

LOMBALGIA GESTACIONAL: ORIENTAÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS PARA SUA PREVENÇÃO

LISSI, I. S.¹, DUARTE, H. F.²

RESUMO

Objetivo: demonstrar a efetividade da fisioterapia na prevenção da lombalgia gestacional. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, realizada no GOOGLE Acadêmico e SciELO, do período de 2005 a 2020. **Resultados:** Foram utilizados 07 artigos relevantes a revisão. **Conclusão:** a fisioterapia tem atuação direta durante o período gestacional, sendo capaz de aliviar este sintoma e proporcionar bem estar a essas gestantes.

Palavras-chave: Fisioterapia. Alterações Gravídicas. Lombalgia.

ABSTRACT

Objective: of demonstrating the effectiveness of physical therapy in the prevention of lower back pain during pregnancy. **Methodology:** It is a research with bibliographic review, done in Academic Google and SciELO. **Results:** 7 scientific articles were included in the last 15 years which suggest physical therapy as an essential prevention for lower back pain during pregnancy. In **Conclusion:** Physical therapy has a direct role during the pregnancy period and is capable of decreasing the symptom. It also provides well being to pregnant women.

Keywords: Physical Therapy. Pregnancy Alterations. Lower Back Pain.

INTRODUÇÃO

A gravidez é um acontecimento que gera alterações físicas e emocionais, ocasionando uma sequência de transformações no corpo da mulher. Em todo o processo da gestação ocorrem mudanças hormonais, musculares, circulatórias e respiratórias no organismo feminino que contribuem para o desenvolvimento do feto (KISNER, 1998; ARTRAL *et al* (1999) *apud* LANDI, BERTOLINI e GUIMARÃES 2004).

¹ Iara de Souza lissi – Graduando do curso bacharelado em fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana-Pr. 2020. Contato: lara_lissi@outlook.com.

² Hébila Fontana Duarte – Fisioterapeuta, Especialista e docente do curso de bacharelado em fisioterapia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana-Pr. 2020. Contato: hebila.fontana@fap.com.br

Conforme Santos *et al* (2017), a dor lombar ou lombalgia é estabelecida por dor ou rigidez que se localiza na região inferior da coluna, definida entre o arco da última costela e a prega glútea, podendo ocorrer ou não irradiação para os membros inferiores. Estima-se que 50% das gestantes apresentam lombalgia, presente geralmente a partir do terceiro trimestre gestacional, interferindo na marcha e atividades diárias e podendo se prolongar por até 3 anos depois da gravidez.

Durante a gestação destaca-se o papel da fisioterapia através de programas educativos e terapêuticos com o objetivo de conscientizar a gestante sobre hábitos saudáveis, proporcionando bem estar e reduzindo queixas de algias e ansiedade, para que a mesma possa realizar suas atividades diárias de forma confortável, melhorando sua saúde física, psíquica e emocional. (NOVAES *et al*, 2006; STRASSBURGER, DREHER 2006 *apud* DALVI *et al*,2010).

OBJETIVO

O presente estudo teve por objetivo geral desta pesquisa foi demonstrar a efetividade da fisioterapia na prevenção da lombalgia gestacional.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, que foi efetuada por meio da exploração e agregação de informações de publicações científicas das seguintes bases de dados: GOOGLE Acadêmico e Scientific Eletronic Library Online (SciELO), do período de 2005 a 2020.

RESULTADOS

Quadro 1- Resumo dos estudos.

Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostra	Tipos de intervenção	Resultados	Conclusões
LAMEZON, PATRIOTA, (2005).	Estudo sistemático.	Foram utilizados 15 livros e artigos eletrônicos.	Utilização do exercício aquático de forma terapêutica	Diminuição da DL, regulação do padrão de sono e melhora da função intestinal.	A atividade aquática traz vários benefícios as gestantes.

