

Como o Método Pilates pode ajudar no tratamento nos portadores de Hérnia de Disco

As dores nas costas podem ser causadas por inúmeros motivos. Porém, o que podemos dizer é que muitos desses problemas são provocados pelo enfraquecimento dos músculos que mantêm a coluna vertebral alinhada. Uma das consequências da perda de força na musculatura pélvica é o surgimento da hérnia de disco.

Dependendo do tipo de hérnia, a pessoa pode sofrer com dores insuportáveis que apenas podem ser tratadas com remédios ou cirurgia. Todavia, tudo isso pode ser tratado e prevenido como o uso do [método Pilates](#). Nas linhas a seguir, explicaremos o que é uma hérnia de disco, os tipos de hérnia e como o Pilates pode ajudar no tratamento.

O que é a Hérnia de Disco?

A **hérnia de disco** é uma lesão na coluna vertebral que, frequentemente, ocorre na região lombar. Essa enfermidade é provocada pelo desgaste dos discos intravertebrais, que são responsáveis por evitar o atrito entre as vértebras. Esses discos são formados por um tecido cartilaginoso e elástico que, dependendo da atividade que a pessoa exerce, podem sofrer desgaste, formando as hérnias de disco.

Essa doença provoca muitas dores nas costas e mudanças na sensibilidade dos pés, das coxas, pernas e pés. Conforme já falamos no parágrafo anterior, a hérnia de disco ocorre de maneira mais frequente na coluna lombar, mais precisamente no disco intervertebral localizado entre a quarta e quinta vértebra lombar (L4/L5) e no disco que fica entre a quinta vértebra lombar e o osso sacro.

Sintomas de Hérnia de Disco?

Os sintomas mais frequentes da hérnia de disco são as dores localizadas que, posteriormente, se irradiam para outras partes do corpo. Quando a hérnia é cervical, atingindo, predominantemente, as vértebras C6 e C7, a pessoa sente dores, ou alteração de sensibilidade nas regiões superiores dos ombros, nos braços e nas mãos. Quando a hérnia é lombar, as dores se irradiam para as pernas e os pés, podendo ocorrer formigamentos e dores nas coxas.

No caso da hérnia de disco lombar, os sintomas mencionados acima aparecem, constantemente, à noite, quando o nosso corpo está mais relaxado. Nesse momento, os discos intervertebrais se reidratam e, com isso, aumentam de volume. Dessa maneira, surgem dores nas raízes nervosas que, em alguns casos, afetam as pernas, provocando perda de força nas mesmas. Nos casos em que a compressão das raízes nervosas da região lombar é intensa, a pessoa pode ter incontinência urinária.

Tipos de Hérnia de Disco?

Existem quatro tipos de hérnia de disco. Na linhas a seguir, você conhecerá cada uma delas e suas características predominantes.

1. Abaulamento discal

O **abaulamento discal** é o primeiro estágio da hérnia de disco. Tal patologia ocorre quando o disco intravertebral começa a apresentar fissuras em suas fibras, o que modifica o formato do disco.

2. Protusas

A **protusa** é o estágio da hérnia no qual o disco se alarga, mas não há vazamento do líquido que se encontra dentro do mesmo. A base do disco aumenta de volume, ficando mais larga que o seu diâmetro original. Com isso, as paredes do disco poderão entrar em contato com áreas e regiões de grande sensibilidade, provocando muitas dores.

3. Extrusas

A **extrusa** é um tipo de hérnia de disco bem frequente, que ocorre quando os discos intravertebrais de uma pessoa funcionam como verdadeiros amortecedores. Nesse estágio, ocorre a ruptura do anel fibroso do disco e, por conseguinte, o vazamento do líquido gelatinoso armazenado dentro do mesmo. Isso provoca a perda de contato do conteúdo gelatinoso com o meio interno do disco.

4. Sequestradas

A hérnia de disco **sequestrada** é aquela que rompe o anel fibroso do disco e o líquido gelatinoso migra para dentro do canal medular, podendo ser para cima ou para baixo. Esse processo causa pressão na raiz nervosa, inflamação e compressão constante.

Esse tipo de hérnia causa a dor química, que recebe esse nome porque o líquido gelatinoso, quando se encontra fora do seu ambiente natural, tem propriedades químicas que são capazes de provocar dores insuportáveis.

Quando a pessoa possui uma hérnia nesse estágio, a pessoa fica em uma postura antálgica, ou seja, inclina o tronco para o lado que proporciona mais conforto. Nesses casos, a melhora ocorre apenas com o uso de medicamentos ou, até mesmo, com intervenção cirúrgica.

Como o Método Pilates ajuda no tratamento da Hérnia de Disco?

O **pilates** é um método de condicionamento físico e mental e uma série de técnicas dinâmicas, cujo objetivo é trabalhar força, alongamento, equilíbrio e flexibilidade. A principal preocupação do pilates é manter as curvaturas fisiológicas do corpo.

