

Análise comparativa entre os benefícios da hidroterapia e cinesioterapia como formas de tratamento de lombalgia em gestantes

- ÁREA DE DESENVOLVIMENTO: Ginecologia e Obstetrícia
- Amanda Lopes José
- Nathiely Andrade de França
- Valéria Regina de Lima Marinho

ENDEREÇO ELETRÔNICO

EMAIL – amandinha_ps@hotmail.com

EMAIL – nathy_afranca@hotmail.com

EMAIL – valeriarlm@globo.com

RESUMO: Durante o período gravídico alterações ocorrem de maneira sistêmica no organismo materno resultando em dores e desconfortos. Uma das queixas mais comuns é a lombalgia afetando 50% das gestantes. O objetivo desse trabalho foi evidenciar os benefícios produzidos pela cinesioterapia e hidroterapia em gestantes portadoras lombalgia. O presente trabalho foi realizado através de revisão de literatura utilizando artigos científicos e livros didáticos com período de abrangência de 2006 a 2009. A cinesioterapia permite através dos exercícios de relaxamento, alongamento e fortalecimento reorganizar as fibras musculares encurtadas e fortalecer as enfraquecidas de forma a proporcionar equilíbrio biomecânico respeitando as alterações fisiológicas necessárias para o período, e conseqüentemente promover o alívio da dor. A hidroterapia mostra-se eficaz, pois permite a diminuição da carga corporal minimizando os efeitos da ação da gravidade e favorecendo os movimentos dentro da água. Seus princípios físicos associados com os efeitos fisiológicos de imersão produzem alívio da dor e relaxamento muscular. Concluiu que ambas produzem benefícios e podem ser aplicadas em conjunto. A hidroterapia é mais indicada no segundo e terceiro trimestre enquanto que a cinesioterapia pode ser utilizada durante toda a gestação com alguns cuidados especiais no primeiro trimestre de gestação.

Análise comparativa entre os benefícios da hidroterapia e cinesioterapia como formas de tratamento de lombalgia em gestantes

Comparative analysis between the benefits of the hydrotherapy and kinesiotherapy as form of low back pain treatment in pregnant

Amanda Lopes José¹
Nathiely Andrade de França²
Valéria Regina de Lima Marinho³

RESUMO: Durante o período gravídico alterações ocorrem de maneira sistêmica no organismo materno resultando em dores e desconfortos. Uma das queixas mais comuns é a lombalgia afetando 50% das gestantes. O objetivo desse trabalho foi evidenciar os benefícios produzidos pela cinesioterapia e hidroterapia em gestantes portadoras de lombalgia. O presente trabalho foi realizado através de revisão de literatura utilizando artigos científicos e livros didáticos com período de abrangência de 2006 a 2009. A cinesioterapia permite através dos exercícios de relaxamento, alongamento e fortalecimento reorganizar as fibras musculares encurtadas e fortalecer as enfraquecidas de forma a proporcionar equilíbrio biomecânico respeitando as alterações fisiológicas necessárias para o período, e conseqüentemente promover o alívio da dor. A hidroterapia mostra-se eficaz, pois permite a diminuição da carga corporal minimizando os efeitos da ação da gravidade e favorecendo os movimentos dentro da água. Seus princípios físicos associados com os efeitos fisiológicos de imersão produzem alívio da dor e relaxamento muscular. Concluiu que ambas produzem benefícios e podem ser aplicadas em conjunto. A hidroterapia é mais indicada no segundo e terceiro trimestre enquanto que a cinesioterapia pode ser utilizada durante toda a gestação com alguns cuidados especiais no primeiro trimestre de gestação.

Palavra-Chave: Cinesioterapia, Dor lombar, Gestantes, Hidroterapia.

ABSTRACT

During pregnancy changes occur in a systemic way in the mother's body resulting in pains and discomforts. One of the most commons is low back pain affecting 50% of the pregnant women. The aim of this study was to demonstrate the benefits

¹ Acadêmicas do 8º termo do curso de Fisioterapia no Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba-SP.

² Acadêmicas do 8º termo do curso de Fisioterapia no Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba-SP.

³ Fisioterapeuta especialista em magistério no ensino superior pela universidade do Oeste Paulista (Unoeste). Orientadora de estágio supervisionado nas áreas de hidroterapia e ginecologia e obstetrícia no curso de fisioterapia do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium/ SP

produced by kinesiotherapy and hydrotherapy in pregnant women with low back pain. This assignment was accomplished through the review of literature using scientific articles and textbooks with a period coverage from 2006 to 2009. The kinesiotherapy allows through calisthenics and stretching rearrange the muscle fibers shorten and strengthen weakened so as to provide biomechanical balance respecting the physiological changes required for the period, and thus promote the relief of pain. Hydrotherapy is effective because allows the reduction of body burden minimizing the effects of gravity and facilitating the movements into water. Its physical principles associated with the physiological effects of immersion produce pain relief and muscle relaxation. We conclude that both produce benefits and can be applied together. The hydrotherapy is the most appropriated in the second and third quarter while the kinesiotherapy alone can be used throughout pregnancy with some special care in the first trimester of pregnancy.

