

ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA DOR LOMBAR E NO ASSOALHO PÉLVICO DURANTE A GRAVIDEZ

Rosa Bruna da Silva Bruno¹; Camila Ziganti Favaro^{2,5}; Lucimeire Aparecida da Silva^{3,5}; Juliana de Carvalho Apolinário Coêlho^{4,5*}

¹ Graduanda em Fisioterapia, Faculdade Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² Fisioterapeuta – Centro Universitário Barão de Mauá, Esp. em Fisioterapia em Terapia Intensiva Neonatal e Pediátrica – PUC, Esp. em Oncologia Multiprofissional – UNIJALES, Esp. em Fisioterapia Pediátrica e Neonatal – FAMERP; ³ Fisioterapeuta – Faculdade da Alta Paulista; ⁴ Doutora em Ciências Fisiológicas – UNESP/SBFis; ⁵ Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas FITL/AEMS

*autor correspondente:juapolinario@yahoo.com.br

RESUMO

A dor lombar e dor pélvica são ocasionadas no corpo da mulher devido a gestação, nessa fase o seu corpo sofre com alterações posturais, frouxidões nos ligamentos, afastamento da musculatura abdominal e na geometria muscular, ganho de peso e deslocamento no centro da gravidade, compressões sanguíneas e outros, ocasionado pelo útero ao aumentar o seu peso com a expansão para se preparar ao acolhimento do feto. Mulheres que não praticam exercícios físicos desenvolvem mais essas dores. A fisioterapia tem como objetivo técnicas simples e práticas que fortalecem a musculatura pélvica e lombar, recursos estes como cinesioterapia, Pilates, acupuntura, além da massagem perineal praticada pela própria gestante em sua casa que preparam para um parto mais seguro. Esta pesquisa trata-se de uma revisão da literatura, realizada no período de novembro 2021 a junho de 2022 e para sua elaboração foram analisados estudos entre os anos de 1992 e 2021, encontrados em bases de dados como SciELO, Pubmed e Google Acadêmico. Conclui-se que a dor lombar causada por fraqueza da musculatura e pélvica, causada pelo peso do útero são diminuídas com tratamentos envolvendo exercícios específicos para fortalecer a musculatura e diminuir a compressão uterina.

PALAVRAS-CHAVE: fisioterapia, puerpério, dor lombar, dor pélvica, gestante.

1 INTRODUÇÃO

A fisioterapia obstétrica tem como objetivo auxiliar na hora do parto, para que este seja o mais confortável possível, além disso, ameniza as dores que começa sempre no pré-parto logo nos três primeiros meses (primeiro trimestre) e pode durar até a fase do pós-parto (puerpério) ajudando na recuperação do corpo (LIMA et al., 2021).

Durante a gravidez o corpo

feminino sofre mudanças como frouxidões nos ligamentos, mudanças na postura, aumento de peso, deslocamento no centro da gravidade entre outros, prejudicando a musculatura esquelética, isso acontece por causa da expansão do útero para o acolhimento e o desenvolvimento do feto, fazendo assim o corpo se adaptar a essa nova fase, e prejudicando as partes do corpo citadas acima. As mudanças mais comuns são as dores lombares e no assoalho pélvico causadas

por lesões no período pré-parto, parto ou pós-parto que atinge 50% das gestantes, acarretando limitações na qualidade de vida e nas atividades cotidianas, além do desconforto (COLLA et al., 2017).

O assoalho pélvico é constituído por musculaturas voluntárias e involuntárias, quando ocorre a expansão do útero ocorre junto o seu aumento de peso, este aumento forma uma pressão sobre a musculatura, além de afetar o formato do abdome e a geometria muscular abdominal, alguns sintomas mais comuns são a incontinência urinária, fecal e gasosa, difusão sexual e dor pélvica crônica. Sua avaliação deve ser feita por fisioterapeuta especializado, analisando músculos esqueléticos através da eletromiografia de superfície, do método de palpação digital (minimamente invasiva) e pela perineometria (mostra a pressão dos músculos), além do especialista ajudar no diagnóstico, pode prevenir e minimizar dores durante a gravidez (LIMA et al., 2021).

A dor lombar atinge 50% das gestantes, ocorre por causa de um estresse na região axial ou parassagital causada pela compressão dos vasos sanguíneos causada pelo útero gravídico, que diminui o fluxo, também devido ao aumento do abdome e das mamas altera a postura, reduz o arco plantar, causa hiperextensão do joelho, antroversão pélvica, ganho de peso, retenção líquida, lombares e articulações do quadril mais frouxos ocasionando dores lombares. Quanto mais jovem for o paciente mais chances de ter uma lombalgia além de prejudicar a qualidade do sono, vida social, desempenho do trabalho e atividades domésticas e de lazer, os métodos mais utilizados para poder diminuir as dores lombares são acupuntura e Pilates (COLLA et al., 2017).

