Diastase abdominal e relação com o assoalho pélvico

Autor(res)

Matheus Lima De Oliveira
Thayna Rodrigues Barbieri
Kessia Da Silva Figueiredo
Fabrícia Roberta De Andrade Sousa Dias
Julianne De Souza Bento Toledo
Ana Luiza Campos De Morais Alves

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

Introdução
A diástase dos músculos retos abdominais (DMRA) é caracterizada pelo afastamento dos ventres musculares ao longo da linha alba, sendo comum na gestação e no período pós-parto. Resulta fatores hormonais, mecânicos e biomecânicos, como o estiramento da parede abdominal e o aumento da pressão intra-abdominal. Além do aspecto estético, pode gerar prejuízos funcionais, como redução da estabilidade do tronco, dor lombar e associação com disfunções do assoalho pélvico.
Objetivo
Analisar, com base em evidências recentes, a relação entre a diástase abdominal e as disfunções do assoalho pélvico em mulheres no pós-parto, bem como os efeitos da fisioterapia.
Metodologia
Revisão de literatura com artigos publicados nos últimos cinco anos, indexados nas bases PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os descritores DeCS/MESH em português e inglês: "Diástase", "Assoalho Pélvico" e "Período Pós-Parto". Foram identificados sete artigos; sendo três deles selecionados.
Resultados e discussão
A musculatura abdominal profunda, especialmente o músculo transverso do abdome, atua de forma sinérgica com o assoalho pélvico na estabilidade do core e no controle da pressão intra-abdominal. A diástase compromete essa sinergia, podendo gerar sobrecarga e predisposição a disfunções como incontinência urinária e prolapso.

Os estudos indicam que exercícios associados a ativação do transverso do abdome e treinamento do assoalho pélvico são mais eficazes na redução da distância inter-retos e na melhora da funcional.
Apesar dos resultados promissores, há limitações importantes na literatura, como heterogeneidade dos protocolos de exercício, diferentes métodos de avaliação da diástase e amostras reduzidas. Dessa forma, ainda não há consenso sobre o protocolo ideal de tratamento, embora a abordagem integrada entre abdome e assoalho pélvico seja amplamente recomendada.
Conclusão

Conclui-se que a diástase abdominal está relacionada à função do assoalho pélvico, pois ambas atuam na estabilidade corporal e no controle da pressão intra-abdominal. A presença de DMRA pode contribuir para disfunções pélvicas, prejudicando a qualidade de vida no pós-parto. A fisioterapia tem papel importante nesse processo, com exercícios voltados ao fortalecimento do core e à reeducação funcional, embora ainda sejam necessários mais estudos para padronizar as intervenções e fortalecer as evidências científicas.