Keywords: Kinesiotherapy, Back pain, Pregnancy, Hydrotherapy.

INTRODUÇÃO

O organismo feminino sofre alterações fisiológicas desde sua concepção até a fase adulta para adaptar-se a procriação. Entretanto, é no período gestacional que grandes mudanças ocorrem para ajustar-se ao desenvolvimento fetal. As mamas aumentam de tamanho preparando-se para a amamentação; ocorre a distensão da parede abdominal; acentuação das curvaturas fisiológicas da coluna vertebral, produzindo um deslocamento anterior do centro da gravidade; alargamento da base plantar; atuação de hormônios femininos e outros exclusivos da gestação como a relaxina que produz um relaxamento dos ligamentos e articulações. Assim, todas essas alterações resultam na hiper mobilidade articular, podendo levar a desconfortos e dores principalmente na região lombar.

Diversas mudanças ocorrem nos grupos musculares na região posterior e inferior de tronco ficam encurtados. O peso do volume abdominal é sustentado principalmente pelos músculos abdominais e posteriores de coxa, exacerbando o trabalho desses estabilizadores.

A lombalgia é caracterizada como qualquer condição de dor na região inferior do dorso e geralmente manifesta-se entre o último arco costal e prega glútea, afeta cerca de 50% das gestantes sejam elas primigestas ou multigestas.

Como conseqüências aparecem limitações no desempenho profissional, doméstico, diminuição no bem-estar e humor [4, 5, 6 e 7].

A fisioterapia possui ferramentas auxiliadoras no tratamento desse quadro álgico. A cinesioterapia permite através dos exercícios de relaxamento e alongamento reorganizar as fibras musculares encurtadas e fortalecer as enfraquecidas de forma a proporcionar equilíbrio biomecânico respeitando as alterações fisiológicas necessárias para o período, e conseqüentemente promover o alívio da dor. A hidroterapia mostra-se eficaz, pois permite a diminuição da carga corporal minimizando os efeitos da ação da gravidade e favorecendo os movimentos dentro da água. Seus princípios físicos associados com os efeitos fisiológicos de imersão produzem alívio da dor e relaxamento muscular [8,9,10].

O tratamento medicamentoso atualmente é o mais utilizado para minimizar esses sintomas, porém, este recurso tornou-se limitado devido a sua baixa eficácia e as contra-indicações encontradas quanto ao seu uso no período gravídico. Sendo assim, criou-se uma expectativa sobre os recursos fisioterapêuticos acreditando que estes seriam capazes de promover o alívio desses sintomas.

Diante desses recursos, objetivou evidenciar os benefícios produzidos pela hidroterapia e cinesioterapia para o tratamento de lombalgia em gestantes.

MATERIAL E MÉTODO

O presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão de literatura, utilizando os seguintes materiais: artigos científicos, livros didáticos e documentações. O período de abrangência foi de março de 2008 a novembro de 2009.

Foram selecionados 20 artigos iniciais que continham assuntos sobre dor lombar em gestantes e os tratamentos fisioterapêuticos como a cinesioterapia e hidroterapia utilizando as fontes: lilacs, medline, biblioteca original (BIREME), scielo.

DISCUSSÃO

Segundo Silva, Shimo e Lopes relatam que na gestação há necessidade da mulher adaptar sua postura para compensar a mudança do centro de gravidade, e cada mulher adquire essa postura de forma individual. A causa da lombalgia é multifatorial, pois a própria gravidez contribui para esse quadro álgico sendo frequentemente ocorrido em 50% das gestantes, é uma queixa comum e esperada pelos médicos [3].

Os autores Guimarães e Santos relatam que é no 2º trimestres gestacional que os sintomas de lombalgia aparecem devido as mudanças ocorridas como o excesso de peso, aumento das mamas e vários outros fatores, esse quadro leva a gestante apresentar mal-humor, cansaço físico e dificuldades em suas atividade de vida diária [2].

Ribeiro, Furumoto e Martins, Silva [11,12], relatam que os exercícios ativos propostos pela cinesioterapia são vantajosos e podem ser realizados durante toda a gestação, podemos contar com exercícios de posições mantidas com alongamentos que ajudam a estabilizar e aumentar a flexibilidade da coluna lombar; a introdução de exercícios de fortalecimento da musculatura abdominal e estabilizar os músculos dorsais; utilizar de fortalecimento da musculatura pélvica.

