

A FISIOTERAPIA NAS DISFUNÇÕES DO ASSOALHO PÉLVICO EM PUÉRPERAS

BEFFA, Ana Gabrielly; GROSSI, Cassio Lúcio Del

Palavras-chaves: Distúrbios do assoalho pélvico; Puerpério; Fisioterapia;

INTRODUÇÃO

O puerpério, também chamado de período de resguardo ou quarentena, é o período após o parto, que se inicia com a saída da placenta do útero da mulher e pode durar de 6 a 8 semanas (BARACHO, 2012).

Durante a gestação, ocorre o aumento dos hormônios, relaxina, gonadotrofina coriônica humana (HCG), progesterona e estrogênio, aumento do volume sanguíneo, aumento das mamas, aumento do útero, e os músculos do assoalho pélvico (MAP) sofrem sobrecarga devido a pressão abdominal exercida com o ganho de peso da mulher, pelos órgãos e pelo feto (POLDEN; MANTLE, 2000).

Nos últimos anos a fisioterapia pélvica tem se destacado bastante no tratamento do AP, mostrando-se bastante eficaz, promovendo a reeducação da musculatura, prevenção e tratamento de deformidades musculoesqueléticas e uroginecológicas como a incontinência urinária e prolapsos dos órgãos pélvicos, bem como algumas complicações do sistema cardiovascular e respiratório, analgesia, melhora da autoestima, qualidade de vida, melhora da saúde sexual, auxílio na amamentação e melhora da ansiedade, tendo como principal objetivo do tratamento fisioterapêutico o retorno às condições pré-gravídicas e o bem-estar da puérpera (BARACHO, 2012).

OBJETIVO

Apontar a importância da atuação da fisioterapia nas disfunções do assoalho pélvico em puérperas.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada na Faculdade de Apucarana – FAP, por uma abordagem qualitativa, descritiva.

A pesquisa foi baseada em livros clássicos de ginecologia, obstetrícia e saúde da mulher em publicações científicas como, artigos científicos, monografias, teses e dissertações, nas bases de dados: GOOGLE Acadêmico, *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), onde os descritores utilizados foram: assoalho pélvico, puerpério, distúrbios do assoalho pélvico, modificações gravídicas, fisioterapia, nos idiomas português e inglês, datadas de 2011 a 2021.

Foram considerados critérios de inclusão, publicações na língua portuguesa, publicados nos últimos onze anos, que retrata a atuação da fisioterapia nas disfunções do assoalho pélvico (DAP) em puérperas, a incontinência urinária e os prolapso dos órgãos pélvicos. E os critérios de exclusão foram publicações não liberadas ao público e que não estão relacionados a ginecologia, obstetrícia e saúde da mulher.

DESENVOLVIMENTO

Quadro 1- Resumo dos Estudos

Autor/ Ano	Materiais e Métodos	Intervenções	Resultados	Conclusão
NAGAMINE; DANTAS; SILVA, (2021).	Trata-se de estudo de revisão bibliográfica, descritiva e exploratória de abordagem qualitativa. Foram encontrados 72 artigos dos quais foram utilizados 41.	Estudos que abordassem a importância do fortalecimento do AP em mulheres.	O fortalecimento do AP, promove consciência corporal, melhora da qualidade de vida, estimula propriocepção e coordenação muscular, prevenindo e tratando disfunções sexuais e incontinências.	Foi descrito a importância do fortalecimento dessa musculatura como prevenção de maiores deformidades. O tema possui relevância, porém não é muito abordado. O estudo afirma a importância de novas pesquisas para maior embasamento científico e estudos que correlacione a prática clínica.
SILVA; URTIGA; SILVA, (2020)	Trata-se de um estudo de caso do tipo intervencional e comparativo. A amostra foi composta por 4 pacientes com histórico de parto normal. Foi utilizado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e aprovação do Comitê de Ética.	Inicialmente foi realizada avaliação fisioterapêutica, anamnese, inspeção, palpção biodigital, Escala de Oxford e <i>biofeedback</i> perineal. Foram realizadas 10 sessões de <i>biofeedback</i> associado a TMAP, Cone vaginal e cinesioterapia.	Na Escala de Oxford, as 4 pacientes apresentaram aumento de força isométrica. Ao final do tratamento todas conseguiram realizar as contrações de forma correta, e também relataram melhora da dor nas relações sexuais. Quanto ao <i>biofeedback</i> os dados foram positivos.	O <i>biofeedback</i> associado a TMAP é eficiente no fortalecimento dos MAP, após o parto normal, gerando aumento de força isométrica e controle urinário, além do aumento do prazer sexual. O fortalecimento do AP pode evitar lesões e facilitar a recuperação no pós-parto.
SERPA; SILVA; SALATA, (2020)	Trata-se de um estudo de revisão sistemática. Foram encontrados 12	Estudos que utilizaram a fisioterapia como tratamento da IUE	Recomenda-se o tratamento conservador como primeira opção. Todos	A fisioterapia se mostrou eficaz no tratamento de IUE em mulheres no pós-

