



**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

CLARA MARIA ARAÚJO LIMA DE SOUZA

**O EFEITO DA ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NA LOMBALGIA
GESTACIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Natal/RN
2024

CLARA MARIA ARAÚJO LIMA DE SOUZA

**O EFEITO DA ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NA LOMBALGIA
GESTACIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na
Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário
do Rio Grande do Norte, como requisito parcial para
a obtenção do título de Bacharel em fisioterapia.

Orientadora: Profa. Denise Dal'Ava Augusto

Natal/RN
2024

AGRADECIMENTOS

Dedico esse trabalho, principalmente, a Deus e Nossa Senhora, por permitirem que eu chegasse até o final da caminhada, me dando sabedoria e discernimento nas minhas escolhas, não me deixando fraquejar durante o caminho.

Aos meus pais: Evaristo e Rejane, que fizeram todo o esforço para esse sonho acontecer, que não soltaram minha mão e que dedicaram seu tempo a mim .

Aos meus irmãos: Raphael, Leonardo, Camila, Ilana, Priscila, Bruna, principalmente minha cunhada e irmã Maryelly, que se mantiveram ao meu lado em todas as dificuldades, me apoiando e incentivando a realizar o sonho de concluir a graduação. E a toda minha família, obrigada por serem alicerce neste momento tão crucial.

Aos meus anjos da guarda: Tia Minerva, Tia Silvinha e meu irmão Tirciano, que foram meus maiores incentivadores em vida e que também celebram essa vitória junto comigo lá do céu.

A minha orientadora, Denise Dal'Ava, por ter me guiado nessa jornada e por ter paciência ao mostrar o caminho certo a seguir durante esse período, me fazendo amadurecer como profissional.

Aos meus colegas: Camen, Gustavo, Beatriz, Carolina, Caroline, Jacqueline, Layanne e Erica, que durante todos os dias, ao longo do curso, me ajudaram, me guiaram e me tornaram uma fisioterapeuta. Vocês me deram força e coragem para enfrentar todas as minhas inseguranças. Sem o apoio de todos, minhas manhãs seriam tediosas.

A todos, muito obrigada! Vocês me tornaram uma pessoa melhor, por isso, agradeço do fundo do meu coração, por serem tão essenciais nesse processo.

Toda essa conquista não é somente minha, é de vocês também.

RESUMO

Introdução: No contexto da alteração da coluna lombar durante a gestação, a abordagem fisioterapêutica tem as seguintes competências: preparar a gestante para as alterações que ela enfrentará no decorrer do pré e pós-parto; orientar em relação às posturas; realizar intervenções fisioterapêuticas com técnicas para alívio de quadro álgico.

Objetivo: Esclarecer as técnicas e métodos utilizados pela fisioterapia no tratamento de lombalgia em gestantes, para posteriormente melhorar o quadro álgico.

Método: Trata-se de uma revisão integrativa realizada em três bases de dados. A busca foi realizada nos meses de agosto a outubro de 2023, com o uso dos descritores: Técnicas da Fisioterapia; Dor lombar; Gestantes; Physical therapy; Treatment; Pregnancy Women; Low Back Pain e operador booleano AND. A busca resultou em um total de 117 artigos e após aplicação dos critérios de seleção, 7 artigos compuseram a amostra final.

Resultados: Para esta revisão, foram incluídos sete artigos de estudos anteriores, que dos selecionados 57,1% (n=4) foram publicados em português e 42,8% em inglês, nos anos de 2016 (28,6%/n=2), 2017 (28,6%/n=2), 2018 (14,2%/n=1) e 2020 (28,6%/n=2). A população de amostra foram as gestantes, entre o segundo e o terceiro trimestre de gestação, que apresentavam dor lombar e sem diagnóstico de doenças progressas que causasse tal sintomatologia.

Conclusão: Portanto, os estudos incluídos na revisão apresentam resultados significativos do tratamento fisioterapêutico na lombalgia gestacional.

Palavras chaves: Tratamento; Fisioterapia; Dor lombar gestacional; Lombalgia Gestacional; Abordagem Fisioterapêutica; Tratamento fisioterapêutico.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	4
JUSTIFICATIVA	6
OBJETIVO	7
METODOLOGIA	8
RESULTADOS	10
DISCUSSÃO	13
CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS	19

INTRODUÇÃO

Durante o período da gravidez, o corpo da mulher sofre algumas alterações fisiológicas, morfológicas, hormonais e anatômicas para adaptar-se à sua nova condição de gestante. No segundo semestre gestacional, a sobrecarga muscular e ligamentar, na coluna vertebral, sobretudo na região lombar é ainda mais intensa, pois a ação de hormônios como estrogênio e relaxina promovem frouxidão ligamentar, afetando o sistema musculoesquelético (SANTOS; GALLO, 2010).

Do ponto de vista biomecânico, entende-se que lombalgia gestacional ou dor lombar durante a gestação, é quando ocorre o desvio do centro de gravidade da gestante, devido ao aumento do abdômen e das mamas, o que leva a alterações posturais, como a redução do arco plantar, hiperextensão dos joelhos e ântero versão pélvica. Essas alterações levam a acentuação da lordose lombar e consequentemente tensão da musculatura paravertebral (KATONIS *et al.*, 2011).