Segundo Ribeiro, Martins e Conti et al [11,12,13], no primeiro trimestre devem ser observados alguns cuidados como o excesso de carga, já que neste período ocorre a nidação do óvulo fecundado na parede do endométrio, sendo um risco de aborto atividade de esforços moderados. Dessa forma, no primeiro trimestre é importante iniciar com trabalhos de alongamento, pompagens, massoterapia, exercícios respiratórios e orientações. No segundo trimestre incluir os exercícios de fortalecimento e no terceiro trimestre treinar as posições de alívio de dor para serem utilizados no trabalho de parto bem com os padrões respiratórios.

Segundo Ribeiro e Furumoto [11], o trabalho de alongamento inclui os músculos peitorais, pois se tornam encurtados devido ao aumento das mamas;; grande dorsal, quadrado lombar, rombóide, paravertebrais cujas alterações posturais tracionam-os de forma a encurtá-los, bem como todos os outros músculos alterados pelos espasmos. Este recurso possibilita a mãe obter mais mobilidade, equilíbrio postural, liberação dos tecidos da coluna, e sensação de relaxamento.

Ribeiro e Martins [11,12], relatam que os exercícios de fortalecimento devem ser introduzidos a partir do segundo trimestre, oferecendo suporte muscular a região abdominal e perineal que sofrem um enfraquecimento considerável pelo peso e passagem do feto através do canal vaginal, e mesmo em partos cesáreas há necessidade de fortalecê-los, pois ficam submetidos à sobrecarga fetal. O trabalho de posturas para alívio de dores lombares também se inicia a partir dessa fase, produz o alongamento dos músculos aliviando tensões, espasmos e dor.

Durante toda a gestação Martins, Silva e Conti et al relatam que é necessário aderir a exercícios respiratórios podendo associá-los aos exercícios de fortalecimento, caminhadas e alongamentos. Estes auxiliam a manter o equilíbrio do trabalho respiratório já que nesta fase e principalmente no terceiro trimestre há predominância apical e diminuição da expansibilidade torácica e função diafragmática.

No período de setembro 1999 a 2001 na Faculdade de Medicina de Botucatu (FMB-UNESP) na assistência ao pré-natal, parto e puerpério, Conti et al [13] realizaram um estudo com gestantes que se apresentavam na décima oitava e vigésima segunda semana de gestação, todas relatavam lombalgia crônica. Foram divididas em dois grupos, em um deles foi aplicado um programa multidisciplinar que consistia em atividades educativas, fisioterápicas e orientações posturais realizados em dez encontros. E o outro grupo não realizou nenhuma atividade nem obtiveram informações. Foi observado que o grupo que realizou as sessões obteve melhora na frequência, intensidades e duração da dor lombar, e o grupo que não realizou a sessões obteve piora no quadro algico.

Santos [14] relata que a hidroterapia atualmente vem sendo bastante procurada como meio de reduzir os sintomas da lombalgia. Seus benefícios incluem às propriedades físicas da água como flutuação, imersão, pressão hidrostática que promovem relaxamento muscular geral, diminuição dos espasmos musculares, diminuição da sensibilidade a dor, facilitação dos movimentos articulares, ganho de força muscular e resistência, aumenta a circulação periférica, promove equilíbrio e estabilidade proximal do tronco.

Conti et al e Santos [13,14] relatam que os exercícios aquáticos incluem o alongamento que através da imersão torna-se mais simples promovendo o

relaxamento muscular e a diminuição da dor; caminhadas dificultadas pela viscosidade e turbulência atuantes como massagedores e obstáculos minimizando o quadro álgico e fortalecendo os músculos; técnicas de relaxamento aquático gerando bem-estar e alívio das tensões. O programa hidroterapêutico aplica-se através do aquecimento, alongamento, exercícios ativos e relaxamento.

Após o primeiro trimestre de gestação Santos [14] relata que os exercícios aquáticos podem ser mais intensos, posicionando a paciente em posturas de alongamento mantido favoráveis a diminuição dos espasmos musculares associados à lombalgia; introdução de exercícios de fortalecimento abdominal para favorecer a resistência muscular e estabilizar os músculos dorsais.

Segundo Santos e Anjos et al [14,15], a prática da hidroterapia exige alguns cuidados básicos com a gestante, como determinar adequadamente o nível de água, sendo o mais indicado na altura do esterno cobrindo o abdômen sem produzir pressão sobre as mamas e, dessa maneira, facilitar a manutenção da postura vertical. Deve-se evitar o superaquecimento, sendo que a temperatura indicada tem que estar entre 31°C a 32°C, pois os esforços e a transpirações ao realizar os exercícios parecem menores dentro da água. Faz-se necessário verificar os sinais vitais da paciente antes, durante e depois das sessões.

