

ANÁLISE DOS EFEITOS DA HIDROTERAPIA E DO ALONGAMENTO EM SOLO EM PACIENTES IDOSOS COM LOMBALGIA CRÔNICA

Luan Sanches VICENTE¹
Adriana BUOGO²
Camila SCHUH²

¹Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Fisioterapeuta. Mestre em Biociência Animal. Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

²Fisioterapeuta. Mestre em Ciências da Saúde. Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: A hidroterapia pode ser usada no tratamento em idosos, fornecendo uma série de respostas de valor terapêutico ao organismo, sendo indicado para a lombalgia. O alongamento muscular é eficaz no tratamento das disfunções do sistema músculo-esquelético, aumentando a flexibilidade, sendo uma conduta bastante adotada na Fisioterapia. **Objetivos:** Analisar o efeito da hidroterapia e exercícios em solo na melhora da dor lombar. **Método:** Estudo transversal, observacional, realizado na clínica escola do UNIVAG. Participaram do estudo 20 idosos portadores de lombalgia. Destes, 10 idosos fazem parte do grupo de tratamento na hidroterapia e outros 10 participam do grupo de alongamentos, ambos os grupos responderam ao questionário Oswestry de Qualidade de Vida, onde aborda questões sócio-demográficas, características da dor (Local, intensidade, posição de incômodo, influencia no sono, etc.), mobilidade e flexibilidade. Para análise estatística, os dados foram tabulados em planilha do programa Microsoft Excel, descritos através de médias, frequências absolutas e relativas (%). **Resultados:** A amostra foi composta por 20 idosos com lombalgia crônica, 50% dos participantes de hidroterapia e 50% praticantes de alongamentos posturais em solo, com idade entre 60 á 75 anos, sendo composto por 100% de mulheres no grupo de hidroterapia e no grupo de alongamento em solo 80% mulheres e 20% homens. 80% dos idosos que realizaram tratamento de hidroterapia relataram melhora do quadro algico após ter iniciado a fisioterapia, 20% permaneceram com o quadro algico; 70% dos idosos do grupo de hidroterapia relataram que o exercício melhorou a sua mobilidade e 50% do grupo de idosos que realizaram alongamento em solo relataram melhora; 80% dos idosos do grupo de hidroterapia descreveram que melhorou a flexibilidade e 60 % relataram que melhorou no grupo que realizou o alongamento postural em solo. **Conclusão:** Foi verificado que ambos os grupos, hidroterapia e alongamento, obtiveram melhora da dor, mobilidade, flexibilidade e qualidade de vida, porém, o grupo que realiza a hidroterapia mencionou maior proporção de melhoras.