RODRIGUES <i>et al</i> (2011).	Estudo quantitativo descritivo.	66 gestantes.	As gestantes responderam ao questionário Quebec Back Pain Disability Scale, evidenciando quesitos sobre DL, prática de atividade física e fatores psicossociais.	A maioria das participantes não trabalhava fora de casa, apresentava LG, não praticava atividade física antes da gravidez e as com LG tinham alterações no humor.	A lombalgia está associada à ausência de atividades físicas e alterações psicossociais.
SILVA, CARVALHO, (2011).	Estudo quantitativo, descritivo e observacional.	124 gestantes	Foi aplicado questionário padronizado com a finalidade de evidenciar a DL associada às AVD'S	O percentual de gestantes que tiveram e que não tiveram DL foi equilibrado. Houve uma alta relação entre a DL e a atividade doméstica.	A LG causa limitações, mostrando a necessidade de programas educacionais para a sua prevenção
RAMOS, ALMEIDA, (2012).	Estudo quantitativo, experimental, prospectivo e longitudinal.	16 gestantes distribuídas em dois grupos: GI e GC.	Com o GC foram realizadas apenas orientações de atividades físicas no final da quarta semana e como GI foram realizadas 10 sessões com duração de 50 minutos cada.	No GI houve uma diminuição dos desconfortos físicos e no GC houve um aumento significativo dos desconfortos	A fisioterapia assegura a QV da gestante na trajetória gestacional
CORRÊA <i>et al</i> (2012).	Estudo quantitativo	Gestante na faixa etária de 23 anos diagnostica com LG	Foi aplicado a EVA e o questionário de QV SF-36. A participante foi submetida à fisioterapia por 12 sessões, duas vezes por semana com duração de 1 hora cada	Houve diminuição da dor, melhora em todos os domínios do SF-36, exceto nas limitações por aspectos físicos e aspectos emocionais	A fisioterapia realizada no período pré-natal é eficaz na diminuição do quadro álgico lombar
GUIMARÃES, CERVAENS, (2012).	Estudo experimental,	Composta por 18 gestantes com diagnóstico de	No GE foi realizado um programa de exercícios 1 vez por semana, com duração de 40/60	No grupo GE houve a redução do sintoma de DL	O método Pilates resulta em benefícios para as

	quantitativo de caráter descritivo.	de LG, distribuídas em GE e GC.	4 semanas e o GC apenas com orientações	minutos, durante 4 semanas e o GC apenas com orientações	em contrapartida no grupo GC houve um aumento da queixa de DL	gestantes, na diminuição da DL
GUALBERTO <i>et al</i> (2015).	Estudo quantitativo.	Composta por 21 gestantes, com faixa etária entre 18 e 34 anos.	As participantes responderam ao "Questionário de lombalgia"	Das 21 gestantes, 19 apresentavam LG, principalmente à noite, não praticavam atividade física antes da gravidez e a dor causava limitações nas atividades domésticas.		A DL impactou no cotidiano das gestantes, evidenciando a necessidade de medidas preventivas e educacionais.

Fonte: Autora da pesquisa (2020).

CONCLUSÃO

Com esta revisão pôde-se concluir que a lombalgia é um sintoma relativamente comum durante o período gestacional e a fisioterapia tem uma atuação direta, sendo capaz de aliviar este sintoma e proporcionar bem estará essas gestantes. Através de seus vários recursos que incluem a cinesioterapia, pilates e orientações posturais, a fisioterapia tem papel fundamental, contribuindo para que este período tão grandioso da vida da mulher possa ser vivido com qualidade, responsabilidade e consciência.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Ingrid D. D.; PONTES, Sarah S.; ALVES, Iura G. N.; ALMEIDA, Lorena de O.; ALMEIDA, Katna de O.; Carvalho, Ana L. R. Efeito do método pilates em mulheres com lombalgia: estudo de casos. **Revista Intercâmbio** v.01, p.086, 2018. Disponível em: <https://www7.bahiana.edu.br:8443/jspui/handle/bahiana/347>. Acesso em: 10 set. 2020.

