

ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR EM GESTANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

Ariane Silva de Sousa Cunha, Regiane Albertini de Carvalho.

Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), R. Talim, 330 – 12231-280 São José dos Campos - SP, Brasil, asscunha91@gmail.com, regiane.albertini@unifesp.br.

Resumo

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura que teve como objetivo avaliar a eficácia de diferentes abordagens fisioterapêuticas no tratamento da dor lombar em gestantes, os resultados demonstraram que alguns movimentos comuns causavam dor, assim como imobilização prolongada, fatores mecânicos, hormonais e psicossociais. Já caminhar regularmente, exercícios de pilates, estabilização lombar, alongamentos, mobilizações sacroilíacas, estimulação elétrica nervosa transcutânea e educação reduziram significativamente a dor, incapacidade e melhorou o humor. A busca foi realizada nas bases de dados PEDro e Pubmed utilizando os descritores em inglês e português com nota maior ou igual a seis, foram selecionados sete ensaios clínicos randomizados publicados entre 2017 e 2023. Conclui-se que exercícios de fortalecimento, alongamentos, recursos manuais e educativos são abordagens seguras e eficazes, quando associadas potencializam os resultados, provendo melhora da dor, funcionalidade e qualidade de vida das gestantes.

Palavras-chave: Dor, lombar e gestante.

Área do Conhecimento: Fisioterapia.

Introdução

Durante a gestação o corpo da mulher passa por diversas alterações musculoesqueléticas onde, contribui para um bom desenvolvimento do bebê, mas podem ocasionar dores e incômodos durante toda gravidez. Uma combinação de diferentes fatores, podendo ser mecânicos, hormonais, circulatórios e psicossociais (Yyldyrym et al.; 2023). A lombalgia representa cerca de 75% da causa de incapacidade em gestantes, o que corresponde a dois terços de todas as licenças médicas para mulheres.

A dor lombar é um quadro clínico frequente e uma das queixas mais relevantes em todo mundo, principalmente durante a gestação, pois os sintomas e intensidade da dor são maiores, influenciando negativamente na qualidade em executar as atividades diárias. Sendo, assim fundamental abordar estratégias em reduzir a dor lombar em gestantes, visto que há uma perspectiva maior de se ausentar por doença nesse período (Backhausen et al., 2017).

De acordo com (Vaidya 2018) a dor lombar pode ter início em qualquer momento da gestação, porém estimasse predomínio maior na décima oitava semana de gestação. Diante da alta prevalência da dor lombar em gestantes, este estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura para buscar abordagens eficazes no manejo da dor lombar durante o período gestacional, pois quando não tratado o problema pode incapacitar a gestante a realizar suas atividades tendo impacto direto na sua qualidade vida.

Metodologia

Para elaboração desta revisão bibliográfica realizou-se uma busca por ensaios clínicos randomizados nas bases de dados PEDro e Pubmed com nota maior ou igual a seis, utilizando os descritores em inglês: " lower back pain in pregnant women ", e português: " dor lombar gestantes" , sendo assim selecionados artigos do ano de 2017 a 2023, foram excluídos artigos com nota menor que seis e não se tratava do tema abordado.

Resultados

Neste estudo, encontraram-se 07 artigos com os descritores em inglês e português dentro dos critérios de inclusão. Os 07 estudos estão incluídos nos descritos na Tabela 1.

Tabela 1- Análise de dados dos principais artigos pesquisados sobre abordagens fisioterapêuticas no tratamento da dor lombar em gestantes.