Durante todo o período gestacional Anjos et al [15] declara que a intensidade, duração e frequência dos exercícios hidroterapêuticos devem ser reduzidos para evitar possíveis complicações. Porém, o primeiro e o final do terceiro trimestre é o que mais apresenta riscos, sendo geralmente evitado pelos terapeutas para garantir a integridade da mãe e do feto.

Segundo Santos e Anjos et al [14,15], pacientes que apresentam diagnósticos de placenta prévia sem acompanhamento médico, doenças cardíacas graves, trabalho de parto prematuro, histórico de três ou mais abortos espontâneos, tromboflebite, hipertensão séria, ruptura de bolsa e/ou sangramentos, falta de controle pré-natal são contra-indicadas a realizarem tratamento em piscina terapêutica.

CONCLUSÃO

Concluiu que tanto a cinesioterapia quanto a hidroterapia são eficazes para minimizar a lombalgia em gestantes, ambas complementam-se e podem ser

utilizadas em períodos diferentes, sendo a hidroterapia mais indicada no segundo e no início do terceiro trimestre enquanto que a cinesioterapia pode ser utilizada durante toda a gestação com alguns cuidados especiais no primeiro trimestre.

REFERÊNCIAS

1. Corrêa H.P.R, et al. Análise do Comportamento da Curvatura Lombar no Ciclo Grávido-Puerperal. Ciência da Motricidade Humana – UCB
2. Assis R.G, Tibúrcio R.E.S, Prevalência e características da lombalgia na gestação: um estudo entre gestantes assistidas no programa de pré-natal da maternidade dona Íris de Goiânia [trabalho de conclusão de curso]. Goiânia: Universidade Católica de Goiás, 2004.
3. Novaes F.S, Shimo A.K.K, Lopes M.H.B.M, Lombalgia na gestação. Rev Latino-am Enfermagem. 2006 julho/agosto; 14(4): 620-4.
4. Carvalho Y.B.R, Caromano F.A.A, Alterações morfológicas relacionadas com lombalgia gestacional. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, 5 (3): 267-272,2001.
5. Oliveira E.G.A. et al. Frequência de dor lombar em grávida e relação com a idade gestacional. Fisioter. Bras, Rio de Janeiro, 2007 janeiro/fevereiro, 1(8): 31-34.
6. Pelinson M, Brongholi K, A incidência de dor lombar em puérperas de parto normal e cesárea. Curso de Fisioterapia da UNISUL-SC. 2008, Maio.
7. Sperandio F.F. et al, Características e diferenças da dor sacroilíaca e lombar durante a gestação em mulheres primigestas e multigestas. Fisioter. Bras, Rio de Janeiro, 2004, Julho/Agosto, 4(5): 267-270.
8. Lamezon A.C, Patriota A.L.V.F, Eficácia da fisioterapia aquática aplicada a gestantes para prevenção e tratamento da lombalgia – revisão sistemática. Rev. Terra e cultura, ano 21, nº41, p.227-232.
9. Guimarães L.A, Pelloso S.M, Hidroterapia na prevenção e no tratamento de lombalgia em gestantes. Área Temática da Extensão-Saúde, Área do CNPq: Ciências da Saúde.
10. Ferreira C.H.J. et al, Tratamento da lombalgia na gestação. Fisioter. Bras, Rio de Janeiro, 2006, março/abril, 2(7): 138-140.
11. Ribeiro T.L, Furumoto M.A, Tratamento da lombalgia gestacional, Disponível em: http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/reumatolo/lomb_gestacional_thais.htm, acesso em: 10/05/09
12. Martins R.F, Silva J.L.P, Tratamento da lombalgia e dor pélvica na gestação por um método de exercícios. Rev. Brás. Ginecol Obstet, Campinas, 2005;27(5): 275-82.
13. Conti M.H.S. et al, Efeito de técnicas fisioterápicas sobre desconfortos músculo-esqueléticos da gestação. RBGO. 2003, 9(25): 647-654.
14. Santos E.K, O benefício da hidroterapia para gestantes com apresentação de dor lombar. [trabalho de conclusão de curso]. Cascavel: Faculdade Assis Gurgacz – FAG, 2006.
15. Anjos, G.CM, Passos V, Dantas A.R, Fisioterapia aplicada à fase gestacional, Disponível em:

http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/gestacional_gabriela.htm, acesso em 10/05/09