

BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA LOMBAGIA CRÔNICA INESPECÍFICA

Autor(res)

Marcos Felipe Ramalho Cacheado

Tânia Santos Barbosa

Yasmin Silva Costa

Yuri Ferreira Wefer

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A lombalgia crônica inespecífica é uma disfunção mais comum da atualidade, trazendo um grande impacto na qualidade de vida, sendo classificada como uma síndrome incapacitante. Um dos recursos mais utilizados para o tratamento dessa disfunção é o Método Pilates, que promove inúmeros benefícios, melhora da força, flexibilidade, controle motor, equilíbrio e propriocepção. Objetivo: Verificar a eficácia do Método Pilates na lombalgia crônica inespecífica. A coleta de dados foi realizada pela bases de dados Scielo, PEDro e Pubmed. Resultado: Todos os estudos apresentaram um melhora significativa relacionado a dor. Conclui-se que o Pilates produz resultado satisfatório para a dores lombares inespecífica.