

DOR LOMBAR NA GESTAÇÃO: ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NESSE PROCESSO

OLIVEIRA, K. R. Z.¹
ARREBOLA, M. S.²

RESUMO

Muitas mudanças ocorrem no organismo feminino durante a gravidez. À medida que o bebê se desenvolve no útero da mãe a curvatura normal da coluna aumenta e podem ser observados mecanismos compensatórios que podem levar à lombalgia. A lombalgia é uma condição que afeta a área entre o último arco costal e a prega do quadril, podendo ou não irradiar para a extremidade inferior (dor ciática), acompanhada de dor e/ou rigidez e afeta de 42% a 82% das gestantes. Os programas de educação e tratamento durante a gravidez são elaborados para aumentar a conscientização sobre hábitos saudáveis, promover a saúde e reduzir as queixas de dor. Sendo assim, a pesquisa tem por objetivo analisar a atuação da fisioterapia no processo da dor lombar no período gestacional. O estudo foi realizado na Clínica Escola FAP, da cidade de Apucarana - PR. Participou da pesquisa uma gestante no segundo trimestre gestacional, a qual foi submetida a um protocolo de cinesioterapia, constando de 10 sessões, com duração de 50 minutos cada. Os instrumentos de avaliação inicial e final foram uma avaliação postural através do *software* SAPO e Escala Analógica da Dor (EVA). Evidenciou a importância da fisioterapia como recurso terapêutico essencial no tratamento de gestantes com sintomatologia de dor lombar, bem como seu primordial papel para prevenção e instalação desse quadro.

Palavras-chave: Lombalgia. Saúde da Mulher. Gestação. Fisioterapia. Exercícios.

ABSTRAT

Many changes occur in the female body during pregnancy. As the baby develops in the mother's womb, the normal curvature of the spine increases and compensatory mechanisms can be observed, which can lead to low back pain. Low back pain is a condition that affects the area between the last costal arch and the hip crease, which may or may not radiate to the lower extremity (sciatic pain), accompanied by pain and/or stiffness and affects 42% to 82% of pregnant women. Pregnancy education and treatment programs are designed to raise awareness of healthy habits, promote health, and reduce pain complaints. Therefore, the research will aim to analyze the role of physiotherapy in the process of low back pain during pregnancy. The study will be carried out at Clínica Escola FAP, in the city of Apucarana - PR. A pregnant woman in the second trimester of pregnancy will participate in the research, who will be submitted to a kinesiotherapy protocol, consisting of 10 sessions lasting 50 minutes each. The initial and final assessment instruments will be a postural assessment using the SAPO software and the Analogical Pain Scale (EVA). It is expected to highlight the importance of physiotherapy as an essential therapeutic resource in the treatment of

¹Kawany Rytchielly Zandomenighi de Oliveira. Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – Fap. Apucarana – Pr. 2023. Contato: kawanyzandomenighi@gmail.com

²Mayenne Souza Arrebola. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023. Contato: mayenne.arrebola@fap.com.br

pregnant women with symptoms of low back pain, as well as its primary role in preventing this situation.

Keywords: Backache; Women's Health; Gestation; Physiotherapy; Exercises.

INTRODUÇÃO

Muitas mudanças físicas, hormonais e emocionais ocorrem durante a gravidez, as adaptações fisiológicas e anatômicas decorrentes desse período alteram o corpo da mulher (SOUZA, PAULA, NETO, 2018).

Em relação à postura da gestante, à medida que o bebê se desenvolve no ventre materno, aumenta a curvatura normal da coluna vertebral (lordose lombar) em que é possível observar mecanismos compensatórios, que podem levar à lombalgia, queixa de muitas mulheres. Além das alterações posturais identificam-se alterações cardiovasculares que podem causar, geralmente no final da gravidez, edema nas extremidades e dificuldades para respirar (BARACHO, 2012).

À custa das alterações relacionadas ao diafragma, pode haver privação de movimento devido ao crescimento do abdômen. Há também algumas mulheres que têm dificuldade para evacuar e apresentam micção frequente, causada pela compressão da bexiga sobre o útero no terceiro trimestre de gravidez (SOUZA, MEJIA, 2009).

