

ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA EM PACIENTE COM LOMBALGIA DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA ¹

Aline Aparecida Soares de Sousa², Andréia Kelly³, Karina Oliveira
Martinho⁴

Resumo: *A gestação é uma condição fisiológica que envolve uma série de mudanças no corpo da mulher, provocando compensações biomecânicas a fim de reduzir o impacto das alterações e favorecer a adaptação do sistema musculoesquelético a essa sobrecarga. As algias na coluna lombar são as principais queixas das gestantes, sendo que essa alteração acontece devido à mudança do centro de gravidade para frente e aumento do peso uterino. O objetivo foi verificar a atuação da fisioterapia na lombalgia durante o período gestacional, comparando alguns recursos terapêuticos. Sendo um estudo de revisão, baseada em artigos originais e de revisão além de livros a partir do ano de 2011 até 2015. As principais técnicas usadas foram: reeducação postural global (RPG), hidroterapia e cinesioterapia, onde mostraram ser eficientes na redução da dor lombar, mas também, importantes nas diversas alterações que o período gestacional pode trazer a mulher, favorecendo assim, a realização das atividades da vida diária e consequentemente melhor qualidade de vida.*

Palavras-chave: Dor, gestação, lombar, fisioterapia

Abstract: *Pregnancy is a physiological condition that involves a lot of changes in a woman's body, causing biomechanical compensation in order to reduce the impact of changes and facilitate compliance of the musculoskeletal system to this overhead. The pains in the lumbar spine are the main complaints of pregnant women, and this change is due to the changing center of gravity forward and increase in uterine weight. The aim was to investigate the role of physiotherapy*

¹

²Graduando em Fisioterapia – FACISA/UNIVICOSA.- e-mail: alinesoaressousa@hotmail.com

³Professora do curso de Fisioterapia – FACISA/UNIVICOSA - e-mail: andréia@univicosa.com.br

Professora do curso de Fisioterapia – FACISA/UNIVICOSA – e-mail: kkmartinho@yahoo.com.br

in the low back pain during pregnancy, comparing some therapeutic resources. And a review study, based on original and review articles as well as books from the year 2011 until the present (2015). The main techniques used were: global postural reeducation (GPR), hydrotherapy and kinesiotherapy, where shown to be effective in reducing low back pain, but also important in a number of changes that pregnancy can bring the woman, thus favoring the realization of activities of daily life and consequently better quality of life.

Keywords: *pain, pregnancy, low back, physiotherapy*

Introdução

A gestação é uma condição fisiológica que envolve uma série de mudanças no corpo da mulher, adequando o mesmo para o crescimento e desenvolvimento do feto. O aumento do útero, das mamas, a frouxidão ligamentar, o desajuste no sistema articular e muscular, são algumas dessas mudanças que acometem temporariamente o organismo da mulher no período da gravidez (SOUZA E OLIVEIRA, 2013), como consequência, surgem as compensações biomecânicas com o intuito de reduzir o impacto dessas alterações e favorecer a adaptação do sistema musculoesquelético a essa sobrecarga (LEMOS, 2014).

As algias na coluna vertebral, principalmente na região lombar, acontecem entre o segundo e terceiro trimestre de gestação, devido, a mudança do centro de gravidade para frente e o aumento do peso uterino, resultando no aumento da lordose lombar, enfraquecimento dos músculos abdominais e relaxamento dos ligamentos sacrilíacos, causando, na maioria das vezes, dor irradiada para os membros inferiores (SOUZA E OLIVEIRA, 2013).

A fisioterapia tem um papel importante na melhora da qualidade de vida da gestante, diminuindo suas queixas, através de programas terapêuticos, capazes de aliviar dores que dificultam a realização das atividades de vida diária, além de contribuir na melhoria da autoestima e evitar o ganho excessivo de peso, o que é comum nesse período (SANTOS et al., 2011 apud ALVES, 2012).

O objetivo desse estudo consistiu em verificar a atuação da fisioterapia

na lombalgia durante o período gestacional, comparando alguns recursos terapêuticos para alívio da dor lombar e analisando os benefícios que eles proporcionam para a gestante facilitando as atividades de vida diária (AVDs).

Material e Métodos

O presente estudo consta de uma revisão bibliográfica baseada em artigos originais e livros relacionados à temática. A pesquisa foi realizada na base de dados Google Acadêmico, em língua portuguesa, a partir do ano de 2003 até o julho de 2015. Destes materiais foram extraídas informações sobre lombalgia durante a gestação, técnicas fisioterápicas em gestante com lombalgia e fisioterapia na qualidade de vida da gestante. As referências foram selecionadas de acordo com a cientificidade do artigo, e a clareza com que o artigo enfatizou o assunto pesquisado.