CORRÊA, Talita de C.; ANGELI, Rafaela B.; CANCIAN, Bruna A.; SILVÉRIO, Camila P.; GALLI, Nilva.; DIGIOVANI, Renata A.B. Efeitos da fisioterapia na qualidade de vida e lombalgia de paciente gestante. **Colloquium Vitae, SP**, Unoeste, v.4 jul/dez, 2012. Disponível em: <http://www.unoeste.br/site/enepe/2012/suplementos/area/Vitae/Ci%C3%A4ncias%20da%20Sa%C3%BAde/Fisioterapia/EFEITOS%20DA%20FISIOTERAPIA%20NA%20QUALIDADE%20DE%20VIDA%20E%20LOMBALGIA%20%20%20%20%20DE%20PACIENTE%20GESTANTE.pdf>. Acesso em: 15 jun.2020.

DALVI, Aline R.; TAVARES, Emmanuelli. A.; MARVILA, Nayla D.; VARGAS, Sabrina, C.; NETO, Nelson C, R. Benefícios da Cinesioterapia a partir do Segundo Trimestre Gestacional. **Revista Saúde e Pesquisa**. v. 3, n. 1, p. 47-51, jan./abr. 2010.

Disponível em:

<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1405/1041>.

Acesso em: 13 mar. 2020.

GUALBERTO Jéssica C. da.; SOUZA, Juliana de O; SILVA, Laís C.; MORAES, Natana, V.A.; CRUZ, Ariela, Torres. Prevalência da lombalgia em gestantes assistidas em uma unidade básica de saúde. **Rev. Saúde Públ.** SC, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 46-59, maio/ago. 2015. Disponível em:

<https://pdfs.semanticscholar.org/9caf/e6054d280b9fd25e78515c2cf71aaf58ecbb.pdf>.

Acesso 10 jul.2020.

SANTOS, Poliana J.de.; SILVA, Sarah L.; BARBOSA, Guilherme R.; MOCCELIM, Ana S. Impacto da lombalgia nas atividades de vida diária e na qualidade de vida de gestantes. **Ciência & Saúde.UFS**, Sergipe, v.10, mar, 2017. Disponível em:

<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/25476/0>. Acesso

em: 25 mar. 2020.

SILVA, Kézia B. da; CARVALHO, Cristiane, A de. Prevalência da lombalgia e sua associação com atividades domésticas em gestantes do município de Itabuna, Bahia. **Revista Baiana de Saúde Pública.** v. 35, n.2, p.387-396, abr./jun. 2011. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-0233/2011/v35n2/a2459.pdf>.

Acesso em: 10 jul.2020.

LAMAZOM, Ana C.; PATRIOTA, Ana L. V. F. Eficácia da fisioterapia aquática aplicada a gestantes para prevenção e tratamento da lombalgia-Revisão Sistemática. Disponível em:

<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1272/1153>. Acesso em:

03 ago. 2020.

LANDI, Anderson S.; BERTOLINI, Sonia M. M. G.; GUIMARÃES, Patrícia de O. Protocolo de atividade física para gestantes: estudo de caso. **Iniciação Científica.** CESUMAR, v. 06, p. 63-70. Jan/jun. 2004. Disponível em:

<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/iccesumar/article/view/87/157>.

Acesso em: 25 mar. 20

RAMOS, Andréia V.B.; DE ALMEIDA, Caria S. A gestação no segundo trimestre de usuárias da clínica de saúde da mulher e o papel da fisioterapia. **Movimento e saúde. Revista Inspirar.** v. 4, n. 21. Nov/dez.2012. Disponível em:

<https://www.inspirar.com.br/wp-content/uploads/2013/01/gestacao-segundo-trimestre-artigo-297.pdf>. Acesso: 03 jul.2020.

RODRIGUES, Wilma F. G.; Siva, Leila. R; NASCIMENTO, Maria A. de L.; PERNAMBUCO, Carlos. S.; GIANI, Tania; Santos; DANTAS, Estélio. H. M.

Prevalência de lombalgias e inatividade física: o impacto dos fatores psicossociais em gestantes atendidas pela Estratégia de Saúde da Família.

Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/eins/v9n4/pt_1679-4508-eins-9-4-0489.pdf.

Acesso em: 03 ago. 2020.