Durante a gravidez a coluna vertebral é uma das partes, biomecanicamente falando, mais adaptáveis do corpo, exacerbada pelo aumento das mamas, útero gravídico, ganho de peso, acúmulo de líquido e aumento da circunferência abdominal devido à perturbação de suas curvas fisiológicas. A instabilidade articular em virtude da frouxidão ligamentar é maior devido a maior inclinação anterior da pelve e ao aumento da produção do hormônio relaxina durante a gravidez. A somatória desses fatores traz uma das consequências mais comuns ao período: a dor lombar (MOREIRA *et al.*, 2011).

A lombalgia é uma condição que afeta a área entre o último arco costal e a prega do quadril, podendo ou não irradiar para a extremidade inferior (lombociatalgia), sendo acompanhada de dor e/ou rigidez. Cerca de 42% a 82% das gestantes apresenta algum tipo de lombalgia, por isso esta não pode ser ignorada (COSTA *et al.*, 2009).

Sua etiologia não está totalmente esclarecida e as causas mais prováveis de

seu aparecimento estão relacionadas ao aumento do peso uterino, aumento da lordose, alterações do centro de gravidade, relaxamento muscular, alterações hormonais, mecânicas e vasculares. Outras etiologias possíveis são alterações posturais, insuficiência pélvica e pressão direta sobre as raízes nervosas lombossacrais pelo feto e útero gravídico. Além desses, a lombalgia prévia também é considerada um importante fator de risco para lombalgia durante a gravidez (GOMES *et al.*, 2013).

A dor nas costas durante a gravidez é, portanto, uma queixa relacionada tanto pela alta frequência de mulheres acometidas, quanto pela intensidade da dor e desconforto causado, além dos efeitos negativos na qualidade do sono, disposição física, desempenho no trabalho, vida social, atividades domésticas e lazer. Esta situação levanta a necessidade de tratamento adequado da lombalgia durante o período gestacional (GIL, OSIS, FAÚNDES, 2011).

Programas de educação e tratamento durante a gravidez são projetados para aumentar a conscientização sobre hábitos saudáveis, promover a saúde e reduzir as queixas de dor. Os benefícios da atividade física durante a gravidez são diversos e incluem exercícios que envolvem alongamento excêntrico, pois podem auxiliar no alívio de dores lombares e pélvicas, promovendo aumento da amplitude de movimento articular e diminuição da intensidade da dor (MOURA *et al.*, 2017).

Os fisioterapeutas são os profissionais aptos para aliviar os sintomas da gravidez e tomar medidas preventivas. A partir da avaliação física, as alterações são identificadas por meio de avaliações posturais, orientando sobre quais exercícios realizar, intensidade e duração, que podem se estender no pós-parto. Baseia-se em exercícios de alongamento, respiração, relaxamento e fortalecimento de músculos específicos que são sobrecarregados durante a gravidez, além de trabalhar a postura corporal, a falta de ar, permitindo que a gestante tenha uma melhor qualidade de vida e preparo para o parto (SILVA, RESPLANDES, SILVA, 2021).

As orientações realizadas serão úteis na melhora da lombalgia gestacional, mas vão além, pois permitirão uma recuperação mais rápida no pós-parto (SANTOS, 2021).

Portanto a dor lombar deve ser considerada e valorizada, trata-se de um sintoma comum durante a gravidez, limitando a capacidade da gestante de se submeter a determinados exames diagnósticos e até mesmo algumas formas de tratamento. Sendo assim, esse período requer uma nova rotina, como a adoção de

novos hábitos posturais, a adequação do ambiente, cuidados na realização das atividades de vida diária (AVDs) e a prática de alguns exercícios específicos (SANTOS, COSTA, PAZ, 2021).

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa experimental do tipo antes e depois, transversal de natureza qualitativa. 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.

Participou do estudo uma gestante que foi selecionada de forma intencional, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Teve como critérios de inclusão gestante no segundo trimestre gestacional (14 a 26 semanas), que não possuísse patologias de base associadas, residente em Apucarana e que tivesse disponibilidade e facilidade de acesso à Clínica Escola da FAP. E foram excluídas gestantes com gravidez de risco ou com qualquer outro impedimento para o exercício físico.

