

Efeitos da hidroterapia no tratamento de artrose de joelho em idosos: Revisão de literatura.

Thainara de Souza Rodrigues¹, Vanilma Rabelo de Freitas², Dircilene Altina Cordeiro³, Laércio Gasparini Filho⁴, Jocimar Alessandro de Jesus⁵, Ana Tércia Lins de Mendonça⁶, Clodoaldo Bevilaqua de França⁷.

¹ Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: thainaradesouzarodrigues@gmail.com

² Acadêmica do Curso de Educação Física, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email:vanilmarabelo@gmail.com

³ Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL – Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: dircilene_ac@outlook.com

⁴ Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL – Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: laerciogasparinifilho@hotmail.com

⁵ Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL – Ji-Paraná, RO, Brasil. Email:alessandro_jp87@hotmail.com

⁶ Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL – Ji-Paraná, RO, Brasil. Email:anatercia_lins@hotmail.com

⁷ Fisioterapeuta, pós-graduando em fisioterapia Traumato-Ortopédica e Desportiva-Faculdade Venda Nova do Imigrante (FAVENI). Ji-Paraná, RO, Brasil. Mestre em Fisioterapia, Professor Orientador. Ji-Paraná, RO, Brasil. Email:clodoaldo77@hotmail.com

Instituição de Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

1. Introdução

O Número de pessoas com mais de 60 anos vem crescendo a cada ano, segundo o IBGE a estimativa e que em 2031 essa população idosa ultrapasse a de crianças e adolescentes entre 0-14 anos. O processo de envelhecimento populacional não somente no Brasil como no mundo é uma realidade decorrente da queda nas taxas de fecundidade e mortalidade, além, é claro do aumento da expectativa de vida (BARTELS; JUHL; CHRISTENSEN, 2016). Determinar uma idade que marque o início da velhice pode ser relativa e complexa, tendo em vista que pode envolver uma série de fatores, no entanto conforme proposto pela política nacional do idoso (lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994) para fins práticos usa-se a idade mínima de 60 anos. Se por um lado o envelhecimento populacional trouxe benefícios de uma maior longevidade, por outro aumentou as doenças crônicas degenerativas, estando relacionada diretamente a incapacidade funcional dos idosos (DIAS, et al, 2017). A artrose é uma doença degenerativa que acomete a cartilagem articular e o osso subcondral, que afeta caracteristicamente as articulações das mãos, coluna, quadril e joelho sendo esse último à segunda articulação mais acometida pela doença. “Por ser a articulação central dos membros inferiores e ser estabilizada especificamente por ligamentos, a articulação do joelho está susceptível a lesões e a sobrecarga articular”. Sua ocorrência é devida uma insuficiência de condrocito em manter a renovação e a degradação tecidual, levando a uma deformidade da articulação com a formação de osteófitos (RODRIGUES; CAMARGO, 2015). A OA atinge uma porcentagem maior da população com 60 anos ou mais, afetando indivíduos de ambos os sexos, porém a ocorrência em mulheres é maior, devido aos níveis hormonais se reduzirem na menopausa. Os sintomas variam dependendo do grau de gravidade em que se encontra a

lesão. O presente trabalho se justifica devido ao crescimento de pessoas idosas no Brasil e pelo grande aumento no número de pessoas acometidas pela patologia de artrose de joelho sendo necessário uma busca do melhor método de tratamento fisioterapêutico visando o controle dos sintomas, a melhora funcional e uma melhora da qualidade de vida. Diante das questões citadas, este trabalho tem por proposta avaliar quais são os efeitos da hidroterapia no tratamento de artrose de joelho revelando os motivos e sua contribuição na utilização deste método no tratamento da patologia. Os objetivos específicos foram definir a partir da revisão bibliográfica as características da osteoartrite de joelho; identificar as limitações provocadas e suas consequências na vida do idoso e apontar a contribuição da hidroterapia como tratamento terapêutico em idosos com osteoartrite de joelho.

2. Materiais e métodos

Para o desenvolvimento desta pesquisa efetuou-se uma revisão integrativa da literatura. As fases da revisão integrativa foram: definição do tema e desenho do estudo, critérios para a seleção dos estudos, pesquisa e avaliação dos dados, interpretação dos resultados e produção da revisão. Para auxílio nessa etapa, foram utilizadas fichas de coleta de dados constituídas de ano da publicação, tipo de estudo e tema principal como objeto do estudo. O levantamento de artigos foi realizado nos principais periódicos indexados nas bases de dados: Google Acadêmico, SciELO, ScienceDirect, e Pubmed, Google acadêmico utilizando-se os descritores: osteoartrite, joelho, cinesioterapia, idosos e Hidroterapia. correspondentes ao idioma do banco de dados consultado. Os critérios de inclusão para a seleção do estudo foram: artigos científicos, incluindo ensaios originais e revisões, disponíveis eletronicamente, divulgados nas línguas portuguesa, inglesa ou espanhola, em periódicos nacionais e internacionais, entre os anos de 2013 e 2021. Os critérios de exclusão foram artigos em duplicidade, dissertação, teses, resumos, e qualquer um destes que não respondiam à problemática desta pesquisa