A compressão dos grandes vasos pelo útero gravídico causa diminuição do fluxo sanguíneo e pode causar lombalgia, especialmente no último semestre gestacional. Ainda é possível observar aumento significativo da frouxidão ligamentar por liberação do hormônio relaxina pelo corpo lúteo, o que torna as articulações da coluna lombar e do quadril menos estáveis e, portanto, mais susceptíveis a dor (KATONIS *et al.*, 2011).

A algia é localizada na região inferior do dorso, situada entre o último arco costal e a prega glútea, podendo ou não apresentar dor irradiada, tanto em um membro inferior ou em ambos os membros inferiores (MADEIRA *et al.*, 2013). Apesar de ser um distúrbio comum na população em geral, na gravidez, a dor lombar pode ser caracterizada em três tipos: dor lombar, dor pélvica posterior ou dor combinada (HAN, 2010). Para uma estratégia de tratamento eficaz deve-se diferenciar quanto a localização da dor, tanto lombar ou na região pélvica, pois apresentam etiologias diferentes (VERMANI; MITTAL; WEEKS, 2010).

Nesse contexto, verifica-se em estudos que 70% das grávidas apresentam algum tipo de dor lombar e que 20% dessas mulheres apresentam a permanência desses sintomas após o parto (NORÉN *et al.*, 2001). Outras 80% relataram dores na região lombar e pélvica, sendo que 51% das gestantes, entre 34 e 37 semanas referiam que a dor interferia diretamente na realização de atividades domésticas e qualidade de vida (MARTINS; SILVA, 2005), que também pode influenciar de modo negativo na qualidade de sono, na disposição física, o desempenho no trabalho, a

vida social, o lazer e conseqüentemente prejuízos econômicos pelo afastamento do trabalho. A maioria dos estudos de prevalência corrobora que a dor lombar durante a gestação é uma queixa importante tanto pela frequência de mulheres acometidas quanto pela magnitude da dor e do desconforto, que se não tratado pode ser postergado até o puerpério, interferindo nos cuidados do bebê (WANG *et al.*, 2004).

No contexto da alteração da coluna lombar durante a gestação, a abordagem fisioterapêutica tem as seguintes competências: preparar a gestante para as alterações que ela enfrentará no decorrer do pré e pós-parto; orientar em relação às posturas; realizar intervenções fisioterapêuticas com técnicas para alívio de quadro álgico; além de trazer uma melhor qualidade de vida para a gestante, oferecendo sensação de bem-estar e conforto (COFFITO, RESOLUÇÃO Nº 401, 2011). Com isso, a reabilitação pode ser feita através de exercícios físicos, aeróbicos, força, resistência, alongamento, pilates, reeducação postural global e hidroterapia que resultam na melhora do condicionamento físico e do quadro álgico (KOKIC *et al.*, 2017).

Portanto, a falta de estudos acerca do tema ocasiona falta de divulgação sobre o assunto e desinformação quanto a procura da gestante para o tratamento, desencadeando uma incapacidade durante a gestação e até o pós-parto. A partir disso, questiona-se: Qual efeito da abordagem fisioterapêutica na lombalgia gestacional? Desta forma o estudo teve como objetivo realizar uma busca na literatura a fim de esclarecer melhor as técnicas e métodos utilizados pela fisioterapia no tratamento de lombalgia em gestantes, para posteriormente melhorar o quadro álgico, reorganização do desvio postural ocasionado pela gestação, limitações funcionais e qualidade de vida.

JUSTIFICATIVA

A lombalgia gestacional é um desvio postural em decorrência de toda modificação estrutural no corpo da mulher devido a gestação, afetando tanto em sua qualidade de vida, como nas atividades de vida diária. Por ser um assunto que não possui muita visibilidade ao longo dos anos, justamente por falta de informações, o índice de mulheres grávidas com essa patologia ainda é alto, o que gera preocupação, pois se não for tratado com antecedência, pode gerar incapacidade funcional e outras disfunções, tanto durante a gestação até o pós-parto.

Embora o tema tenha uma abrangência durante esses anos, a falta interesse acerca do assunto o torna um problema e vem sendo negligenciado justamente por considerarem natural o desconforto devido ao processo evolutivo da gravidez e posteriormente não tomarem medidas preventivas, influenciando diretamente nas realizações das atividades diárias, trabalho e vida social. Portanto, a lombalgia gestacional promove perda da mobilidade lombar, pélvica e dificuldade na marcha, gerando incapacidade que perdura até após o parto. Por isso, além de uma abordagem multiprofissional, a fisioterapia tem diversos métodos como Pilates, RPG e Cinesioterapia que são abordados para o tratamento e assim, gerar uma melhora no quadro da dor.

Por isso se vê a necessidade de abranger esse tema para a conscientização da população, em específico mulheres, e conseqüentemente investir na forma de prevenção e de tratamento, principalmente fisioterapêutico, no qual apresenta abordagens diversas para a melhora desse quadro em gestantes. Portanto, é necessário a abrangência do conhecimento acerca dos métodos a serem utilizados para a melhora do quadro da lombalgia gestacional devolvendo a funcionalidade e redução do quadro algico da gestante.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, nas quais as buscas ocorreram nos meses de agosto a outubro de 2023, e para embasamento da revisão, teve-se como base de dados o PubMed, SciELO e Lilacs. Para a estratégia de busca foram utilizadas as seguintes palavras chaves: Tratamento; Fisioterapia; Dor lombar gestacional; Lombalgia Gestacional; Abordagem Fisioterapêutica; Tratamento fisioterapêutico.