Inicialmente a participante da pesquisa foi analisada por meio de uma avaliação postural, através do SAPO (*software* de avaliação postural) desenvolvido em 2003, que consiste em um programa de computador que faz uso de fotografias digitalizadas, possibilitando funções diversas como a calibração da imagem, utilização de zoom, marcação livre de pontos, medição de distâncias e ângulos corporais, o qual identifica as possíveis alterações posturais, coleta informações sobre seus dados pessoais e anamnese.

Na sequência, foi utilizada a Escala Visual Analógica (EVA), para mensurar subjetivamente a dor. (ANEXO A). A Escala Visual Analógica – EVA consiste em auxiliar na aferição da intensidade da dor no paciente, é um instrumento importante para se verificar a evolução da participante durante o tratamento e mesmo a cada atendimento, de maneira mais fidedigna. O fisioterapeuta questiona sobre a intensidade de dor que vai ser graduada entre 0 e 10 – sendo nenhuma dor e a máxima dor respectivamente.

O pesquisador e a participante do estudo compareceram à Clínica Escola da FAP em horário previamente marcado e, neste dia, foi lido e explicado o TCLE à participante e a pesquisa somente teve início após a assinatura do mesmo.

Posteriormente, foi realizada avaliação da participante através dos instrumentos já mencionados. Concluída essa etapa, o agendamento para início do protocolo de tratamento foi realizado. Nesse momento foi entregue uma cópia do TCLE e um folheto contendo todas as informações já fornecidas verbalmente, sendo elas:

- Duração do protocolo de tratamento
- Dia, local e horário dos atendimentos
- Duração de cada sessão
- Traje adequado

O pesquisador esteve presente o tempo todo para esclarecimento de dúvidas e assim evitar qualquer estresse ou constrangimento por parte da participante envolvida na pesquisa. O protocolo de tratamento respeitou uma estrutura de 2 sessões semanais, com duração de 50 minutos cada, durante 5 semanas, totalizando 10 encontros.

Nenhuma pesquisa com seres humanos é isenta de riscos (Resolução 466/12). Portanto, apesar de que todos os cuidados necessários para o bem estar da participante da pesquisa foram tomados, o fato de ser uma gestante já exige cuidados especiais. Durante a execução do protocolo proposto poderia acontecer: lesões musculares, desequilíbrio, sintomas respiratórios (dispneia), fadiga.

Para amenizar esses riscos, o pesquisador esteve em tempo integral ao lado da participante, orientando e auxiliando na execução dos exercícios, dando intervalos entre cada um para que a participante pudesse se recompor. Cada encontro foi minuciosamente controlado para não ultrapassar o tempo estipulado, evitando estresse e fadiga para a gestante.

Durante toda execução dos exercícios o pesquisador orientou a questão da respiração diafragmática, salientando sua importância para uma boa oxigenação e para equilíbrio da pressão arterial. Como não houve intercorrências, nenhuma medida rotineira de urgência, precisou ser adotada (contato com SAMU/SIATE ou demais medidas de socorro cabíveis).

O protocolo desenvolvido trouxe benefícios à participante como a prevenção e alívio dos sintomas de lombalgia gestacional. Os resultados desse estudo poderão contribuir para a compreensão e melhores práticas profissionais na área de fisioterapia através da divulgação de seus resultados para o meio científico.

Os dados relacionados à pesquisa, tanto da coleta de dados, quanto dos resultados, assim como o TCLE assinado, serão mantidos em arquivo físico e digital, sob a guarda e responsabilidade dos pesquisadores, por um período de 5 anos após o término da pesquisa e o método de descarte será a incineração.

Os dados foram analisados e os resultados foram apresentados de forma descritiva, através de tabelas para melhor compreensão.

RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta pelo indivíduo do sexo feminino, 29 anos de idade, com 14 semanas de gestação, apresentando dor lombar há cerca de 13 anos.

O indivíduo relatou em seu histórico sobre a dor lombar, que a sente com frequência e tem início quando permanece por muito tempo em uma mesma posição, melhorando somente quando deita. No momento da primeira avaliação foi realizada uma anamnese com fotos, para avaliação postural no *software* SAPO, e em seguida, aplicada escala EVA, apresentando dor com intensidade 6.

Na tabela 1 é possível observar, através das vistas analisadas, o antes e depois dos segmentos estudados.

