



## FISIOTERAPIA NA LOMBALGIA GESTACIONAL

Kelly Cristina da Silva Sampaio<sup>1</sup>

Alessandra dos Santos Silva<sup>2</sup>

Hudson Yago Soudre Cardoso<sup>3</sup>

Istéfani da Silva Mélo<sup>4</sup>

Jhenifer Augusta Souza de Sá<sup>5</sup>

Leonardo Figueiredo Silva<sup>6</sup>

**Palavras-chave:** Lombalgias. Tratamento. Fisioterapia.

**INTRODUÇÃO:** A gestação e o parto são eventos marcantes na vida das mulheres. Durante este período ocorrem alterações físicas no seu organismo para preparar a mulher para o parto e a lactação. A dor lombar é uma patologia comum na população em geral e é sintoma frequentemente relatado durante a gestação. A lombalgia é considerada um dos cinco sintomas mais habituais durante a gravidez, principalmente a partir do 3º trimestre. Vários estudos mostram que aproximadamente 50% das mulheres já sentiram algum tipo de dor lombar e pélvica durante suas gestações. Isto pode limitar as atividades de vida diária e reduzir a qualidade de vida das gestantes. Este trabalho teve como objetivo descrever os benefícios e tratamentos da fisioterapia para a dor lombar na gestação.

**METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de publicações em revistas periódicas, livros, artigos coletados em bibliotecas virtuais: Scielo, e Google Acadêmico, utilizando a combinação dos termos: Lombalgias, Tratamento e Fisioterapia. As publicações selecionadas estão entre anos de 1998 e 2007, foram pesquisadas em Agosto de 2018.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A principal forma de prevenção e tratamento é a orientação postural da gestante, método que pode evitar o exagero de lordose ou retificação lombar. Um estudo recente evidencia que gestante com lombalgia que recebem algum tipo de orientação postural obtém melhora significativa do quadro algíco. Em gestantes, a fisioterapia contribui para o alívio da dor e melhora na qualidade de vida (KISNER C, COLBY LA, 2005). Estudo com 14 gestantes evidenciou que um protocolo de exercícios ativos de alongamento, fortalecimento e relaxamento, realizado por três meses consecutivos, contribuiu para redução da intensidade da dor em mulheres com lombalgia gestacional. (MOURA Et Al). Outros métodos, como stretching global ativo, massoterapia, acupuntura e hidroterapia, também têm se mostrado eficazes. Em adição às várias modificações fisiológicas que ocorrem durante a imersão em água aquecida, as propriedades físicas da água oferecem muitas vantagens em um programa de reabilitação, entre elas, promover relaxamento muscular geral, reduzir a sensibilidade à dor, reduzir espasmos musculares, facilitar a movimentação articular, aumentar a força e resistência muscular, reduzir a atuação da força gravitacional, aumentar a circulação periférica, melhorar a musculatura respiratória, melhorar a consciência corporal, promover equilíbrio e estabilidade proximal do tronco, entre outras (BATES,A.; HANSON). Os benefícios dos exercícios aquáticos percebidos pelas gestantes incluem a diminuição de peso nos movimentos e o alívio das dores nas costas, durante horas ou dias, e, em alguns casos, o alívio completo. Elas relatam que dormem melhor nas noites após os exercícios e, adicionalmente, há ativação da função intestinal por causa da massagem da parede abdominal pela água, estimulando os movimentos peristálticos.

**CONCLUSÃO:** Através desta revisão bibliográfica foi observada uma grande diversidade de métodos atualmente aplicados para o tratamento da lombalgia gestacional, incluindo exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, atividades na água. Os métodos aplicados se mostraram eficientes na redução da dor lombar no período gestacional, além de melhorar a flexibilidade e a mobilidade do tronco, proporcionando melhora também da qualidade de vida e durante a realização das atividades de vida diária por estas mulheres.

### **BIBLIOGRAFIA:**

BATES, A.; HANSON, N. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. São Paulo: Editora Manole, 1998.

KISNER C, Colby LA. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 4ª ed. São Paulo: Manole; 2005.

MOURA SRV, Campos SR, Mariani SHV, Siqueira AAF, Abreu LC. **Dor lombar gestacional: impacto de um protocolo de fisioterapia**. Arq. Med. ABC. 2007; 32 (Supl. 2): S59-63.

<sup>1</sup> Acadêmica do 8º Período do curso de Fisioterapia, CEULJI/ULBRA E-mail: [kelly\\_j\\_i@hotmail.com](mailto:kelly_j_i@hotmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica do 6º Período do curso de Fisioterapia, CEULJI/ULBRA E-mail: [alesantossilva9@gmail.com](mailto:alesantossilva9@gmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmica do 6º Período do curso de Fisioterapia, CEULJI/ULBRA E-mail: [hudson-yago@hotmail.com](mailto:hudson-yago@hotmail.com)

<sup>4</sup> Acadêmica do 7º Período do curso de Fisioterapia, CEULJI/ULBRA E-mail: [stefany-melo@hotmail.com](mailto:stefany-melo@hotmail.com)

<sup>5</sup> Acadêmico do 7º Período do curso de Fisioterapia, CEULJI/ULBRA E-mail: [jheniferdesa@hotmail.com](mailto:jheniferdesa@hotmail.com)

<sup>6</sup> Professor orientador, fisioterapeuta, Coordenador no curso de Fisioterapia, CEULJI/ULBRA. E-mail: [leonardofigueiredo@gmail.com](mailto:leonardofigueiredo@gmail.com)