3. Resultados e Discussões

A hidroterapia é frequentemente recomendada como opção de tratamento na população idosa, principalmente porque é realizada em um ambiente mais seguro e com menor risco de quedas do que os exercícios em solo. Além disso, os pacientes com OA apresentam níveis mais elevados de adesão ao tratamento com hidroterapia do que outras formas de manejo conservador (WALLER, et al, 2014). A hidroterapia envolve exercícios baseados em piscina que são prescritos individualmente e realizados por um fisioterapeuta supervisor. As propriedades da água são usadas para relaxar os músculos, fornece suporte de peso corporal, modificar a resistência ao exercício ou melhorar a qualidade do movimento. A hidroterapia também pode ser usada como forma de reduzir o peso e aumentar o condicionamento cardiovascular (BARTELS; JUHL; CHRISTENSEN, 2016).

A pesquisa de Kumpel, et al (2016), mostrou que os exercícios aquáticos são uma alternativa adequada e eficaz para o manejo da OA do joelho em comparação com os exercícios terrestres, com a hidroterapia se mostrando superior aos exercícios terrestres no alívio da dor antes e depois de caminhar aos 18 anos. semanas de acompanhamento. Além

disso, mostraram que os exercícios aquáticos têm significativamente menos efeitos adversos em comparação com um programa baseado em terra.

Argumenta-se que a hidroterapia oferece benefícios fisiológicos e biomecânicos adicionais em comparação aos exercícios terrestres para pacientes com OA de joelho e que isso poderia levar a melhores resultados clínicos. A hipótese é que a hidroterapia acelera o fortalecimento muscular dinâmico precoce dos pacientes e a mobilização ativa, mesmo na presença de dor intensa. Além disso, a flutuabilidade aquática reduz potencialmente as tensões de sustentação de peso nas articulações, ossos e músculos. A hidroterapia também permite a realização de exercícios em cadeia fechada, que são potencialmente dolorosos com maior descarga de peso (WALLER, et al, 2014).

A turbulência da água pode ser usada como um método para aumentar a resistência, e a porcentagem do peso corporal suportado pelos membros inferiores pode ser diminuída ou progredida em proporção à profundidade de imersão. O calor e a pressão da água podem ajudar ainda mais no alívio da dor, redução do inchaço e facilidade de movimento (WALLER, et al, 2014).

O presente estudo de Kumpel, et al (2016), demonstrou que um programa de fisioterapia aquática de 6 semanas resulta em pequenas melhorias na dor, rigidez, força do quadril e qualidade de vida em pessoas com OA de quadril ou joelho em comparação com nenhuma intervenção. A fisioterapia aquática é uma opção de intervenção útil para essas pessoas; muitas pessoas podem aderir à intervenção de forma independente, uma vez que o programa supervisionado cessa.

4. Considerações finais

As intervenções de ginástica e hidroterapia produzem resultados funcionais positivos para pacientes com OA. No entanto, parece que a hidroterapia pode ser mais adequada para programas de exercícios aeróbicos e os exercícios baseados em academia mais adequados para programas de fortalecimento. A hidroterapia fornece o ambiente ideal para os pacientes com OA se exercitarem aerobicamente e em intensidades mais altas do que seria possível em terra, devido à redução da carga articular. Pacientes com OA severa que acham doloroso suportar o peso por longos períodos podem descobrir que a água fornece o ambiente apropriado no qual eles podem se exercitar em intensidades que podem conferir benefícios significativos à saúde.

5. Referências

BARDUZZI, G. O. et al. Capacidade funcional de idosos com osteoartrite submetidos a fisioterapia aquática terrestre. 2013.

BARTELS E. M, JUHL C. B, CHRISTENSEN R. Exercícios aquáticos para o tratamento da osteoartrite de joelho e quadril. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016; 3: CD005523.

DIAS, JM, CISNEROS, L., DIAS, R., FRITSCH, C., GOMES, W., PEREIRA, L. et al., 2017, 'A hidroterapia melhora a dor e a função em mulheres idosas com osteoartrite do joelho: um

estudo randomizado controlado julgamento ', Brazilian Journal of Physical Therapy 21 (6), 449–456.

HUSSEIN WA. A qualidade de vida em pacientes com artrite reumatóide em Bagdá, 2017: a estudo transversal. Int J Medical Res Health Sci 2017 1; 6 (11): 20-34.

KÜMPEL, C, et al Impacto de um programa estruturado de hidrocinésioterapia em pacientes com osteoartrite de joelho. 2016. RODRIGUES, A. J, CAMARGO, R. S. Tratamento fisioterapêutico na osteoartrite de joelho: revisão de literatura. 2015. VELOSO, L. S. G. Aplicabilidade terapêutica dos princípios físicos da água. 2018.

WALLER, B., OGONOWSKA-SLODOWNIK, A., VITOR, M., LAMBECK, J., DALY, D., KUJALA, UM et al., 2014, 'Efeito do exercício aquático terapêutico sobre os sintomas e a função associada ao membro inferior osteoartrite: revisão sistemática com meta-análise ', Physical Therapy 94 (10), 1383–1395.