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 escapula 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

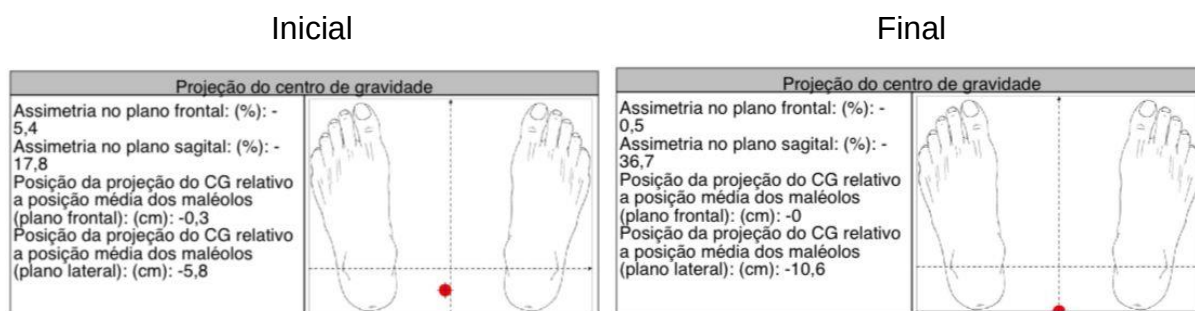
Cabeça			
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0	-8,8	-7,4
Tronco			
Alinhamento vertical do corpo	Não disponível	3,1	0,4
Alinhamento horizontal da pélvis	Não disponível	-27,5	-21,4

Fonte: Autora do trabalho, 2023.

Pela análise dos valores da tabela foi constatado uma melhora no alinhamento da cabeça (4,3°), no alinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores (3°), no angulo entre os dois acrômios e as duas espinhas ilíacas ântero-superiores (3,8°) na assimetria horizontal da escápula em relação a T3 (16,2%) no alinhamento vertical da cabeça na vista lateral direita (1,6°), 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%).

Na avaliação final, o indivíduo relatou que sentiu melhora na dor, relatando intensidade 0 segundo a EVA. Durante o tratamento conseguiu realizar suas atividades diárias sem dor. No momento da avaliação estava sem dor e relatou que a fisioterapia é de suma importância no tratamento da dor lombar na gestação.

Durante as sessões de atendimento fisioterapêutico, o indivíduo mostrou-se muito empenhado realizando todas as atividades solicitadas, melhorando a execução dos exercícios com o passar do tempo.

DISCUSSÃO

Durante a gestação existem vários fatores que podem levar ao surgimento da lombalgia, o que acaba interferindo na qualidade de vida da gestante, causando desequilíbrios nos aspectos físicos e psicológicos. Hoje, as técnicas e protocolos fisioterapêuticos não só auxiliam no alívio das dores que ocorrem durante a gravidez, mas também melhoraram a qualidade de vida (LIZ, 2019).

Segundo Gimenez, Toledo e Cancian (2008), a fisioterapia como forma de tratamento é mais difundida e reduz efetivamente a intensidade do desconforto lombar. Porém, não existe uma técnica específica, mas sim técnicas que vão desde a acupuntura até o relaxamento e a cinesioterapia específica como fortalecimento

muscular, além de reabilitação postural, alongamento global ativo e hidroterapia, obtendo os melhores resultados quando aplicados individualmente entre gestantes.

Dalvi, *et al.* (2010), realizaram um estudo com cinco gestantes, foi um protocolo de cinesioterapia contendo alongamento, fortalecimento e relaxamento, em que 80% das participantes apresentaram melhora na dor lombar. A análise dos resultados mostrou que o protocolo fisioterapêutico aplicado foi capaz de proporcionar melhora no bem-estar físico, reduzindo distúrbios musculoesqueléticos, respiratórios e circulatórios, além de promover a redução de dores musculares e o possível uso de medicamentos analgésicos, além de melhorar o conhecimento corporal da gestante.

Com a melhora da dor da paciente desse estudo, pode-se evidenciar que o exercício de mobilidade com a bola suíça é efetivo na dor lombar, devido a estabilização no controle de tronco, equilíbrio e fortalecimento na região da coluna, fornecendo suporte às estruturas ósseas da coluna e garantindo a ativação dos músculos abdominais.

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/portal/resource/pt/lil-546607>. Acesso em: 10 mar. 2023.

