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 alivio 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.