

## Benefícios da fisioterapia aquática na dor lombar durante o período gestacional

Ângela Cristina de Arruda<sup>1</sup>, Andressa da Silva Brito<sup>1</sup>, Marcia Cristina Bortoleto Rotta Ribas<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia da Universidade Católica Dom Bosco.

<sup>2</sup> Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Católica Dom Bosco.



<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

\*Autor  
correspondente:  
Angela Arruda,  
Universidade  
Católica Dom  
Bosco - UCDB  
E-mail do autor:  
angelactna@gmail.  
com

**Introdução:** Durante o período gestacional ocorrem adaptações metabólicas e cardiorrespiratórias importantes nas gestantes, como: aumento da frequência cardíaca, do consumo de oxigênio, do débito cardíaco e do volume sistólico que vão ajustando continuamente o volume sanguíneo. A ocorrência de dor lombar na gestação é uma queixa comum, sendo esperada pelos médicos e considerada apenas mais um desconforto deste período. Entretanto, segundo Baraúna et al. (2006) ela pode causar incapacidade motora, insônia e depressão. 50% das mulheres apresentam dor lombar em algum período da gestação e mais de 1/3 a consideram um grave problema, levando a incapacidade em realizar atividades diárias (VALLIM, 2005). Além disso, as gestantes têm as preocupações características do período acerca da saúde do bebê, do parto, dos desafios da nova vida juntamente com seus afazeres e atividades laborativas. A dor lombar apresenta-se com o surgimento de dor na região lombo-sacra, podendo irradiar-se para os membros inferiores. Sabe-se que pelo menos 50% das gestantes apresentam sintomas de lombalgia durante a gestação (NOVAES, SHIMO e LOPES, 2006). Segundo Burti et al. (2006), no decorrer da gestação surgem alterações músculoesqueléticas fisiológicas que se intensificam com o crescimento uterino. O aumento das curvaturas torácico e lombar evidencia-se a partir do segundo trimestre gestacional, o deslocamento do centro de gravidade, a anteriorização do peso corporal e o afastamento da base de sustentação podem desencadear dor em região lombar, comumente apresentada pelas gestantes. **Objetivo:** Encontrar por meio da literatura, evidências que comprovem os benefícios da fisioterapia aquática no tratamento da dor lombar. **Método:** Podem-se utilizar várias técnicas na fisioterapia aquática, seja para reabilitar, prevenir e proporcionar bem-estar. Dentre elas encontra-se a Jornada de Desbloqueio Geral e o Watsu, que são técnicas em flutuação em piscina aquecida, que proporcionam alongamento, manobras de alívio de tensão e relaxamento de forma geral, por meio de movimentos suaves e rítmicos. **Resultados:** Foi encontrado artigos com relevância no tema proposto em que se concluiu que, a fisioterapia aquática reduz os níveis de dor em gestantes. **Conclusão:** O trabalho aquático promove maior controle sobre a frequência cardíaca materna e fetal, reduz a ocorrência de varizes, melhora o condicionamento físico, aumenta a resistência muscular e a diurese, diminuindo a formação de edemas, além de promover um acentuado controle postural que proporciona analgesia lombar.

Palavras-chave: Fisioterapia aquática. Dor lombar. Gestação.