Autores	Objetivo	Metodologia	Resultados
(Diez-Buil, Lucas e Rodríguez 2023).	Avaliar se o exercício junto com a educação em saúde é melhor que intervenção isolada.	Foi utilizada uma revisão sistemática e meta- análise de 13 estudos.	A combinação de exercício e educação é mais eficaz que educação em saúde isolada.
(Morino et al; 2017)	Investigar quais atividades diárias piora a dor lombar durante a gravidez.	Foram acompanhadas 275 mulheres em diferentes períodos de gestação.	Alguns movimentos comuns causavam dor, e ajustes posturais simples podem ajudar no manejo da dor.
(Amayri et al; 2023).	Avaliar a prevalência de dor lombar em gestantes e fatores de risco relacionados.	Foi realizado um estudo observacional transversal entre maio de 2020 e Em dezembro de 2021. Com amostra de gestantes com mais de 18 anos.	Caminhar regularmente e estar empregada são um dos fatores que protegem contra a dor lombar.
(Yyldyrym et al; 2023)	Esclarecer o impacto de um exercício terapêutico baseado em Pilates na incapacidade, dor, humor e qualidade do sono em pacientes com dor lombar e pélvica relacionada à gravidez.	Estudo controlado randomizado simples-cego com 34 mulheres grávidas.	Os exercícios de pilates reduziram significativa da dor, incapacidade e melhora do humor; sem efeito na qualidade do sono.
(Backhausen et al; 2017).	Avaliar o efeito de um programa de exercícios aquáticos não supervisionados na intensidade da dor lombar e nos dias de licença médica em gestantes saudáveis.	Ensaio clínico randomizado, controlado e de grupos paralelos com 516 gestantes.	Houve uma diminuição da dor lombar, sem impacto em afastamentos ou incapacidade.
(Fontana et al; 2020).	Comparar os efeitos dos exercícios de estabilização lombar e alongamento no tratamento da dor lombar gestacional.	Ensaio clínico piloto randomizado com 30 mulheres grávidas.	A estabilização lombar e alongamento foram eficientes na redução da dor e na melhora do equilíbrio e no aumento da atividade muscular.

(Vaidya; 2018)	Comparar o efeito da mobilização da articulação sacroilíaca e da estimulação elétrica nervosa transcutânea na dor e no estado funcional em indivíduos com dor pélvica posterior induzida pela gravidez.	Um ensaio clínico randomizado, cego com 30 gestantes.	Ambas as medidas de desfecho na análise intragrupo apresentaram melhora da dor e na incapacidade sendo abordagens seguras e eficazes na gestação.
----------------	---	---	---

Discussão

A dor lombar na gestação é um incômodo frequente que as mulheres enfrentam durante e até mesmo após o parto, o aumento de peso e o deslocamento do centro de gravidade dificulta algumas trocas posturais, de deitada para em pé, como sentar e levantar, ocasionando grandes cargas no corpo (Morino et al; 2017). Quando os movimentos não são gerenciados de forma correta durante as atividades diárias principalmente entre 24 e 30 semanas de gestação a dor lombar se torna uma queixa presente. Segundo (Amayri et al; 2023) fatores como permanecer de pé por muito tempo, sustentação de peso, imobilização prolongada sentada aumentam a dor, já orientações de como reduzir os fatores de risco como sobrepeso, obesidade e incentivar a prática de exercícios e caminhada resulta na proteção lombar.

De acordo com (Diez-Buil, Lucas e Rodríguez 2023) a combinação de exercícios e educação no tratamento da dor lombar ou pélvica em gestantes foi mais eficiente que qualquer uma das duas intervenções separadamente, houve também uma melhora clara na incapacidade, mas não na cinesiofobia onde há poucos estudos e uma necessidade maior que investigue seus resultados. As intervenções utilizadas foram diferentes exercícios, sendo focado no fortalecimento, alongamento, aeróbico, relaxamento, exercícios específicos para o assoalho pélvico, pilates e a educação comportamental. Assim como (Ylidyrym et al; 2023) afirma que um programa de exercícios baseado nos princípios tradicionais do método Pilates com intensidade baixa-moderada foi benéfico para prevenção da lombalgia em gestantes, melhorando a estabilidade da coluna, músculos estabilizadores do core, beneficiando assim na autoeficácia e humor.

No estudo de (Backhausen et al; 2017) foi realizada uma intervenção através de exercícios aquáticos para dor lombar em gestantes entre 20 e 32 semanas, as participantes foram aconselhadas com recomendações gerais de exercícios durante a gestação, assistiram pequenos cliques de filmes, o programa incentivou as gestantes a manterem um diário de treinamento e o envolvimento em outras atividades físicas também foi permitido, ocasionando uma diminuição considerável na intensidade da dor lombar, mas sem impacto sobre as licenças médicas e incapacidade por dor lombar ou estado geral de saúde. Da mesma maneira (Fontana et al; 2020) evidenciou que exercícios estabilização lombar e alongamento foi eficaz na redução da dor, melhora do equilíbrio e aumento da atividade muscular do tronco após 6 semanas de intervenção, entretanto não influenciou no nível de incapacidade das gestantes.