	artigos dos quais foram utilizados 4.	em mulheres no pós-parto, onde todas tinham histórico clínico de perda de urina por esforço.	os artigos selecionados obtiveram resultados semelhantes como a melhora dos sinais e sintomas das IUE, na função dos MAP, e na qualidade de vida, mesmo em pacientes que realizaram o tratamento em domicílio.	parto. Os trabalhos utilizados no estudo demonstraram melhora da função muscular, melhora nas queixas miccionais e na qualidade de vida das puérperas. São necessários novos ensaios clínicos para comprovar o real efeito da fisioterapia.
ASSIS, <i>et al</i> , (2012)	Trata-se de um ensaio clínico aberto. Foram convidadas 46 puérperas, onde somente 23 participaram da pesquisa. As 23 puérperas foram divididas em GI (11) e GC (12).	Foi realizada avaliação, anamnese, palpação vaginal digital e perineômetro. As puérperas do GI iniciavam TMAP com orientação, enquanto as puérperas do GC não recebiam orientação quanto aos exercícios. Foram realizadas sessões 2 vezes por semana de 40 minutos, por 8 semanas.	Na primeira avaliação não foi observada diferença entre GI e GC em relação a força dos MAP, pelo perineômetro e palpação vaginal digital. Na segunda avaliação foi observada diferença de força entre os grupos. No GI nenhuma paciente apresentou sintomas de IU e 3 pacientes do GC relataram sintomas de urgência miccional.	O estudo mostrou que o programa de exercícios aumentou significativamente a força dos MAP em puérperas e contribuiu para prevenção de IU.
SILVA, OLIVA, (2011)	Trata-se de um estudo de caso. Uma mulher com dois partos cesáreos prévios, com diagnóstico de IU.	Foram realizadas 10 sessões de fisioterapia com exercícios de Kegel, associados a cones vaginais. A análise de dados do trabalho constituiu na comparação da força muscular através da Escala de Ortiz e <i>pad-test</i> .	Na Escala Ortiz a paciente apresentou grau 2 de força e diante do <i>pad-test</i> ocorreu perda moderada de urina (35g). Ao fim das 10 sessões a paciente apresentou grau 3 de força e diminuição da IU, no <i>ped-test</i> apresentando perda de urina moderada (25g).	Diante desta pesquisa foi possível observar aumento da força muscular perineal e diminuição da IU. A fisioterapia mostrou-se bastante eficiente na melhora dos sintomas das DAP.
ARAUJO; SANTOS; POSTOL, (2020)	Trata-se de um estudo de revisão. Foram encontrados 716 artigos dos quais utilizaram 9.	Estudos que abordassem fortalecimento do AP em mulheres com POP.	Alguns estudos utilizados nesta pesquisa apontam a CT como recurso eficazes na IU e em POP. Já outros apontam que o fortalecimento do períneo não tem propósito de restauração anatômica. Podem em prolapsos leves a moderado ter melhora funcional do AP.	A CT e exercícios hipopressivos se apresentaram com melhor eficácia para o tratamento do POP, enquanto que o <i>biofeedback</i> e a eletroestimulação carecem de evidências. Sugere-se novos estudos a fim de avaliar o real impacto do tratamento.
PEREIRA; (2014)	MEJIA, Trata-se de uma revisão de literatura, durante o período de março de 2012 a julho de 2014.	Estudos que abordassem o papel da fisioterapia no prolapso uterino.	Os estudos utilizados para essa pesquisa demonstraram que a fisioterapia voltada tanto para prevenção quanto para tratamento são de grande relevância.	Pode-se concluir que a CT é um método simples, barato e eficaz na cura ou melhora dos sintomas aumentando bem-estar e autoestima das pacientes, porem sugere-se mais estudos.

