

Como a prática regular do Pilates ajuda no combate a portadores de Fibromialgia



Para se ter uma ideia muitos dos nossos alunos e pacientes chegam em nossos estúdios a procura de minimizar dores e sanar qualquer tipo de desconforto. Essas dores podem de certa forma gerar ao indivíduo uma dificuldade na realização de tarefas diárias e até mesmo no seu desempenho profissional e pessoal.

Como se sabe hoje em dia existe um elevado número de portadores desta síndrome, cerca de 5% dos brasileiros sofrem de Fibromialgia no Brasil, dentre as pessoas mais atingidas as Mulheres são as mais afetadas (podemos dizer que de 10 pacientes portadores 9 são mulheres e um homem). Outro ponto importante é a faixa etária que ocorre entre os 35 e 50 anos.

E você sabe o que é a Fibromialgia ou conhece alguém que sofre com esta síndrome. Quer saber mais então acompanhe comigo que vou te explicar e te ajudar a minimizar dores e promover uma melhor qualidade de vida.

Entendendo a Fibromialgia

Definimos a Fibromialgia como uma síndrome caracterizada por dores em diversas regiões do corpo podendo até ser confundida com doenças reumáticas.

Podemos então dizer que a Fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dores em nível neuromuscular que está diretamente ligada ao nosso Sistema Nervoso Central – SNC.

Além disso destacamos também que a sensibilidade por ser afetada gera um certo desconforto e conseqüentemente levando a um quadro algico maior.

SINAIS E SINTOMAS DA FIBROMIALGIA

SINTOMAS FIBROMIALGIA saudebemestar.pt

 dor nos músculos	 dor nos ossos	 fadiga	 dores de cabeça
 olho seco	 depressão e ansiedade	 falta de concentração	 dificuldade em dormir
 dor latente no abdômen inferior	 problemas de bexiga (cistite intersticial)	 distúrbios intestinais funcionais	 palpitações

A sintomatologia ocasionalmente manifesta-se após um evento, quer seja após trauma físico, cirurgia, infecção ou stress psicológico significativo. Noutros casos, a sintomatologia desenvolve-se gradualmente ao longo do tempo sem um evento precipitante evidente. Os principais sinais e sintomas da fibromialgia incluem:

1. Fadiga
2. Distúrbio do Sono – Sono Superficial e/ou Interrompido, Apneia do Sono
3. Cefaleia
4. Ansiedade
5. Tontura
6. Mudanças de Humor
7. Depressão
8. Dificuldade para Raciocinar e Memorizar
9. Síndrome das Pernas Inquietas
10. Cólon Irritado (Diarreia e/ou Prisões de Ventre)
11. Rigidez Matinal
12. Contratura Muscular
13. Formigamento e Dormência na Face, Braços, Mãos, Pernas e nos Pés
14. Déficit de Equilíbrio

CAUSAS DA FIBROMALGIA

Acredita-se que a fibromialgia aumenta as sensações dolorosas, afetando a forma como o cérebro e a medula espinhal processam sinais de dor, no entanto, a causa específica da patologia, não é conhecida.

Acredita-se que existem inúmeros fatores que podem estar na origem do seu desenvolvimento, a saber:

- Hereditariedade (genética)
- Abuso emocional ou físico
- Perturbação de stress pós-traumático (PSPT)
- Sexo feminino
- Ansiedade e depressão
- Sedentarismo

- Entre outras.

Guia de avaliação para Fibromialgia

Primeiro de tudo para saber se você tem realmente a Fibromialgia é necessário apresentar 18 pontos de ambos os lados. Para dar um diagnóstico positivo é importante que o paciente apresente pelo menos 12 pontos. Essa dor pode vir acompanhada de:

- Sensação de parestesia;
- Espasmo muscular localizado;
- Nódulos;
- Tremores;
- Sudação;
- Sensação de rigidez nas articulações e nos músculos;
- Queimação.

De acordo com Smythe, Buskila e Gladman (1991), em casos individuais pacientes com menos de 11 pontos dolorosos poderiam ser diagnosticados com fibromialgia. Para isso seria preciso que eles apresentassem outros sinais que sugerissem o problema.

TRATAMENTO

No caso dessa patologia o tratamento para esses portadores pode ser variado pois cada um vai apresentar um certo grau de facilidade para cada situação de exercício e medicamentos proposto. Dentre os tratamentos que mais se encaixa para esses pacientes são:

- Exercícios aeróbicos com duração de 20 a 30 minutos sendo este praticado de forma gradual
- Pilates
- Caminhadas
- Yoga
- Uso de acupuntura para alívio de dor e afins
- Massagens para aliviar as tensões musculares
- Analgesias
- Usos de medicamentos

Agora vou falar um pouquinho do Método Pilates para portadores de Fibromialgia e qual a real importância de se praticar o método e quais os inúmeros benefícios que esta técnica irá proporcionar a cada indivíduo. Vamos lá!