Resultados e Discussão

A técnica de Reeducação Postural Global (RPG) prescreve a utilização de posturas específicas para o alongamento de músculos organizados em cadeias musculares, garantindo o posicionamento correto das articulações e o fortalecimento dos músculos, corrigindo não só as disfunções da coluna vertebral, como também de outras articulações (ROSSI apud ALVES, 2012).

Segundo Gil et al. (2011), a RPG promove o alongamento de vários músculos simultaneamente, pertencentes à mesma cadeia muscular, não permitindo que ocorram compensações (encurtamentos musculares) em músculos próximos ou distantes, e não permitindo que o desconforto ou a dor lombar sejam transferidos para outra região corporal.

Diz Lamenzon e Patriota apud Alves, 2012 mediante uma revisão sistemática, que a hidroterapia é um recurso seguro para as gestantes na prática de atividade física, prevenindo alterações posturais, aliviando desconfortos musculoesqueléticos e interferindo positivamente sobre a melhora da autoestima da mulher.

Estudo realizado por Rosa e Chiumento citado por Panjota e Sousa (2013) analisou os benefícios que a fisioterapia aquática pode proporcionar às

gestantes, dividindo-as em dois grupos: um tratado em água e, outro, em solo. Os resultados obtidos foram muito benéficos às gestantes do grupo tratado em água, pois as gestantes relataram diminuição de dores lombares, redução de peso corporal e melhor capacidade funcional para realizar atividades de vida diária. Tais efeitos foram fundamentais para a melhora do estado físico e emocional das gestantes, com influência direta sobre a qualidade de vida destas.

Conforme Lemos (2014), a cinesioterapia focada nos exercícios de estabilização vertebral são importantes para os casos de dores na coluna, objetivando no controle neuromuscular e estimulação do fortalecimento e capacidade de resistência dos grupos musculares do tronco e do assoalho pélvico.

De Conti et al. (2003), comparou dois grupos de gestantes com presença de sintomas de desconfortos musculoesqueléticos no final da gestação, alguns efeitos desejáveis da prática da cinesioterapia foram destacados no trabalho. Associou a intervenção a menor proporção de gestantes sintomáticas e a redução da intensidade, frequência e duração dos sintomas. Os resultados mostraram efeitos benéficos e validaram a cinesioterapia como recurso adjuvante e necessário ao atendimento pré-natal.

Considerações finais

Com base na revisão, evidenciou-se que a fisioterapia apresenta recursos para amenizar o quadro de lombalgia nas gestantes, onde o fisioterapeuta auxilia a mesma nas adaptações evitando comprometimentos musculoesqueléticos. Os métodos aplicados são eficientes além da redução da dor lombar, são também, importantes nas diversas alterações que o período gestacional pode trazer à mulher, favorecendo assim, a realização das atividades da vida diária e consequentemente melhor qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

ALVES, T. S. G., **Efeitos da Fisioterapia na Qualidade de Vida da mulher durante o Período Gestacional: Revisão Sistemática**, Monografia de

Licenciatura, Universidade Jean Piaget, Cabo Verde, 2012, disponível em <<http://bdigital.cv.unipiaget.org:8080/jspui/handle/10964/499>>, [consultado em 17/08/2015].

DE CONTI et al., Efeito de Técnicas Fisioterápicas sobre os Desconfortos Músculo-esqueléticos da Gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Rio de Janeiro, vol. 25, nº 9, p. 647-654, 2003, disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v25n9/a05v25n9.pdf>>, [consultado em 14/08/2015].

GIL et al., Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com Reeducação Postural Global (RPG). **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, vol.18, nº 2, p.164-70, abr/jun. 2011, disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/fp/v18n2/11.pdf>>, [consultado em 14/08/2015].

LEMO, A. **Fisioterapia Obstétrica Baseada em Evidências**. 1. ed. Rio de Janeiro: MedBook, 2014.

PANJOTA, M. de N. L.; SOUSA, D. P. M., **Abordagem fisioterapêutica em gestantes com lombalgia**, 2013, disponível em <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/35/11_-_Abordagem_fisioterapYutica_em_gestantes_com_lombalgia.pdf>, [consultado em 18/08/2015].

SOUZA, C.R. e OLIVEIRA, L., **Da barriga ao coração: o olhar das mulheres sobre as alterações na gravidez, parto e puerpério, e atuação da fisioterapia**, Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2013, disponível em <<http://www.ufjf.br/facfisio/files/2013/07/camila-lidiane.pdf>>, [consultado em 18/08/2015].