Já no estudo de (Vaidya; 2018) comprovou que a mobilização da articulação sacroilíaca e a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) contribuem de maneira positiva para a redução da dor e nível de incapacidade, os estudos desse ensaio clínico randomizado demonstraram que a terapia multimodal, incluindo mobilizações, exercícios de estabilização e educação em dor evidenciaram melhoras significativas, pressupõe que as técnicas de mobilização articular sejam eficazes pelo fato de estimular os mecanorreceptores e a TENS corrobora na inibição segmentar em conjunto com um aumento de betaendorfinas, se tornando uma modalidade segura e eficaz no tratamento contra a dor lombar ou pélvica durante a gestação.

Conclusão

Mediante os artigos revisados podemos concluir que os estudos apontam uma alta taxa na prevalência de dor lombar em gestantes, o que contribui para o aumento da incapacidade e afastamentos. Sendo fundamental início de intervenções eficazes como mobilizações sacroilíacas, exercícios de estabilização lombar, fortalecimento, alongamentos associados com educação em dor e orientações pois proporcionam uma melhora considerável na autoeficácia e capacidade das gestantes com dor lombar. Entretanto recomenda-se a realização de novos estudos para o aprofundamento no tema e compreensão dos seus resultados.

Referências

Amayri A, Khalayli N, Haj Ali D, Kudsi M. Dor lombar em uma amostra de gestantes sírias: um estudo transversal. *Health Sci Rep.* 2023 Jul 3; 6(7):e1389. doi: 10.1002/hsr2.1389. PMID: 37408868; PMCID: PMC10318381. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37408868/>. Acesso em: 20 de agosto de 2025.

Backhausen MG, Tabor A, Albert H, Rosthøj S, Damm P, Hegaard HK (2017). Os efeitos de um programa de exercícios aquáticos não supervisionados na dor lombar e licença médica entre gestantes saudáveis – Um ensaio clínico randomizado. *PLoS ONE* 12(9): e0182114. Doi.org/10.1371/journal.pone.0182114. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28877165/>. Acesso em: 19 de julho de 2025.

Diez-Buil, Helena; Hernández-Lucas, Pablo; Leirós-Rodríguez, Raquel; Echeverría-García, Olatz. . Efeitos da combinação de exercícios e educação no tratamento da dor lombar e/ou pélvica em gestantes: Revisão sistemática e meta-análise. *Int J Ginecologia Obstetrícia.* Mar.2024; 164: 811-822. Doi: 10.1002/ijgo. 15000. Pub 21 de julho de 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37475695/>. Acesso em: 20 de agosto de 2025.

Fontana Carvalho, Adriana P et al. “Efeitos da estabilização lombar e do alongamento muscular na dor, incapacidades, controle postural e ativação muscular em gestantes com lombalgia.” *Revista Europeia de Medicina Física e de Reabilitação* vol. 56,3 (2020): 297-306. Doi: 10.23736/S1973-9087.20.06086-4. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32072792/>. Acesso em: 10 de julho de 2025.

Morino, S., Ishihara, M., Umezaki, F. et al. Dor lombar e movimentos causais na gravidez: um estudo de coorte prospectivo. *BMC MusculoskeletDisord* 18 , 416 (2017). Doi.org/10.1186/s12891-017-1776-x. Disponível em: <https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12891-017-1776-x>. Acesso em: 19 de agosto de 2025.

Vaidya, ShleshaMaulik. Mobilização da articulação sacroilíaca versus estimulação elétrica nervosa transcutânea para dor pélvica posterior induzida pela gravidez - Um ensaio clínico randomizado. *J Clin of Diagn Res.* 2018; 12(1):YC04-YC07. Doi.org/10.7860/JCDR/2018/26696/10781. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/322853616_Sacroiliac_Joint_Mobilisation_versus_Transcutaneous_Electrical_Nerve_Stimulation_for_Pregnancy_Induced_Pelvic_Pain-A_Randomised_Clinical_Trial. Acesso em: 23 de agosto de 2025.

Yıldırım, Pelinet al. “Exercícios terapêuticos baseados em Pilates para dor lombar e pélvica relacionada à gravidez: um ensaio clínico prospectivo, randomizado e controlado.” *Revista turca de medicina física e reabilitação* vol. 69,2 207-215. 24 de novembro de 2022, doi: 10.5606/tftrd.2023.11054. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37671372/>. Acesso em: 10 de julho de 2025.