2 MÉTODO AVALIATIVO DO ASSOALHO PÉLVICO

Os melhores métodos musculares

avaliativos do assoalho pélvico durante a gravidez são eletromiografia de superfície (EMG) o mais usado no estudo da atividade elétrica (Padrão, o método de palpação digital (escala de Oxford modificada ou Ortiz) o mais simples, tolerável, pouco invasivo e o método de perineometria um medidor que mostra o valor da pressão dos músculos possibilitando que o paciente veja sua contração no monitor, esses métodos procuram prevenir ou minimizar sintomas durante a gravidez, no parto e no pós-parto (PISCO et al., 2018).

3 MÉTODO AVALIATIVO DA LOMBAR

Sobre a avaliação da dor lombar na gestante estudos comprovam que na gestação a dor pode surgir tanto no segundo trimestre como no terceiro trimestre gestacional, a idade gestacional se torna fator de risco para a dor lombar, pois quanto mais avançada a idade, maior é o risco da dor, principalmente no terceiro trimestre por falta de exercícios físicos (MARTINS et al., 2018).

Com relação a lombalgia gestacional ela pode ocorrer com qualquer mulher independente das suas próprias características, agora quando se fala do índice corporal, gestante que sofre com o maior sobrepeso tem mais índice de lombalgia, provavelmente do maior esforço da lombar para sustentar o maior número de peso. Em alguns casos é apenas uma queimação na lombar, em outros irradia para as nádegas, abdome, coxas e pernas, por isso deve ser usar métodos mais eficaz (DE PAULA et al., 2017).

4 REABILITAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA DOR PÉLVICA E NA DOR LOMBAR

Tem como objetivo prevenir, recuperar o corpo, auxiliar na hora do parto amenizando as dores no pré-parto e no pós-parto, de acordo com os mais

variados e seguros métodos fisioterapêutico (LIMA et al., 2021).

4.1 Treino muscular

O treino muscular no assoalho pélvico fortalece sua musculatura estriada que faz parte do músculo esfíncter urogenital estriado, que oclusa a luz da uretra após a contração do assoalho pélvico, auxilia nas alterações musculoesqueléticas na gravidez, período puerperal e trata a incontinência urinária de benefícios simples e de baixos custos, pois a gestante pode fazer em sua própria casa todos os dias se desejar, fácil de ser executado apenas com a contração correta dos músculos (LIMA et al., 2021).

4.2 Massagem perineal

Utilizada no último mês de gestação a partir da 34ª semanas é conhecida como preparatório para pré-parto; esta técnica aumenta a flexibilidade dos músculos perineais, reduz a resistência muscular possibilitando expulsão do feto sem lesões e sem necessidade de episiotomia; procedimento simples executada de 3-4 minutos, uma vez ao dia como os dedos indicadores e médio colocado na vagina fazendo o movimento de U, pressão para baixo estirando o períneo de um lado para o outro, feita tanto pela gestante ou pelo seu parceiro. Alguns autores relatam que pacientes que executaram esta técnica tiveram menos dor após o parto (TANAKA et al., 2021).

4.3 Epi-no

Criado pelo médico alemão Wilhelm Horkel, utilizado para diminuir o trauma perineal e dar noção a gestante de como será a expulsão do feto na hora do parto, executado apenas por um profissional pois consiste em um balão inflável ligado a uma bomba manual de pressão que alonga aos poucos a vagina e o períneo, reduzindo o risco de laceração durante o parto vaginal, diminuindo a utilização de analgésico. Este método deve ser utilizado apenas em grávidas que

não tem restrição e a partir da 28ª semana. Esse eficaz treinamento leva em torno de 12ª semanas, executado de 5-7 vezes por semanas, algumas gestantes não continuam o treinamento pois relatam incômodo ou aflição.

Há poucos estudos clínicos bem detalhados, havendo resultados, discordantes sobre os resultados positivos do treino, porém se for executado por um fisioterapeuta especializado e se o balão atingir a circunferência de 20,8 cm, podem obter sim chances maiores de integridade perineal, contudo necessidade de demais estudos detalhados, para ser mais consciente e proprioceptivo na preparação da musculatura do assoalho pélvico (LIMA et al., 2021).

No Brasil, estudos comprovam que apenas 2,7% já ouviram falar sobre o exercício de contração muscular do assoalho pélvico, em contrapartida, na Inglaterra 55,3% das gestantes receberam instruções, nos Estados Unidos da América, a maioria já ouviu falar, porém nunca realizaram. Quanto à instrução sobre a realização da contração, 68% das brasileiras executaram o treino por 3 minutos, como também uma taxa de 15% das gestantes não conseguiu executar a contração voluntária e mais de 3% não conseguiram executar na primeira consulta (LIMA et al., 2021).