DALVI, Aline Rizzo *et al.* Benefícios da cinesioterapia a partir do segundo trimestre gestacional. **Saúde e Pesquisa**, v. 3, n. 1, 2010. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1405/1041>. Acesso em: 26 mar. 2023

GIL, Vinicius Fernandes Barrionuevo; OSIS, Maria José Duarte; FAUNDES, Aníbal. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com Reeducação Postural Global (RPG). **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 18, n. 2, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/6sjxnLzwKWhX3FrNhzmPCxN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 mar. 2023

GIMENEZ, Márcia Maria; TOLEDO, Érika Regina de Almeida; CANCIAN, Thiago Alves. Prevalência e tratamento fisioterapêutico da dor lombar no período gestacional – Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**, v.6, n. 18, out/dez, 2018. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/350/168. Acesso em: 20 mar. 2023

GOMES, Mayra Ruana de Alencar; ARAÚJO, Rodrigo Cappato; LIMA, Alaine Souza; PITANGUI, Ana Carolina Rodarti. Gestational low back pain: prevalence and clinical presentations in a group of pregnant women*. **Rev. Dor**, São Paulo, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/hfs5vPgrbyGvf4mFmx9gCbr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 mar. 2023

LIZ, Gabriela de. **Técnicas fisioterapêuticas aplicadas a lombalgia gestacional**. 19 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Graduação em fisioterapia – Centro Universitário Unifacvest. Lages – Sc. 2019. Disponível em: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/ec888-liz,-gabriela-de.-tecnicas-fisioterapeuticas-aplicadas-a-lombalgia-gestacional.-fisioterapia.-lages_-unifacvest,-2019-02_.pdf. Acesso em: 15 mar. 2023

MESQUITA, Klebermeire. Tratamento fisioterápico em gestantes com dores lombares: revisão integrativa. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, n. 196, 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd196/tratamento-em-gestantes-com-dores-lombares.htm>. Acesso em: 27 mar. 2023

MOREIRA, Luciana Sobral; ANDRADE, Sara Rosa de Souza; SOARES, Viviane; AVELAR, Ivan Silveira; AMARAL, Waldemar Naves; VIEIRA, Marcus Fraga. Alterações posturais, de equilíbrio e dor lombar no período gestacional. **FEMININA**, [s. l.], v. 39, n. 5, 2011. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2011/v39n5/a2505.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2023

MOURA, Alyny Cristina Barbosa. **Intervenção fisioterapêutica em gestantes com lombalgia em uma unidade básica de saúde em Regeneração-PI**. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) Graduação em fisioterapia - Universidade Federal do Piauí (UFPI), [S. l.], 2017. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/14631/1/01-ALYNy.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2023

SANTOS, Cleanne Viana; COSTA, Erika Raissa Pereira; PAZ, Francisco Adalberto do Nascimento. Atuação da fisioterapia na redução do quadro álgico em gestantes com lombalgia: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 10, n. 7, 11 jun. 2021. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/16628-Article-207301-1-10-20210611%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/16628-Article-207301-1-10-20210611%20(2).pdf). Acesso em: 20 mar. 2023

SANTOS, Luana Vieira. **O papel da fisioterapia em gestantes com dor lombar**. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) Graduação em fisioterapia - Pitágoras, Universidade de São Luis. São Luis – Ma. 2021. Disponível em: https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/39266/1/LUANA_VIEIRA.pdf Acesso em: 28 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

SOUZA, Patrícia Silva. **Os benefícios da fisioterapia nas alterações posturais em grávidas do 3º ao 9º mês**. Trabalho de conclusão de curso (Pós Graduação em Reabilitação em Ortopedia e Traumatologia com ênfase em Terapia Manual) – Faculdade Ávila, [S. l.], 2009. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/96232291/os-beneficios-da-fisioterapia-nas-alteracoes-posturais-em-gravidas-do-3-ao-9-mes>. Acesso em: 22 mar. 2023

XV SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS INTEGRADAS DA UNAERP CAMPUS GUARUJÁ, 2018, Ribeirão Preto. **Anais** [...]. Ribeirão Preto: UNAERP, 2018. Disponível em: <https://www.unaerp.br/documentos/3189-atuacao-fisioterapeutica-nas-dores-lombares-de-origem-gestacional/file>. Acesso em: 22 mar. 2023