

DOR LOMBAR NA GESTAÇÃO: ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NESSE PROCESSO

OLIVEIRA, K. R. Z.¹; ARREBOLA, M. S.²

Palavras-chave: Lombalgia. Gestação. Fisioterapia.

INTRODUÇÃO

Muitas mudanças físicas, hormonais e emocionais ocorrem durante a gravidez. Em relação à postura da gestante, à medida que o bebê se desenvolve no útero materno, a curvatura normal da coluna aumenta. A instabilidade articular devido à frouxidão ligamentar é maior devido à maior inclinação anterior da pelve e ao aumento da produção do hormônio relaxina (BARACHO, 2012).

A dor lombar é uma condição que afeta a área entre o último arco costal e a prega do quadril. Cerca de 42% a 82% das gestantes apresentam algum tipo de dor lombar, por isso não pode ser ignorada (COSTA *et al*, 2009).

Os benefícios da atividade física durante a gravidez são diversos e incluem exercícios que envolvem alongamentos excêntricos. Os fisioterapeutas são profissionais capazes de aliviar os sintomas da gravidez e tomar medidas preventivas. As orientações fornecidas serão úteis para melhorar a dor lombar gestacional, mas vão além, pois permitirão uma recuperação pós-parto mais rápida (SILVA, RESPLANDES, SILVA, 2021).

OBJETIVOS

Analisar a atuação da fisioterapia no processo da dor lombar no período gestacional.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de caso experimental do tipo antes e depois, transversal de natureza qualitativa, tendo como critérios de inclusão gestante no segundo trimestre gestacional (14 a 26 semanas), que não possuísse patologias de

¹Kawany Rytchielly Zandomenighi de Oliveira. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023. Contato: kawanyzandomenighi@gmail.com

²Mayenne Souza Arrebola. Orientadora da Pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023.

base associadas, residente em Apucarana; e como critérios de exclusão gestantes com gravidez de risco ou com qualquer outro impedimento para o exercício físico.

Este estudo foi realizado na Clínica Escola FAP, na cidade de Apucarana, situada na Rua Osvaldo de Oliveira, nº 600 - Jardim Flamingos, e teve início após aprovação do responsável pela clínica, do diretor geral da FAP e do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da FAP – CEP-FAP, sob o parecer de número 6.231.839, e após autorização prévia da participante da pesquisa, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados, utilizou-se para avaliação inicial e final: Software SAPO e a Escala Visual Analógica (EVA).

Após avaliação inicial, a participante foi submetida a 10 sessões de cinesioterapia, duas vezes por semana, com duração de cinquenta minutos cada, distribuídos da seguinte forma: cinco minutos para aferir sinais vitais de início e fim, e os quarenta minutos restantes realizando um protocolo de tratamento contendo alongamento, mobilização e relaxamento.

RESULTADOS

Tabela 1 – Avaliação SAPO: antes x depois

VISTA ANTERIOR	Valores em graus *		
	Referência	Inicial	Final
Cabeça			
Alinhamento horizontal da cabeça 0 - 180	0	-4,3	-0
Tronco			
Alinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores	0	3,7	0,7
Angulo entre os dois e as duas espinhas ilíacas ântero-superiores	0	5,3	1,5
Membros Inferiores			
Diferença no comprimento dos membros inferiores (D-E)	0 cm	-2,6 cm	-0,4 cm

VISTA POSTERIOR

Tronco

Assimetria horizontal da escápula em relação à T3	0%	37,5%	21,3%
---	----	-------	-------

VISTA LATERAL DIREITA

Cabeça

Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0	-5,1	-3,5
--	---	------	------

Tronco

Alinhamento horizontal da pélvis	Não disponível	-20,9	-19
----------------------------------	----------------	-------	-----

VISTA LATERAL ESQUERDA

Cabeça

Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0	-8,8	-7,4
--	---	------	------

Tronco

Alinhamento vertical do corpo	Não disponível	3,1	0,4
-------------------------------	----------------	-----	-----

Alinhamento horizontal da pélvis	Não disponível	-27,5	-21,4
----------------------------------	----------------	-------	-------

Fonte: Autora do trabalho, 2023.

Pela análise dos valores da tabela foi constatado uma melhora no alinhamento da cabeça ($4,3^\circ$), no alinhamento horizontal das espinhas ílacas ântero-superiores (3°), no ângulo entre os dois acrômios e as duas espinhas ílacas ântero-superiores ($3,8^\circ$) na assimetria horizontal da escápula em relação a T3 (16,2%) no alinhamento vertical da cabeça na vista lateral direita ($1,6^\circ$), no alinhamento vertical da cabeça na vista lateral esquerda ($1,4^\circ$), no alinhamento horizontal da pelve na vista lateral direita ($1,9^\circ$), no alinhamento horizontal da pelve na vista lateral esquerda ($6,1^\circ$) e no alinhamento vertical do corpo ($2,7^\circ$).

Figura 1 – Projeção de centro de gravidade



Fonte: Autora do trabalho, 2023.

Em relação à projeção do centro de gravidade foi encontrado uma melhora na assimetria no plano frontal (4,9%).

CONCLUSÃO

A gestação traz consigo inúmeras modificações no organismo feminino, não somente hormonais, mas também musculoesqueléticas que podem ocasionar sintomas de dor lombar, impactando diretamente na qualidade de vida dessas mulheres.

Através do presente estudo foi possível concluir a importância da fisioterapia como recurso terapêutico, essencial no tratamento de gestantes com sintomas de dor lombar, bem como seu primordial papel para prevenção e instalação desse quadro. Embora os resultados sejam positivos sugere-se novos estudos, devido ao “n” pequeno deste trabalho.

REFERÊNCIAS

BARACHO, Elza. **Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2012.

COSTA, Isabel Cristiane *et al.* Fatores de risco e prevalência da dor lombar durante a gravidez. **Fisioterapia Brasil**, Divinópolis, v. 10, n. 2, 2009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/lil-546607>. Acesso em: 10 mar. 2023.

SILVA, Josiany Resplandes; RESPLANDES, Weslane Lira; SILVA, Karla Camila Correia. Importância do fisioterapeuta no período gestacional. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 10, n. 11, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19977>. Acesso em: 26 mar. 2023.