COELHO, <i>et al</i> , (2021)	Trata-se de uma revisão bibliográfica. Foram utilizados 5 artigos relevantes com a pesquisa.	Estudos que abordassem o tema da pesquisa, a fisioterapia na pós-gestação.	Os estudos utilizados nesta pesquisa apontaram efeitos positivos da fisioterapia na pós-gestação, como, diminuição de IU e sintomas indesejados, restauração muscular, fortalecimento muscular, reeducação postural, consciência corporal, e melhor qualidade de vida.	Conclui-se que a fisioterapia na pós-gestação é de grande importância no retorno das condições pré-gravídicas, atuando na prevenção e tratamento.
-------------------------------	--	--	--	---

Fonte: Autora da Pesquisa, 2022.

Siglas: Assoalho Pélvico (AP), Treinamento do Muscular do Assoalho Pélvico (TMAP), Grupo de Intervenção (GI), Grupo de Controle (GC), Musculatura do Assoalho Pélvico (MAP), Incontinência Urinária (IU), Disfunções do Assoalho Pélvico (DAP), Prolapsos dos Órgãos Pélvicos (POP), Cinesioterapia (CT).

CONCLUSÃO

Com base nos estudos, pode-se concluir que a fisioterapia tem papel fundamental no tratamento das deformidades do AP e seus sintomas, principalmente na IU e nos POP. Pode-se evidenciar que a fisioterapia dispõe de vários recursos para o tratamento, contudo a cinesioterapia foi o método mais utilizado e com maiores evidências. Em concordância com o objetivo do estudo, a fisioterapia nas disfunções do AP em puérperas tem resultados significativos e impacto positivo na vida dessas mulheres. Embora tenhamos concluído a importância da fisioterapia para o tratamento, verificamos escassez na literatura no que tange à abordagem, então faz-se necessário mais estudos para que haja consenso no tipo de intervenção mais adequada.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Jenifer E. Lopes de; SANTOS, Stephanie Susan dos; POSTOL, Mônica Karina. Abordagem fisioterapêutica na reabilitação da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com prolapso genital. **Rev. Fisioterapia Brasil**, Santa Catarina, v.21, n. 4, p. 389-395, agosto, 2020.

ASSIS, Thaís Rocha; *et al*. Efeito de um programa de exercícios para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico em múltiparas. **Rev. Revista Brasileira de ginecologia e obstetrícia**, São Paulo, v.35, n.1, p. 10-15, janeiro, 2013.

BARACHO, Elsa. **Fisioterapia Aplicada à saúde da mulher** / Elsa Baracho. 5° ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan LTDA, 2012.

COELHO, Samela R. Almeida de; *et al.* Fisioterapia na pós-gestação. **Rev. Revista científica multidisciplinar**, Amazônia, v.2, n. 7, p. 1-7, agosto, 2021.

NAGAMINI, Bruna Pereira; DANTAS, Rildo da Silva; SILVA, Karla C. Correia. A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde das mulheres. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, Santa Catarina, v.10, n.2, p 1-12, fevereiro, 2021.

PEREIRA, Ana G. Pinheiro; MEJIA, Dayana P. Maia. O papel da fisioterapia no prolapso uterino. Revisão de literatura – Faculdade FAIPE. Mato Grosso, 2014.

POLDEN, Margaret; MANTLE, Jill. **Fisioterapia em obstetrícia e ginecologia**. 2° ed. São Paulo: Ed. Santos, 2000.

SERPA, Ana P. Viana; SILVA, Larissa Souza de; SALATA, Mariana Cecchi. Abordagem fisioterapêutica em pacientes com incontinência urinária de esforço no puerpério: revisão sistemática. **Rev. Saúde e inovação**, v.1, n.1, p 1-8, dezembro, 2020.

SILVA, Andréa M. Nascimento; OLIVA, Leandra M. Paiva de. Exercícios de Kegel associados ao uso de cones vaginais no tratamento da incontinência urinária: estudo de caso. **Rev. Scientia médica**, Porto Alegre, v.21, n.4, p. 173-176, setembro, 2011.

SILVA, Cleudimar Costa da; URTIGA, Virginia L. Santos; SILVA, André Pontes. Benefícios da intervenção fisioterapêutica no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, após o parto normal. **Rev. Saúde em revista**, Piracicaba, v.20, n.52, p. 109-117, 2020.