

Título: Aplicação do método isostretching em adolescentes com escoliose idiopática

Autor(es) Fabrício Oliveira da Costa*; Aline Ribeiro Góes; Maria Elizia Costa Paes

E-mail para contato: ftfabriciocosta@seama.edu.br

IES: SEAMA / Amapá

Palavra(s) Chave(s): coluna vertebral; reeducação postural; desvio na coluna

RESUMO

A coluna vertebral lateralmente apresenta três curvaturas fisiológicas no sentido anteroposterior, de modo que observa-se lordose cervical, cifose dorsal e lordose lombar; em contra partida, em uma posição dorsal, deve oferecer uma imagem reta e equilíbrio pélvico. O desvio ou desvios laterais na coluna vertebral são denominados escoliose. A deformidade lateral está acoplada com deformidade rotacional das vértebras afetadas. A escoliose pode ter o aspecto de uma curva em “C” ou em “S”, apresenta desvio lateral não fisiológico da linha mediana da coluna vertebral, é uma patologia grave, que se desenvolve principalmente nas fases de crescimento e deve ser tratada precocemente. O método isostretching é uma ginástica para a coluna, que vem sendo divulgado no Brasil desde 1994. Este método favorece a atividade postural, melhorando a flexibilidade, prevenindo e/ou corrigindo posturas habituais defeituosas e possibilitando a realização de alongamento, fortalecimento e conscientização corporal. É indicado por ser uma técnica de fácil aplicação em relação aos métodos tradicionais, pois permite alongar e fortalecer os músculos ao mesmo tempo. Além de trazer como benefícios: correção postural, melhora da flexibilidade, fortalecimento isométrico da musculatura, melhora da condição física, aumenta da conscientização corporal, melhora da circulação sanguínea e linfática, aumento da capacidade cardiorrespiratória e diminuição da tensão muscular, proporcionando melhor qualidade de vida. O presente estudo de caso teve como objetivo verificar a redução do quadro algico e do ângulo da escoliose através da aplicação da técnica de isostretching. Participaram do estudo de casos duas adolescentes do sexo feminino, com diagnóstico de escoliose idiopática, com idade de 13 e 15 anos. O estudo foi realizado no Centro de Reabilitação do Amapá – CREAP, localizado na cidade de Macapá. Foi quantificado o nível de dor (EVA) antes e após o tratamento e também o ângulo da escoliose através do método de Cobb. Foram utilizadas 10 posturas de isostretching e aplicadas individualmente com frequência de 3 vezes por semana, totalizando 15 sessões, no período de um mês. O tempo de aplicação da técnica girou em torno de 50 minutos em cada paciente. Os resultados obtidos no final do tratamento em relação aos dados iniciais foram favoráveis a técnica estudada, demonstrando que houve diminuição do ângulo escoliótico de 32º para 20º Cobb, reduzindo em 38% o ângulo da escoliose. Com relação à dor houve diminuição de 100%, reduzindo o nível de 8 (EVA) para 0 (EVA) no primeiro sujeito. Enquanto no segundo sujeito do estudo, houve uma diminuição do ângulo escoliótico de 12º para 10º Cobb, reduzindo em 17% o ângulo da escoliose. Com relação à dor houve diminuição de 100% reduzindo o nível de 5 (EVA) para 0 (EVA). Com base nos resultados obtidos, concluiu-se que a técnica de reeducação postural, método isostretching em adolescentes com escoliose idiopática, proporcionou importante significância na diminuição do ângulo escoliótico e na redução do quadro algico. Sugere-se que sejam realizados novos estudos que investiguem os efeitos do método em pacientes com escoliose, comparados também a outras intervenções ou a um grupo-controle, com um período de acompanhamento igual ou maior que um mês.