figuras e/ou tabelas), se necessário.