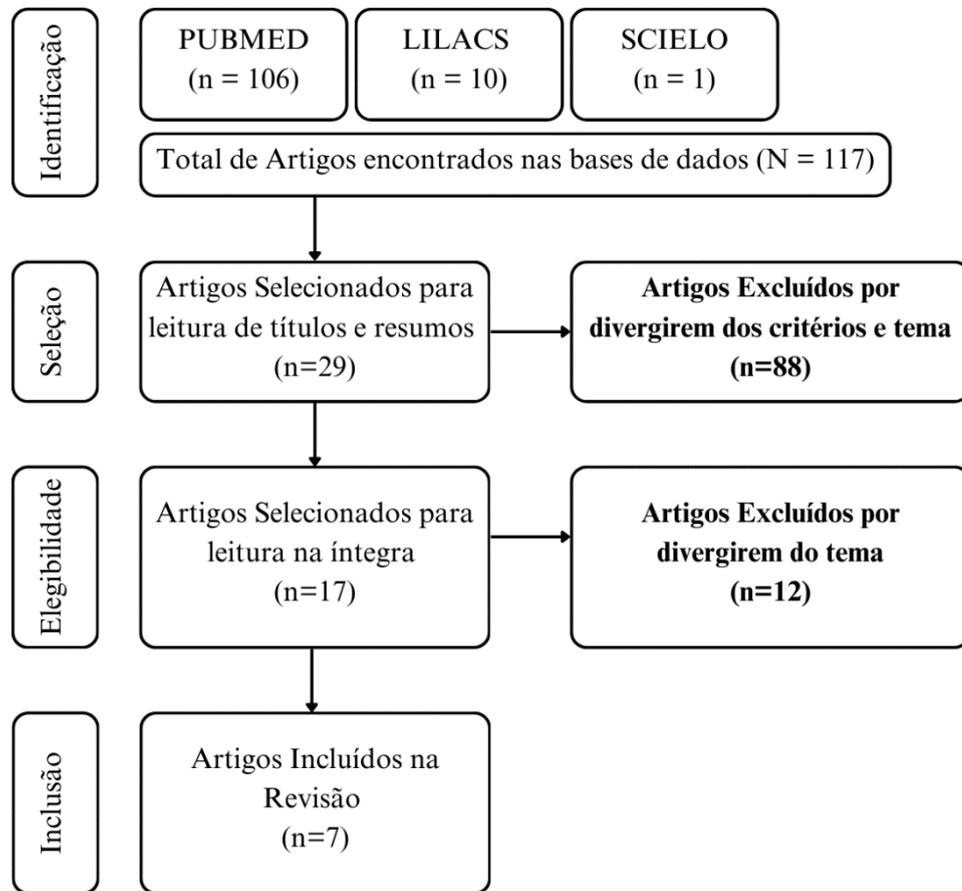
Utilizou-se da estratégia PICO (População, Intervenção, Comparação e Resultados esperados) para conduzir a pesquisa. Adotou-se como população as mulheres que estão gestantes e são acometidas por dor lombar ocasionada pela alteração corporal, como intervenção os métodos utilizados no tratamento fisioterapêutico sem tratamento medicamentoso ou intervenção cirúrgica, para a comparação em revisão bibliográfica não se aplica, e nos resultados esperados, espera-se a melhora do quadro álgico e maior qualidade de vida.

Para o embasamento de dados, foi selecionado os descritores a partir do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), em português e inglês, e cruzados pelo operador booleano “AND”, sendo esses: Técnicas da Fisioterapia, Dor lombar, Gestantes, Physical therapy, Treatment, Pregnancy Women, Low Back Pain.

Para os critérios de inclusão foram inseridos artigos originais, com texto disponível on-line e de forma gratuita que abordassem o tratamento fisioterapêutico para dor lombar em gestantes, onde avaliaram-se nas lombalgias gestacionais e sua interferência na qualidade vida, logo, a bibliografia consultada é relacionada ao período de 2013 a 2023, sem restrição de idiomas. Os critérios de exclusão foram aqueles artigos que estavam duplicados ou que não se encaixasse nos critérios e temática.

Como resultado, a busca na literatura resultou em um total de 117 artigos e após a aplicação dos critérios de inclusão, somente 29 seguiram para a etapa de leitura de títulos e resumos. Foram excluídos 88 artigos por não haver coesão com o tema abordado. Após essa etapa, foram selecionados 17 artigos para leitura na íntegra, onde apenas 7 artigos adequaram-se para a amostra final, pois atendiam os critérios de inclusão e exclusão do estudo. A figura 1 apresenta as etapas de identificação, elegibilidade e inclusão, conforme recomendação do fluxograma PRISMA.

Figura 1. Fluxograma PRISMA de identificação, elegibilidade e inclusão dos estudos. Natal/RN, 2024.



Fonte: Dados da pesquisa.

RESULTADOS

Para esta revisão, foram incluídos sete artigos de estudos anteriores, que dos selecionados 57,1% (n=4) foram publicados em português e 42,8% em inglês, nos anos de 2016 (28,6%/n=2), 2017 (28,6%/n=2), 2018 (14,2%/n=1) e 2020 (28,6%/n=2).

Dentre os estudos escolhidos para as abordagens fisioterapêuticas para a dor lombar, dos sete artigos, todos abordaram técnicas diferentes, no qual, seis estudos abordaram, singularmente, Método McKenzie, Pilates, Exercícios aeróbicos e resistidos, Hidroterapia, Reeducação Postural Global (RPG) e Estabilização lombar e alongamento muscular; e, um estudo, abordou Kinesio Tape e Hidroterapia combinados para o tratamento, como detalhado no Quadro 1.

