Eficácia De Exercícios Terapêuticos Na Lombalgia Gestacional

Autor(res)

Cláudia Mara Miranda Russi
Lidiane Aparecida Da Silva Rodrigues

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A lombalgia gestacional é uma condição comum entre as gestantes, sendo afetadas 50-75% das mulheres durante este período. O aparecimento dos sintomas pode iniciar no primeiro trimestre da gravidez e aumentar conforme que a progressão da mesma. As causas não são totalmente definidas e podem ser multifatoriais, porém, diversos aspectos estão associados e podem contribuir para o aparecimento da dor lombar, como alterações musculoesqueléticas, hormonais e metabólicas. Compreendendo a necessidade de atenção devido às condições que causam incapacidade e vulnerabilidade desse público, este estudo se fundamenta no objetivo de demonstrar como a fisioterapia e seus recursos podem melhorar a qualidade de vida das gestantes e reduzir a incidência de lombalgia, uma comparação de diferentes abordagens identificadas na literatura, descrevendo a apresentação de exercícios terapêuticos com a finalidade de analgesia da dor lombar durante a gravidez. Esta é uma revisão de literatura, onde foram incluídos artigos científicos e livros publicados nas bases de dados PubMed, PEDro, LILACS e Scielo, utilizando pesquisas dos anos de 2017 à 2023, onde foram utilizados 15 estudos na construção desta revisão. Os resultados obtidos mostraram uma melhora na condição física dessa população, indicando como a fisioterapia com exercícios direcionados às queixas é eficaz e apresenta bons desfechos para gestantes com lombalgia. O programa de exercícios descrito foi benéfico para melhora da postura, equilíbrio, estabilidade dinâmica, flexibilidade, resistência à fadiga muscular e redução da pressão arterial.