



A IMPORTÂNCIA DO FLETCHER PILATES® NA MELHORIA DA DOR DE OMBRO DE PARAPLÉGICO CADEIRANTE: UM ESTUDO PILOTO

ANDRÉA EGIDO VOLU

avolu@ig.com.br

Introdução: O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos subagudos do Fletcher Pilates®, na redução da dor no ombro, na respiração e no controle de centro num paraplégico usuário de cadeira de rodas. **Método:** Participou do presente estudo um sujeito do sexo masculino com lesão medular completa e cadeirante, foram realizadas as avaliações iniciais, utilizando a Escala Visual Analógica, Avaliação Postural Fletcher Pilates®, a Cirtometria e a Unidade de Pressão de Biofeedback/UPB; posteriormente, foi realizada a intervenção de cinco semanas com os exercícios da Fletcher Towelwork® pré- estabelecidos, sendo realizadas as reavaliações para comparação. **Resultados:** Não houve alteração na sensação da dor aguda, o mesmo valor era obtido antes e depois do protocolo proposto, porém o sujeito relatou ter mais disposição, bem estar, melhora em sua respiração e consciência corporal, percebendo melhora em sua qualidade de vida. No teste de controle de centro, houve melhora na consciência e ativação muscular, na avaliação inicial o sujeito foi classificado como nível três, pois já apresentava uma boa ativação do centro conseguindo elevar e manter os membros superiores elevados sem perder a ativação do centro, porém perdendo ao abaixar. Após a aplicação do protocolo o sujeito passou para o nível quatro, conseguindo manter a ativação até retornar a posição inicial. Na cirtometria, houve aumento no coeficiente respiratório, em decorrência do aumento da retratibilidade na expiração forçada, principalmente em perímetro xifoidiano, indicando que a exalação forçada da Fletcher Percussive Breath™ exercita os músculos expiratórios o que aumenta a eficiência das trocas gasosas. A avaliação postural realizada no início e no fim da intervenção não demonstrou alteração.

Conclusão: Há poucos estudos sobre Fletcher Pilates®, e não foram encontrados estudos que avaliassem as variáveis analisadas por este em usuário de cadeira de rodas, o que limitou o estudo em critério de comparação, porém com os dados obtidos podemos concluir que o Fletcher Pilates® traz benefícios ao paraplégico cadeirante, como aumento na mobilidade torácica, controle de centro, consciência corporal e em sua qualidade de vida. Como não foram observadas alterações no controle da dor, e na postura, por serem estas alterações de ordem crônica. Sugere-se que a mesma técnica e protocolo sejam empregados em um sujeito paraplégico com dores crônicas nos ombros por um tempo maior, para que esses parâmetros sejam novamente avaliados.

Palavras-chave: Fletcher – Pilates. Lesão Medular. Paraplegia. Qualidade de Vida.