

## EFEITOS DO MÉTODO PILATES NAS ALTERAÇÕES FUNCIONAIS DO OMBRO NO PÓS-OPERATÓRIO TARDIO DO CÂNCER DE MAMA

Vilas Boas, V.F.<sup>1</sup>, Thesolim, B.L.<sup>1</sup>, Gonçalves, A.C.<sup>1</sup>, Sossai, F.A.F.<sup>1</sup>, Francisco, A.F.<sup>1</sup>, Rezende, L.F.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>UNIFAE, São João da Boa Vista, Brasil  
E-mail: vanessavilasboas@fae.br

### INTRODUÇÃO

O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres e, diversos prejuízos na qualidade de vida e capacidade funcional são acarretados pelo tratamento [1].

O objetivo deste trabalho foi avaliar os efeitos do Método Pilates nas alterações funcionais do ombro no pós-operatório tardio de câncer de mama.

### METODOLOGIA

As avaliações foram realizadas em 3 momentos: admissional, 30 e 90 dias após a aplicação do Método Pilates utilizando o estúdio de Pilates.

O volume dos membros superiores foi avaliado através da fórmula de Cone Truncado [2]. Para avaliação das queixas quanto ao membro superior foi perguntado sobre a sensação de peso, formigamento, dormência e inchaço nos membros superiores. A avaliação da ADM foi realizada utilizando um goniômetro [3]. Foi utilizado alguns testes ortopédicos especiais para avaliar a integridade do músculo bíceps braquial (Speed, Yergason e Ludington) [4]. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa sob CAAE 90444518.5.0000.5382.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliadas 25 mulheres com idade média de 57,5 anos ( $\pm 12,4$ ) e média de tempo de cirurgia de 6,3 ( $\pm 4,96$ ) anos.

Utilizando a fórmula de Volume de Cone truncado, inicialmente as pacientes apresentaram volume de 725 $\pm$ 130ml ( $p=0,21$ ) no membro superior homolateral à cirurgia (MSH), após 30 dias 723 $\pm$ 126ml ( $p=0,74$ ), e após 90 dias 710 $\pm$ 107ml ( $p=0,49$ ); não houve diferença significativa no volume do MSH, e também não houve diferença do lado contralateral a cirurgia.

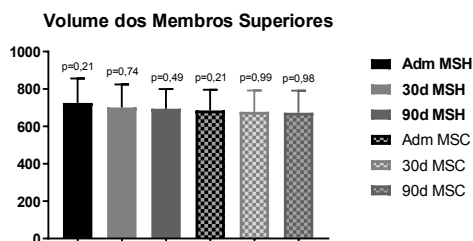


Figura 1. Gráfico representando o volume obtido por meio da Fórmula de Volume de Cone do membro superior homolateral (MSH) e contralateral (MSC).

As queixas de sensação de peso, formigamento, dormência e inchaço nos membros superiores reduziram após 90 dias de Pilates ( $p=0,018$ ).

Quanto a ADM de ombro, houve um aumento apenas nos movimentos de flexão e abdução, os mais comprometidos inicialmente; sem alteração os demais movimentos, conforme tabela 1.

Tabela 1 – ADM de flexão e abdução de ombro apresentados em média  $\pm$  desvio padrão e p valor.

ADM	Av. Adm.	30 dias	90 dias	P valor
Flexão	128,8 ( $\pm 16,7$ )	134,5 ( $\pm 18,6$ )	138,1 ( $\pm 19,5$ )	0,05 8
Abdução	121,7 ( $\pm 25,5$ )	131,7 ( $\pm 28$ )	138,8 ( $\pm 28,7$ )	0,00 0

Quanto a integridade do tendão da cabeça longa do músculo bíceps braquial foram realizados os testes de Speed (redução da dor em 28%; de 88% para 60%), Yergason (redução da dor em 60%; de 68% para 8%) e Ludington (redução da dor em 20%; de 48% para 28% das mulheres), contudo, houve uma redução na positividade de todos os testes realizados.

### CONCLUSÃO

Ao final do programa de exercícios sugere-se que o Método Pilates é uma prática segura para pacientes no pós-operatório de câncer de mama, pois não alterou o volume do membro superior, reduziu as queixas, melhorou a ADM, além de reduzir a dor indicativa de tendinite de ombro.

### AGRADECIMENTOS

Ao CNPQ que financia este projeto.

### REFERÊNCIAS

- Bregagnol RK, Dias AS. Alterações funcionais em mulheres submetidas a cirurgia de mama com linfedemectomia axilar total. Revista Brasileira de Cancerologia, 2010; vol 56(1)p. 25-33.
- Lacomba MT, Sánchez MJY, Goñi AZ, Merino DP, et al. Effectiveness of early physiotherapy to prevent lymphoedema after surgery for breast cancer: randomized, single blinded, clinical trial. BMJ. 2010;340:b5396:1-8.

3. Marques AP. Manual de goniometria. 2a ed. Barueri: Manole, 2003.
4. Magee DJ. Avaliação musculoesquelética. 5 ed. Manole, 2010.