Quadro 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão. Natal/RN 2024.

Ano	Autores	Metodologia	Objetivos	Resultados
2016	Ayanniyi <i>et al.</i>	Estudo quase-experimental; 422 gestantes; Protocolo McKenzie; Escala de Avaliação Numérica (EAN), Questionário de Incapacidade Funcional de Rolland-Morris.	Este estudo foi desenhado para avaliar a eficácia do protocolo McKenzie como terapia adjuvante aos cuidados usuais no manejo da dor lombar relacionada à gravidez.	A adição do protocolo McKenzie aos cuidados habituais produziu alívio significativo da dor nas costas e redução da incapacidade em gestantes com dor nas costas. Recomenda-se que o protocolo McKenzie seja considerado no manejo da dor nas costas relacionada à gravidez
2016	Justino e Pereira.	Estudo clínico controlado e randomizado; 15 gestantes; Método Pilates; Escala Visual Analógica de Dor (EVA), Avaliação estabilométrica.	Tem por objetivo apresentar, por meio de uma abordagem fisioterapêutica, considerações a respeito da prática do método Pilates durante a gestação, com enfoque especial sobre o efeito no controle do centro de oscilação de massa do corpo e sua influência na dor lombar.	Pilates solo, aplicado em gestantes entre o 3º e 8º mês de gestação, realizando exercícios duas vezes por semana, durante cinco semanas, reduziu a dor lombar em relação ao grupo controle. Entretanto, os achados demonstraram que 10 atendimentos não foram suficientes para gerar alterações do centro de oscilação corporal.

2017	Cipriano e Oliveira.	<p>Estudo experimental, controlado e prospectivo;</p> <p>20 gestantes</p> <p>Kinesio Tape e Hidroterapia;</p> <p>Escala de Avaliação Numérica (EAN), Questionário de Incapacidade Funcional de Rolland-Morris.</p>	<p>O presente estudo teve como objetivo verificar a influência da bandagem elástica Kinesio Tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade das atividades diárias em gestantes.</p>	<p>Conclui-se que ambos os tipos de tratamento são eficazes para o tratamento da dor pélvica posterior e para a melhoria da funcionalidade nas atividades diárias em gestantes; e a bandagem elástica pode ser usada no tratamento da dor lombar durante a gravidez de forma segura.</p>
2017	Kokic <i>et al.</i>	<p>Estudo de ensaio clínico, randomizado e controlado;</p> <p>Exercícios aeróbicos e resistidos;</p> <p>45 gestantes;</p> <p>Questionário de Atividade Física na Gravidez (QAFG), Escala de Avaliação Numérica (EAN), Questionário de Incapacidade Funcional de Rolland-Morris, Questionário de Cintura Pélvica (QCP).</p>	<p>Investigar o efeito de um programa de exercícios supervisionado e estruturado na ocorrência e gravidade da dor lombopélvica relacionada à gravidez.</p>	<p>O programa de exercícios teve um efeito benéfico sobre a intensidade da dor lombopélvica na gravidez, reduzindo a intensidade da dor e o nível de incapacidade experimentada como resultado.</p>
2018	Barros <i>et al.</i>	<p>Estudo de caso;</p> <p>Uma gestante;</p> <p>Hidroterapia;</p> <p>Questionário da Avaliação da Qualidade de Vida - SF-36, Escala Visual Analógica da Dor (EVA), Questionário de Dor de McGill, Teste de Provocação da Dor Lombar.</p>	<p>Este trabalho teve como objetivo evidenciar o efeito da hidroterapia no tratamento da lombalgia no período gestacional, assim como sua relação com as limitações funcionais das gestantes</p>	<p>Foi possível concluir que um programa de exercícios aquáticos em gestantes foi eficaz no tratamento da dor lombar e que esta modalidade terapêutica pode ser indicada para o alívio das dores e melhora da qualidade de vida</p>

2020	Marchiori <i>et al.</i>	<p>Relato de Caso;</p> <p>Uma gestante;</p> <p>Reeducação Postural Global (RPG);</p> <p>Testes especiais e de encurtamento muscular para MMII e da Região Lombar, Escala Visual Analógica da Dor (EVA), Questionário Incapacidade Funcional de Rolland-Morris.</p>	<p>O presente estudo tem como objetivo avaliar se a escolha da Reeducação Postural Global é eficaz no tratamento e na melhora da dor lombar crônica gestacional e se proporciona uma melhora na qualidade de vida dessas gestantes.</p>	<p>Por essa razão, se pôde concluir com esse relato de caso que a RPG se mostrou eficaz no tratamento para a dor lombar crônica gestacional e que, conseqüentemente, proporciona uma melhor qualidade de vida para a gestante.</p>
2020	Carvalho <i>et al.</i>	<p>Estudo de ensaio randomizado;</p> <p>20 gestantes;</p> <p>Estabilização lombar e alongamento muscular;</p> <p>Questionário estruturado com identificação e história pessoal, Escala Visual Analógica da Dor (EVA), Questionário de Dor McGill, Questionário de Incapacidade Funcional de Rolland-Morris.</p>	<p>O objetivo deste estudo foi comparar o efeito desses tipos de intervenções (EEL x EA) pela primeira vez na gestão de mulheres com lombalgia institucional, com base em mudanças na dor, incapacidade, equilíbrio postural e atividade muscular do tronco.</p>	<p>Ambas as modalidades (estabilização lombar e alongamento) foram eficientes na redução da dor, melhorando o equilíbrio e aumentando a atividade muscular de um tronco após 6 semanas de intervenção em gestantes com lombalgia</p>

Fonte: os autores (2024).