Tais propriedades do pilates fez com que o método começasse a ser visto como uma opção de tratamento e prevenção da hérnia de disco. Isso porque as técnicas aplicadas podem ser usadas como forma de condicionamento físico como parte de um programa fisioterápico de reabilitação. No caso do tratamento da hérnia de disco é preciso consultar um profissional para saber qual é a técnica mais adequada para cada tipo de hérnia.

A melhora das dores provocadas pela hérnia de disco deve-se à aplicação do princípio de estabilização da coluna através da respiração junto com a contração do *powerhouse*, que se trata de um conjunto de músculos profundos do abdômen e toda a região do quadril que são responsáveis pela sustentação da coluna lombar.

Isso acontece devido à aplicação do método Pilates para realinhar a postura, redistribuir a carga do corpo de maneira adequada e reequilíbrio da musculatura. Desse modo, ocorre a melhora da coluna, de modo que as articulações se movimentam e, conseqüentemente, mantêm-se saudáveis.

Ademais, o alongamento e o fortalecimento proporcionados pela prática do Pilates eleva a proteção dos discos intravertebrais e o alinhamento postural. Sendo assim, ocorre a melhora dos sintomas e, por conseguinte, o indivíduo pode voltar a exercer as suas atividades profissionais sem causar danos à coluna.

O Pilates também promove o afastamento das vértebras por causa dos movimentos de alongamento crânio-caudal e estimulação da correção postural. Por esses motivos, o método Pilates passou a ser muito usado para a reabilitação de problemas ortopédicos, principalmente para o tratamento da hérnia de disco por meio da estabilização da coluna.

O **método Pilates** é muito eficaz na prevenção e tratamento da **hérnia de disco**, pois ela reestabelece os espaços dos discos intravertebrais através de exercícios de alongamento e fortalecimento. O Pilates também proporciona ao praticante a consciência corporal, de modo que ele aprende a contrair a musculatura estabilizadora da coluna para obter uma melhor postura e, desse modo, evitar dores nas costas. Para iniciar a prática de Pilates como tratamento da hérnia de disco, consulte um médico especialista.

Você tem alguma dúvida sobre a aplicação do Pilates para auxiliar no tratamento da hérnia de disco? Então escreva-nos e compartilhe conosco, e com os nossos leitores, as suas dúvidas!

Benefícios gerais do Método Pilates

1. Melhoria do condicionamento físico;
2. Ativação da circulação sanguínea;
3. Correção da postura;
4. Fortalecimento da coluna;
5. Ganho de força muscular;
6. Mais flexibilidade;
7. Melhor coordenação motora;
8. Conscientização corporal;
9. Alívio de dores crônicas;
10. Prevenção de doenças da coluna.

Benefícios do Método Pilates para a Hérnia de Disco

Os exercícios de Pilates coordenam respiração e movimentos do corpo. Tonificam os músculos e aumentam a resistência física e a força muscular, além de melhorar a postura em geral. O centro de força do Pilates ou power house é a musculatura da região abdominal. Com o fortalecimento desses músculos, a coluna terá um suporte mais efetivo, evitando o desgaste de suas estruturas.

A seguir, confira os benefícios da técnica no tratamento da hérnia de disco:

1. Estabilização da coluna: os exercícios de Pilates fortalecem a musculatura do abdômen e da região do quadril, duas partes importantes para a sustentação da coluna lombar.

2. Realinhamento da postura: a correção da postura e o fortalecimento muscular proporcionam melhor distribuição da carga do corpo. A postura fica mais alongada, ereta e equilibrada. Isso ajuda a diminuir as dores crônicas.

3. Melhoria da mobilidade: o Método Pilates, após algumas sessões, garante uma melhoria significativa nas articulações da coluna, facilitando os movimentos.

4. Proteção dos discos intervertebrais: os trabalhos de alongamento, fortalecimento muscular e de correção da postura contribuem para a preservação dos discos intervertebrais.

5. Alívio de dor crônica: depois de algumas sessões de Pilates, há um grande alívio da dor crônica causada pela hérnia de disco. Os exercícios resultam no afastamento das vértebras e em articulações mais flexíveis.

6. Consciência corporal: outro objetivo do Pilates é desenvolver a consciência corporal para preservar melhor a coluna e demais estruturas do esqueleto e músculos. Para quem já está com hérnia de disco, a consciência corporal é de extrema importância para evitar o agravamento da doença e o surgimento de outros problemas que afetam a coluna.

Quer saber mais? Estou à disposição para solucionar qualquer dúvida que você possa ter e ficarei muito feliz em responder aos seus comentários sobre esse assunto.

Fonte: Thiago rizaffi Xavier – Fisioterapeuta