4.4 Acupuntura

Técnica simples, segura, eficaz na dor lombar aguda e crônica, efeitos terapêuticos progressivos, onde diminui a dor, em alguns casos na segunda sessão e em outros podem necessitar de várias sessões; diminuir os riscos de trabalho de parto precoce por questões fisiológicas e mecânicas, psicológicas, diminui o uso de fármacos, relaxa a musculatura, ameniza a cefaleia, insônia, pois proporciona efeitos analgésicos (MARTINS et al., 2018).

Tratamento executados através de agulhas inseridas no paciente por 30 minutos no máximo, em um local

confortável, músicas tranquilas, iluminação em penumbra e com aroma de óleos agradável. Em alguns casos o paciente pode sentir um efeito passageiro com sonolência, leves pontos de sangramentos, dor na picada, ardência, peso ou dormência todos os eventos que não se tornam graves (MARTINS et al., 2018).

4.5 Exercícios do método Pilates

Criado por Joseph Pilates tem a função de aumentar resistência a pressão e o número de contrações rápidas do assoalho pélvico (CAMPELO et al., 2019).

Segundo Kroetz (2015), o método

Pilates tem benefícios tanto corporal como mental pois integra corpo e mente, controla e aumenta a força muscular, melhora a respiração, aumenta a energia, aumenta a flexibilidade, alonga, tonifica e define a musculatura, melhora o condicionamento físico, harmoniza os movimentos, corrige postura, aumenta o equilíbrio, e coordenação, dentre outros benefícios. Mesmo com todos esses benefícios o método não coloca a gestante em riscos.

Os exercícios por método de Pilates nas gestantes são aplicados conforme a necessidade específica e de fácil adaptação.

Quadro 1. Mapeamento obtido dos resultados dos artigos científicos

Autor	Título	Objetivo	Conclusão
COLLA; Paiva; Thomaz, abril (2017)	Exercícios terapêuticos para dor lombar e pélvica na gravidez: uma revisão literária	Realizar uma revisão sistemática sobre a utilização da Fisioterapia, por meio de exercícios terapêuticos, na prevenção e tratamento das dores lombares e pélvicas na gravidez	Esta revisão sistemática, constatou que os ECRs publicados sobre o assunto e incluídos nesta investigação embora em sua maioria com alta qualidade metodológica, são escassos e utilizam metodologias e protocolos heterogêneos, limitando as possíveis conclusões. Assim, não é possível estabelecer um consenso sobre a duração, frequência e tipo de exercício terapêutico mais eficaz para o manejo da lombalgia e da dor pélvica da gravidez.
Dornelles; Furtanetto Patricia, (2020)	Reabilitação abdominal no pós-parto	Revisar sistematicamente os estudos publicados nos últimos 10 anos a respeito das técnicas de reabilitação abdominal no pós-parto.	De acordo com os resultados obtidos no presente estudo e baseados em estudos anteriores, conclui-se que os exercícios abdominais não apresentaram mudanças significativas para o tratamento de lu;

			são necessários mais estudos para analisar quais os tipos de exercícios são eficazes para tratamento de DRA; o aparelho que combina radio-frequência, infra-vermelho, massagem mecânica, endemologia tem influência positiva no tratamento da flacidez abdominal fibro edema gélido e lipodistrofia localizada.
Lima; Pisco; Oliveira; Batista; Francisco; Tanaka, maio 25, (2021)	Intervenções fisioterapêutica para os músculos assoalho pélvico no preparo para o parto	Verificar quais são as intervenções fisioterapêuticas no assoalho pélvico durante a gestação e no preparo para o parto e elaborar um manual com informações mais relevantes encontradas na pesquisa	Os estudos mostram Que os treinamentos das musculaturas do assoalho pélvico supervisionado e massagem perineal são eficazes para o preparo do parto. O treinamento com Epi-no no pré-parto apontou ser eficaz na redução de laceração e espisiotomia intra-parto, porém para determinar sua real eficácia é necessário aumentar o número amostral.
Martins, Tainan Cruz Lopes; Lessa, Aquino, Barbosa, Castro, (2018)	Tratamento com acupuntura avaliação multidimensional da dor lombar em gestantes	Avaliar os efeitos da acupuntura no tratamento da dor lombar em gestantes no segundo e terceiro trimestre de gravidez.	Acupuntura ofereceu significativos efeitos para a redução ou alívio da dor nas gestantes.
De Paula; Silva; Fernandes; Raciele; Korelo, setembro (2017)	Associação entre disfunções cinesilógica deficiência lombar e dor lombo pélvica na gravidez	Avaliar a ocorrência de lombalgia na gravidez e investigar a associação da incapacidade lombar com intensidade, origem da dor e disfunção cinesilógica (amplitude de movimento da Coluna Lombar, flexibilidade lombar e mobilidade de tronco).	A maior idade gestacional, a maior intensidade da dor positividade em ensaios clínicos, diminuição da amplitude de movimento, flexibilidade e mobilidade do tronco lombar constituem grande incapacidade lombar.
Paulo Sergio, Campelo Sheila, Osmar Filho, Costa, (2019)	Revisão de Literatura, atenção interdisciplinar em saúde; (Vol.1, p. 229-236).	Efeito do método Pilates durante o período gestacional.	O exercício por meio de método de Pilates é de fácil adaptação para gestantes, sendo aplicado de