A população de amostra foram as gestantes, entre o segundo e o terceiro trimestre de gestação, que apresentavam dor lombar e sem diagnóstico de doenças pregressas que causasse tal sintomatologia.

DISCUSSÃO

Esta revisão de literatura selecionou estudos desenvolvidos com abordagens fisioterapêuticas, apontando experiências diversas e suas repercussões no tratamento da dor lombar durante a gravidez, que em decorrência do curso da gestação e sua progressão, restringe os movimentos e gera rigidez da região lombar (MARCHIORI *et al.*, 2020).

Além disso, artigos selecionados apontam técnicas que visam diminuir a dor lombar e suas limitações. Durante a leitura dos artigos, podemos analisar que em sua grande maioria, o segundo trimestre destaca-se com o surgimento dos sintomas, devido a mudança da biomecânica do corpo da gestante e a sobrecarga muscular, além da pressão direta do feto e útero sobre as raízes nervosas lombares e sacrais (MARCHIORI *et al.*, 2020).

A partir deste período é quando a dor aparece e tende a aumentar com a progressão da gravidez, prejudicando a qualidade de sono e tornando-se um fator limitante nas realizações das atividades diárias, portanto a aplicação das medidas preventivas das técnicas fisioterapêuticas apresenta o alívio dos sintomas e uma maior disposição ao realizar as tarefas.

A lombalgia gestacional é uma queixa comum durante a gravidez, embora seja referida como algo comum pelo período gestacional, ainda assim é um problema sério, que desencadeiam dor e limitações, que persiste mesmo após o puerpério, demandando prevenção ou tratamento para corrigir todas as alterações decorrentes da mudança musculoesquelética e compensatórias gravitacional da gestantes, apresentando retração e hipomobilidade da coluna lombar e vertebral. Desta forma, para considerar qual o método que deve ser utilizado, é importante inicialmente avaliar as condições de cada mulher e suas limitações como indivíduos (CIPRIANO *et al.*, 2017).

Em um dos estudos, foram realizados testes especiais na região lombar e em MMII, que avaliaram suas limitações ou encurtamentos musculares, e conseqüentemente, verificar se eram resultado das dores referidas na coluna lombar. Na primeira avaliação, dos 11 testes, 7 foram positivos e em sua avaliação final, todos negativaram, mostrando a eficácia do RPG, uma das técnicas (MARCHIORI *et al.*, 2020).

Ainda sobre o mesmo estudo, após a utilização da técnica, foram observados a diminuição da dor mensurada, inicialmente em Escore 10,

posteriormente Escore 0; e melhora de 62,2% de suas funções na avaliação da capacidade funcional (MARCHIORI *et al.*, 2020). Paralelamente, um estudo corrobora que o RPG, ao promover posicionamento correto das articulações e as estruturas musculares, irá conseqüentemente contribuir para a diminuição da dor da gestante (SOARES *et al.*, 2016).

Feito isso, em outro artigo, ocorreu a aplicabilidade do questionário de Roland-Morris, que é utilizado para avaliar a infuncionalidade decorrente da dor lombar e suas conseqüências. Neste estudo, as gestantes foram divididas em dois grupos: Grupo de Estudo (GE) com a aplicabilidade da Kinesio Tape e Hidroterapia em gestantes e Grupo Comparativo (GC) com a realização apenas da Hidroterapia. Ao comparar com a primeira avaliação, o GE apesar de ocorrer uma diminuição, não apresentou uma diferença significativa sobre a incapacidade funcional. Porém, o GC observou-se uma diminuição considerável da incapacidade funcional, em comparação a primeira avaliação (CIPRIANO *et al.*, 2017).

Em contrapartida, ao analisar a intensidade da dor, comparando com a avaliação inicial e a final, o GE passou de moderada para quase leve, sendo o grupo que mais apresentou diminuição da dor comparado ao GC, afinal os benefícios da hidroterapia associados ao da Kinesio Tape foram auxiliando na redução da pressão nas estruturas articulares e musculares. (CIPRIANO *et al.*, 2017). Da mesma maneira, a hidroterapia e as propriedades da água, promovem maior mobilidade e a força da gravidade atua de forma menos intensa, melhorando a estabilização corporal e atuando com a bandagem elástica, ocorre a estimulação de mecanorreceptores, promovendo analgesia e minimizando a dor e sua percepção (BATISTA *et al.*, 2014).

Além disso, outro estudo aborda a Hidroterapia, porém sem associação de outras técnicas. Nesta técnica, o principal achado foi a eficácia do tratamento a curto prazo. As propriedades da água são facilitadores para o tratamento da lombalgia e diminuição da dor, pois reduzem o impacto da gravidade sobre o corpo, diminuindo a compressão da região lombar e promovendo o fortalecimento muscular, como também seu relaxamento, amenizando as tensões provocadas pelas mudanças corporais. Durante o estudo, observou-se a eficácia para redução dos níveis de dor e melhora da qualidade de vida, que influencia diretamente na melhora da saúde mental, com redução significativa da Escala Analógica de Dor (BARROS *et al.*, 2018).

