

AVALIAÇÃO EMG DE MULTÍFIDOS LOMBARES E TRANSVERSOS DO ABDÔMEN EM INDIVÍDUOS COM DOR LOMBAR NÃO ESPECÍFICA APÓS UM PROTOCOLO DE PILATES

Autores

Romeu Joaquim de Souza, Morgana Cardoso Alves, Ketlyn Germann Hendler, Pâmela Maiara Machado, Vanessa Braitenbach Benetti, Heloyse Uliam Kuriki.

Afiliação

Laboratório de Avaliação e Reabilitação do Aparelho Locomotor – LARAL. Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Reabilitação, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC – Araranguá, SC.

Introdução. O Método Pilates é uma alternativa de tratamento para a dor lombar uma vez que melhora a força e flexibilidade dos músculos responsáveis pela estabilidade lombo-pélvica; porém, estudos que tivessem verificado a eficácia deste método são escassos na literatura. **Objetivo.** Verificar a influência de um programa de Pilates nos músculos múltípidos lombares (ML) e transversos/oblíquo interno do abdômen (TrA/OI) em indivíduos com dor lombar não específica. **Métodos.** Trata-se de um estudo prospectivo envolvendo 12 indivíduos com dor lombar não específica de ambos os gêneros, entre 18 e 40 anos e subclassificados no grupo de instabilidade. Os voluntários assinaram o Termo de Consentimento aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa nº 1.041.755. Verificou-se a ativação muscular utilizando eletromiografia de superfície (EMG) e a força muscular através de um dinamômetro durante os testes de contração voluntária isométrica máxima (CVIM), extensão de tronco, Sorensen e ponte lateral. Durante 2 meses, os indivíduos realizaram um protocolo de Pilates, 2 vezes por semana, durante 50 minutos. **Resultados.** Após o término do protocolo de Pilates observou-se melhora dos padrões eletromiográficos. Houve aumento da força de extensão isométrica do tronco de 10,06 (1,60) kg.F para 18,50 (2,15) kg.F ($p=0,005$); No teste de extensão de tronco aumentou o tempo decorrido do início ao pico de ativação de ML de 707,34 (189,73) ms para 1220,80 (108,57) ms ($p=0,02$). Quando comparada a atividade muscular de ML e TrA/OI pós a intervenção, ambos os músculos apresentaram o mesmo comportamento permanecendo com os parâmetros temporais de ativação semelhantes ($p=0,34$) com o ML direito e o TrA/OI levando, respectivamente, 1220,80 (108,57) ms e 1798,70 (590,42) ms para atingir o pico de atividade muscular. Antes do protocolo o músculo abdominal direito apresentava uma relação entre a ponte lateral e o sorensen de 7,50 e, após o protocolo, essa relação foi de 5,80 ($p=0,35$), o que significa que a relação ponte lateral/sorensen diminuiu, indicando um aumento da ativação do abdômen durante o teste de Sorensen. **Conclusão.** Um programa de exercícios utilizando o Método Pilates durante 8 semanas é efetivo para a melhora do comportamento motor dos músculos estabilizadores de tronco em pacientes com dor lombar não específica.

Palavras-chaves: Dor lombar; eletromiografia; pilates