MÉTODO PILATES



Como se sabe o Método Pilates é uma técnica que envolve muito mais do que movimentos, ela vai muito além daquilo que imaginamos e pensamos. A técnica visa não só o trabalho muscular, mas também a parte mental, ou seja, trabalha todo um conjunto.

Os exercícios são de baixo impacto fazendo com que o corpo não sofra com lesões nas articulações, além do mais vai estar trabalhando a respiração que automaticamente vai ajudar na diminuição de Dores, Ansiedades, promovendo assim uma melhora na Flexibilidade onde irá gerar um relaxamento muscular e conseqüentemente fortalece toda cadeia muscular. Além de tudo isso destacamos também o ganho da consciência corporal que vai gerar uma melhora na postura e conseqüentemente irá promover o fortalecimento do complexo do tronco e abdômen para que assim o paciente se sinta com mais autoestima e assim fara com que seu estresse seja diminuído e desta forma o mesmo consiga ter uma estabilidade não só na questão física mais também mental

PILATES NA FIBROMALGIA

Como já foi mencionando acima o Método Pilates irá ajudar e melhor o paciente como um todo pois os exercícios são devidamente selecionados para cada aluno sendo eu cada um irá responder à sua maneira.

Os exercícios são praticados devem ser de intensidade moderada a intensa para que assim o mesmo consiga gerar uma melhora no alívio do quadro algico

Não podemos dedicar de que os exercícios aeróbicos dentro da aula de pilates também é relevante para que o mesmo também possa sentir e ver que é possível realizar

COMO USAR A METODOLOGIA A FAVOR DA FIBROMALGIA

Como se sabe o princípio básico do método é a respiração e em seguida é a execução dos exercícios. sabe-se que em pacientes com fibromialgia vão apresentar musculaturas tensas e fadigadas, isso ocorre devido ao fato deles não terem forças suficientes para se exercer e também pelo fator deles terem uma diminuição de sensibilidade e cansaço ao realizar algumas tarefas do cotidiano.

Para se ter como base é necessário ter em mente um cuidado para a elaboração dos exercícios e também para favorecer uma rotina com mais qualidade. Cada indivíduo irá chegar a você com queixas diferentes de dores, sendo estas de forma leve, moderadas e intensas e é nesse momento que é preciso usar estratégias para que o aluno inicie a prática dos exercícios.

Mesmo com tudo isso ao seu favor ainda existe pacientes que não acreditam muito no poder do exercício (Pilates). É claro que temos que levar em consideração que o alto nível de dor é um fator primordial que fazem com que o mesmo não acredita.

Aí é nesse momento que o profissional entra em campo e promovera aos portadores dicas, sugestões e elaborações de exercícios para a melhora do quadro álgico e também um alívio na execução do exercício proposto.

É importante salientar que os exercícios propostos a estes pacientes são de certa forma realizado de com intensidade moderada para que eles possam realmente sentir o movimento e conseqüentemente minimizar o nível de dor e desconforto.

BENEFÍCIOS DO PILATES NA FIBROMALGIA

Destaco aqui que a metodologia aplicada a esses portadores de Fibromialgia irá proporcionar uma melhora gigantesca principalmente no quadro algico de dor e conseqüentemente irá gerar um alívio na execução de suas tarefas diárias e até mesmo no seu trabalho. Os principais benefícios apresentados são:

1. Fortalecimento Muscular Global
2. Melhora as Funções Neuromusculares
3. Correção Postural
4. Melhora a Circulação e Oxigenação das Fibras Musculares
5. Diminui as Contraturas através do Relaxamento Muscular
6. Aumenta e mantém a Flexibilidade Muscular
7. Aumenta a Coordenação e Equilíbrio
8. Melhora a Mobilidade Articular
9. Melhora a Capacidade Respiratória
10. Garante melhor Condicionamento Físico e Mental
11. Alivia o Estresse e Ansiedade

Com tudo isso ao seu favor vale ressaltar que a prática regular irá promover a esses pacientes uma melhora como um todo e assim promovera a melhora do autoestima e conseqüentemente ajudara na realização de suas tarefas tanto em casa quanto no seu trabalho.

CONCLUSÃO

No meu ponto de vista é imprescindível que a técnica é simplesmente eficaz aos portadores desta síndrome. visto que é nítido como eles conseguem dar uma resposta super benéficas aos exercícios e assim as dores que eles irão apresentar será apenas a dor do exercício, ou seja essa dor é considerada como dor boa (dor positiva).

Portanto é de fato afirmar que 90% das pessoas com fibromialgia e que praticam o Método Pilates regularmente saem no final da aula com uma sensação de alívio e bem-estar. Essa melhora irá ajudar na qualidade do sono e até mesmo no estado emocional favorecendo assim a diminuição do uso de medicamentos.

Mesmo com essa melhora toda ainda é necessário que esses portadores busquem ajuda de nutricionistas e psicólogos para que haja um tratamento completo e assim levarem uma melhora como um todo e assim farão com que os pacientes com fibromialgia se sintam bem consigo mesmo.

Fonte: Thiago Rizaffi Xavier – Fisioterapeuta – Crefito3/80506-F