Outro material incluso no estudo, foi o Questionário de Qualidade de Vida SF-36, que observou que em dois aspectos obtiveram resultados positivos, sendo eles, a dor e a limitação por aspectos emocionais. De acordo com o resultado, notou-se que a redução da dor pode melhorar a qualidade em outras dimensões da vida (BARROS *et al.*, 2018).

Em síntese, condiz com um estudo que aborda o método WATSU, no qual este método produziu efeitos terapêuticos benéficos em mulheres grávidas, em relação à dor, qualidade de vida e estresse relacionado à saúde mental (SCHITTER *et al.*, 2015).

Outro estudo, aborda a manipulação da região lombar com o Método McKenzie, apesar de sua seleção quanto a escolha das participantes tenham sido apenas quanto à incapacidade funcional e sua a quantificação da dor, foram elaborados dois protocolos para a aplicação do método em dois grupos, sendo um com a aplicação do protocolo McKenzie associado aos cuidados habituais, como por exemplo o tratamento farmacológico e o outro apenas com cuidados habituais (AYANNIYI; SANYA; OGUNLADE, 2016).

Da mesma maneira, os valores comparados em relação ao pré e pós tratamento, durante 6 semanas, demonstraram que o grupo com a aplicação do protocolo de McKenzie apresentou diminuição da intensidade da dor e o *score* da incapacidade funcional quando comparados aos cuidados habituais, sugerindo a técnica como tratamento (AYANNIYI; SANYA; OGUNLADE, 2016).

Além disso, um artigo corrobora para esta afirmação, já que o protocolo McKenzie para a região lombar foi relevante para o tratamento, melhorando a qualidade de vida e as atividades diárias, promovendo conseqüentemente a redução do quadro algico (OLIVEIRA *et al.*, 2016).

Um novo estudo, aborda o Pilates como uma técnica de amplo benefício para o corpo humano, estimulando a circulação, melhorando a flexibilidade, a amplitude de movimento, ou seja, melhora da postura e condicionamento do corpo, auxiliando no controle físico e mental (JUSTINO; PEREIRA, 2016).

No estudo, foram divididos entre Grupo de Pilates e Grupo Controle, ambos realizaram a avaliação da Escala Visual Analógica da Dor (EVA) e avaliação estabilométrica. Após a avaliação, foram realizadas 10 sessões de atendimento utilizando o Pilates, duas vezes por semana. Durante a aplicação do método, foram realizados exercícios de fortalecimento, alongamento e relaxamento, através de

equipamentos como bola suíça, fitas elásticas, *overballs* e rolos. Ao final do estudo, as gestantes que realizaram o pilates obtiveram uma redução significativa da dor em comparação ao Grupo Controle, pois o método proporciona um recrutamento de músculos profundos e que são estabilizadores da coluna lombar e pélvica, melhorando o controle biomecânico (JUSTINO; PEREIRA, 2016).

Considera-se que o Pilates, caracteriza-se pela melhora da coordenação da respiração, flexibilidade geral, aumento da força muscular e posicionamento correto da postura, sendo essenciais para a reabilitação postural promovendo estabilidade da coluna lombar e auxiliando na redução do quadro álgico (COSTA; NORONHA, 2012).

Sobre o outro estudo, que aborda a Estabilização Lombar (EL) e o Alongamento Muscular (AM), tem como objetivo comparar as duas técnicas e analisar qual seria o seus resultados. As gestantes foram divididas de acordo com o protocolo avaliado para cada uma, com a aplicação da Escala Visual Analógica da Dor (EVA), Questionário de Dor de McGill e Questionário de Incapacidade Funcional de Rolland-Morris. Aquelas que ficaram no grupo de EL, realizaram todo o protocolo de forma ativa e acompanhadas individualmente de um fisioterapeuta capacitado, já as que ficaram no AM, realizaram os movimentos de forma passiva e individual com o fisioterapeuta capacitado, realizando manualmente (CARVALHO *et al.*, 2020).

Ao analisar os resultados de suas aplicações, notaram a redução da dor, aumento da atividade muscular e melhora no equilíbrio, após a intervenção de ambas as técnicas, mas quando comparadas, entre si não apresentaram diferença significativa. Ou seja, apesar de a EL, apresentar um modelo de estabilidade maior, ainda assim não se pode tratá-la como uma técnica superior ao AM, pois ambas a modalidades apresentaram eficiência no tratamento, sendo consideradas como intervenções positivas para o processo de reabilitação (CARVALHO *et al.*, 2020).

Em outro estudo, que complementa os resultados positivos da EL e AM, acredita-se que as intervenções clínicas no manejo da lombalgia gestacional podem reduzir a dor lombar e pode ser um efeito protetor contra a lombalgia durante a gravidez (SHIRI *et al.*, 2017).

Quanto ao outro estudo, apesar de não ser exclusivo da fisioterapia, discute os Exercícios Terapêutico como uma forma de tratamento, sendo dividido em Exercícios Aeróbicos e Exercícios Resistidos. Para a avaliação das gestantes foram realizados Questionário de Avaliação Física na Gravidez, Escala Visual Numérica da

Dor e Questionário de Incapacidade Funcional de Rolland-Morris. Ademais, a escola do programa de exercícios constituiu em exercícios aeróbicos durante 20 minutos, incluindo 5 minutos de aquecimento em caminhada com ritmo normal em esteira, aumentando gradativamente a velocidade e inclinação, e exercícios resistidos durante 20 a 25 minutos, que incorporava todos os principais grupos musculares, incluindo exercícios para membros superiores e inferiores, estabilizadores da região lombo pélvica, extensores da coluna e abdômen, realizados quinzenalmente pelo Grupo Experimental (KOKIC *et al.*, 2017).