			acordo com as necessidades específicas. Entre os métodos desenvolvido o do Joseph Pilates encontra-se: o aumento de força, maior controle muscular, integra corpo e mente, melhora da capacidade respiratória, aumento da energia, maior flexibilidade, entre outros.
--	--	--	---

Fonte: Elaborado pelos autores.

Seis artigos foram inclusos na revisão. Todos os estudos utilizaram o recurso fisioterapêutico na dor lombar e no assoalho pélvico e os resultados de cada artigo apontaram um efeito positivo e eficaz no tratamento durante a gravidez.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treino muscular do assoalho pélvico realizado intensivamente na gestação previne a incontinência urinária. Contudo ao ser realizado de uma forma conjunta com a massagem perineal se torna mais eficaz para o preparo do parto esse treinamento também auxilia na diminuição do tempo no segundo estágio de parto, quando supervisionado por um fisioterapeuta especializado.

O treinamento com Epi-no no pré-parto se torna eficaz na redução de laceração e episiotomia no pós-parto em alguns casos, porém precisa de mais estudos para determinar a real eficácia.

O treinamento com *biofeedback* em gestantes de baixo risco no segundo trimestre melhorar a atividade eletromiografia da musculatura.

Os efeitos da cinesioterapia nos músculos do assoalho pélvico relataram aumento significativo na pressão na força a gestação.

A técnica da acupuntura a partir da 2ª sessão já apresenta resultados positivos, reduzindo significativa a dor lombar

avancando gradativamente no decorrer das sessões. Além da dor lombar outros efeitos positivos são no relaxamento, estresse, sono, ansiedade paciência.

Esta técnica contém pouco conhecimento do público gestacional, sendo assim para o resultado seja totalmente satisfatório, prazeroso, simples, prático, custo benéfico e sem riscos para a gestante, o profissional da fisioterapia precisa ter bons conhecimentos profundos da técnica.

Técnica Pilates auxilia no equilíbrio entre a musculatura agonista – antagonista do tronco e a ativação do musculo transverso abdominal, na gestação essas musculaturas perde seu equilíbrio surgindo as alterações posturais, incapacidade funciona comprometendo assim a qualidade de vida das gestantes não desencadear a dor lombar, embora seus benefícios não sejam um consenso a literatura.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, J. E. R et al. Efeito do método Pilates durante período gestacional. Atenção Interdisciplinar em Saúde. Editora Atena, Paraná, v.1 p. 229-239. 2019.

COLLA; PAIVA; THOMAZ, abril (2017). Exercícios terapêuticos para dor lombar e pélvica na gravidez: uma revisão sistemática.

COLLA, C. et al. Exercícios terapêuticos para dor lombar e pélvica gestacional: uma revisão sistemática. Revista Sistemática, Curitiba, v. 30, n. 2, p. 399-411, abr. 2017.

CORREA, D. G. D.; FURLANETTO, M. P. Reabilitação abdominal no pós-parto. Revista Fisioterapia Brasil. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/3368>>. Acesso em: 15 jun. 2022.

MARTINS, E. S. et al. Tratamento com acupuntura: avaliação multidimensional da dor lombar em Gestantes. Revista da

escola de Enfermagem da USP. São Paulo, v. 52, p. 1-9, 11 jun. 2018.

PAULA, L. F. et al. Association between kinesiological dysfunctions, lumbar disability and lumbopelvic pain in pregnancy. Fisioterapia em Movimento, Paraná, v. 30, n. 3, p. 473-487, set. 2017.

SILVA, A. P. M. et al. Perineal Massage Improves the Dyspareunia Caused by Tenderness of the Pelvic Floor Muscles. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia. São Paulo, v. 39, n. 1, p. 26-30, jan. 2017.