



## Tratamento fisioterapêutico na dor lombar de gestantes

### Autor(res)

Luciana Barcala  
Veronica Marques Dos Santos  
Carolina Lourenco Reis Quedas  
Iris Beatriz Santiago Da Costa

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### Resumo

A lombalgia é uma queixa muito comum durante a gravidez, sendo definida como uma dor localizada na região da coluna lombar, apresenta sintomas como dor que pode ser localizada ou irradiar para os membros inferiores, aumento da temperatura local e espasmos musculares, podendo causar incapacidade motora, insônia e depressão.

Um dos recursos terapêutico que pode aliviar a dor lombar durante a gestação é a hidroterapia.

O objetivo deste estudo foi testar os efeitos do tratamento hidroterapêutico na lombalgia em gestantes entre o quarto e o oitavo mês de gestação. Participaram do estudo gestantes primíparas, na faixa etária de 15 e 35 anos, que apresentavam lombalgia por alteração estrutural entre 13ª e 36ª semana gestacional, que executaram pré-natal, residentes da região Erechim/RS e autorização medica para tratamento hidroterapêutico.

Os critérios de exclusão foram gestantes menores de 15 anos e maiores de 35 anos, que não apresentassem dor lombar, hipertensão, diabetes, que tivessem gestação gemelar, que contivessem algum tipo de ferimento na pele, que não realizavam acompanhamento pré-natal ou não assinassem o termo de consentimento informado.

As gestantes foram informadas sobre o objetivo da pesquisa e suas fases e foram submetidas a uma avaliação individual, dividida em anamnese e exame físico. Uma escala visual analógica (EVA) foi usada para mensurar a dor, sendo 0 sem dor, 5 sendo moderada e 10 sendo intolerável.

O estudo teve duração de dois meses, com 10 sessões de 50 minutos cada, e o protocolo de tratamento foi dividido em 3 fases: inicial (exercícios de aquecimento), intermediaria (exercícios de alongamento e exercícios localizados) e final (exercícios de relaxamento). Conclui-se que a fisioterapia por meio do tratamento hidroterapêutico é extremamente eficaz no alívio da dor lombar, redução do desconforto músculo-esqueléticos decorrente da gestação. Considerando que o tratamento hidroterapêutico pode e deve ser utilizado durante o período de gestação, proporcionando uma melhora na qualidade de vida da gestante.