Em virtude deste assunto, o grupo experimental apresentou pontuações mais baixas em comparação ao grupo controle nas diversas reavaliações, com diminuição da dor e melhora da qualidade de vida, devido realizarem os exercícios terapêuticos combinados, apresentando redução de problemas ao realizar atividades de vida diárias (KOKIC *et al.*, 2017).

Outro estudo, também aplicou a combinação de exercícios aeróbicos e resistidos, e obteve resultados semelhantes ao estudo incluído, trazendo benefícios e redução da dor, promovendo maior mobilidade durante a gravidez, corroborando com o presente estudo (Morkved *et al.*, 2007).

Portanto sugere-se, novos estudos que aprofundem-se quanto a lombalgia gestacional, buscando métodos e técnicas que auxiliem na reabilitação, buscando maior aplicabilidade e relevância, com estudos amplos e diversos, para sua maior efetividade.

Logo, acredita-se que uma das principais limitações sobre o estudo, deu-se pela escassez acerca do assunto, com temas restritos e pouco relevantes quando fala-se sobre tratamento não farmacológico da dor lombar em gestantes, onde a busca foi limitada e com poucos achados na literatura, com estudos “quase-experimental”, não trazendo relevância científica, tornando-se pouco confiável a sua aplicabilidade.

CONCLUSÃO

Desta forma, destacamos que os serviços de saúde que trabalham com a mulher gestante devem considerar a lombalgia como um sintoma que merece uma avaliação adequada e uma ampliação acerca do assunto, tratando como um real problema, que posteriormente poderá trazer prejuízos em sua qualidade de vida.

Apesar de haver uma carência de estudos, podemos constatar que às técnicas e especialidades da fisioterapia são referências para o tratamento da dor lombar com resultados positivos que reduzem os sintomas e quadro álgico, ocasionado por toda mudança corporal que a gestação carrega, melhorando a funcionalidade e qualidade vida, conseqüentemente melhorar seu bem-estar e sua integração em atividades pessoais.

Por isso, as diversas técnicas podem ser facilitadores para a redução da lombalgia e suas dores secundárias, como a dor pélvica, mostrando como a fisioterapia pode ser um tratamento não farmacológico confiável e mais eficaz.

Portanto, os estudos incluídos na revisão apresentam resultados significativos do tratamento fisioterapêutico na lombalgia gestacional.

REFERÊNCIAS

AYANNIYI, Olusola; SANYA, Arinola; OGUNLADE, Olusegun. Effects of the McKenzie protocol on pregnancy-related back pain. **Journal Of Experimental And Integrative Medicine**, v. 6, n. 3, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5455/jeim.140916.or.160>. Acesso em: 03 jun. 2024.

BATISTA, Cristiano Vargas; RUARO, João Afonso; RUARO, Marinêz Boeing; DUBIELA, Angela; KERPPERS, Ivo Ilvan; SUCKOW, Patricia Pacheco Tyski; KNAUT, Sibeles de Andrade Melo; FRÉZ, Andersom Ricardo. Uso da kinesio taping na dor lombar: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 147–152, 2014. DOI: 10.5585/conssaude.v13n1.4589. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/4589>. Acesso em: 11 jun. 2024.

CARVALHO, Adriana P. Fontana et al.. Effects of lumbar stabilization and muscular stretching on pain, disabilities, postural control and muscle activation in pregnant woman with low back pain. **European Journal Of Physical And Rehabilitation Medicine**, v. 56, n. 3, p. 297-306, jul. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.23736/s1973-9087.20.06086-4>. Acesso em: 03 jun. 2024.

CARVALHO, Maria Emília Coelho Costa et al.. Low back pain during pregnancy. **Brazilian Journal Of Anesthesiology (English Edition)**, [S.L.], v. 67, n. 3, p. 266-270, maio 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>. Acesso em: 14 out. 2023.

CIPRIANO, Pâmella et al.. Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 1, p. 2-11, 24 fev. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33233/fb.v18i1.747>. Acesso em: 03 jun. 2024.

COSTA, Letícia Miranda Resende da; ROTH, Ariane; NORONHA, Marcos de. O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura / The pilates method in Brazil: a review of literature. **ACM arq. catarin. med**, v. 41, n. 4, p. 87-92, out.-dez. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/0000-0000.20120000>. Acesso em: 11 jun. 2024.

DAMASCENA, Taynâh Larissa Marques; ESTRELA, Mariane Perfeito Marsura; PLAZZI, Maria Amélia Pinheiro Camargo. Abordagem fisioterapêutica na lombalgia em gestantes. **Revista Saúde Multidisciplinar**, [S. L.], v. 9, n. 1, 10 mar. 2021. Disponível em: <http://revistas.famp.edu.br/revistasaudemultidisciplinar/article/view/175>. Acesso em: 24 out. 2023.

GIL, Vinicius Fernandes Barrionuevo; OSIS, Maria José Duarte; FAÚNDES, Aníbal. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com reeducação postural global (rpg). **Fisioterapia e Pesquisa**, [S.L.], v. 18, n. 2, p. 164-170, jun. 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1809-29502011000200011>. Acesso em: 14 out. 2023.

HAN, In-Ho. Pregnancy and spinal problems. **Current Opinion In Obstetrics & Gynecology**, [S.L.], v. 22, n. 6, p. 477-481, dez. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1097/gco.0b013e3283404ea1>. Acesso em: 14 out. 2023.

JUSTINO, Bianca Spitzner; PEREIRA, Wagner Menna. Efeito do método pilates em mulheres gestantes: estudo clínico controlado e randomizado. **Publicatio Uepg: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 22, n. 1, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5212/publ.biologicas.v.22i1.0007>. Acesso em: 03 jun. 2024.

KATONIS, A. P. et al.. Pregnancy-related low back pain. **Hippokratia**, [S.L.], v. 15, n. 3, p. 205-210, 2011. Disponível em: <https://www.hippokratia.gr/2019/03/05/pregnancy-related-low-back-pain/>. Acesso em: 23 out. 2023.

KOKIC, I. et al.. Effect of therapeutic exercises on pregnancy-related low back pain and pelvic girdle pain: secondary analysis of a randomized controlled trial. **Journal Of Rehabilitation Medicine**, [S.L.], v. 49, n. 3, p. 251-257, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.2340/16501977-2196>. Acesso em: 23 out. 2023.

MADEIRA, Hellyne Giselle Reis et al.. Incapacidade e fatores associados à lombalgia durante a gravidez. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, [S.L.], v. 35, n. 12, p. 541-548, dez. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0100-72032013001200003>. Acesso em: 14 out. 2023.

MARCHIORI, Alécia Natacha Ribeiro et al.. Tratamento fisioterapêutico pela reeducação postural global na lombalgia gestacional: relato de caso. **Revista Ciência e Saúde On-Line**, São Paulo, v. 1, n. 5, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/article/view/161/144>. Acesso em: 03 jun. 2024.

MARTINS, Roseny Flávia; SILVA, João Luiz Pinto e. Prevalência de dores nas costas na gestação. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [S.L.], v. 51, n. 3, p. 144-147, jun. 2005. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-42302005000300014>. Acesso em: 14 out. 2023.

MØRKVED, Siv; SALVESEN, Kjell Asmund; SCHEI, Berit; LYDERSEN, Stian; BØ, Kari. O treino em grupo durante a gravidez previne a dor lombopélvica? Um ensaio clínico randomizado. **Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica**, v. 86, p. 276-282, 2007. Disponível em: DOI: 10.1080/00016340601089651. Acesso em: 11 jun. 2024.

NORÉN, Lotta et al.. Lumbar back and posterior pelvic pain during pregnancy: a 3-year follow-up. **European Spine Journal**, [S.L.], v. 11, n. 3, p. 267-271, 8 dez. 2001. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s00586-001-0357-7>. Acesso em: 17 out. 2023.

NOVAES, Flavia Silva; SHIMO, Antonieta Keiko Kakuda; LOPES, Maria Helena Baena de Moraes. Lombalgia na gestação. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [S.L.], v. 14, n. 4, p. 620-624, ago. 2006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-11692006000400022>. Acesso em: 14 out. 2023.

OLIVEIRA, Isadora Orlando de; et al. McKenzie method for low back pain. **Revista Dor**, [S.L.], v. 17, n. 4, p. 303-306, 2016. GN1 Genesis Network. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1806-0013.20160094>. Acesso em: 11 jun. 2024.

SANTANA, Laís de Campos; PEREIRA, Thaíse Lucena Silva. Benefícios da cinesioterapia como tratamento em mulheres com lombalgia gestacional uma revisão da literatura. **Revista Interciência Imes Catanduva**, [S. L.], v. 1, n. 1, p. 39-47, dez. 2018. Disponível em: <https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/66>. Acesso em: 14 set. 2023.

SANTOS, Marília Manfrin dos; GALLO, Ana Paula. Lombalgia gestacional: prevalência e características de um programa pré-natal. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, [S.L.], v. 35, n. 3, p. 174-179, 20 dez. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7322/abcs.v35i3.78>. Acesso em: 14 out. 2023.

SHIRI, R.; COGGON, D.; FALAH-HASSANI, K. Exercise for the prevention of low back and pelvic girdle pain in pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. **European Journal of Pain**, v. 21, n. 7, p. 957-970, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ejp.1096>. Acesso em: 12 jun. 2024.

SHITTER, A. M.; NEDELJKOVIC, M.; BAUR, H.; FLECKENSTEIN, J.; RAIIO, L. Effects of Passive Hydrotherapy WATSU (Water Shiatsu) in the third trimester of pregnancy: results of a controlled pilot study. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, 2015. Article ID 437650. Disponível em: DOI: <https://dx.doi.org/10.1155/2015/437650>. Acesso em: 12 jun. 2024.

SOARES, P. et al. Efeitos do Programa Escola de Postura e Reeducação Postural Global sobre a amplitude de movimento e níveis de dor em pacientes com lombalgia crônica. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, Sevilla, v. 9, n. 1, p. 23-28, mar. 2016. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.02.005>. Acesso em: 11 jun. 2024.

VERMANI, Era; MITTAL, Rajnish; WEEKS, Andrew. Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: a review. **Pain Practice**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 60-71, jan. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1533-2500.2009.00327.x>. Acesso em: 17 out. 2023.

WANG, Shu-Ming et al.. Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors, and outcomes. **Obstetrics & Gynecology**, [S.L.], v. 104, n. 1, p. 65-70, jul. 2004. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1097/01.aog.0000129403.54061.0e>. Acesso em: 23 out. 2023.