

# BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA EM GESTANTES COM DOR LOMBAR

Viviane Correia de Almeida<sup>1</sup>

Daniela Cristina Lojudice Amarante<sup>2</sup>

1-Instituto Municipal de Ensino Superior – IMES Catanduva – Departamento de Computação | 17 – 35312200 Avenida Daniel Dalvo s/n – (Rodovia Washington Luis – SP 310 – Km 382) | Caixa Postal: 86 | 15.800-970 | Catanduva-SP;

2- Fisioterapeuta, Doutora em Ciências Médicas pela USP de Ribeirão Preto, Docente do curso Fisioterapia do Instituto Municipal de Ensino Superior - IMES Catanduva e Orientadora deste Projeto de Pesquisa;

## RESUMO

A dor lombar afeta cerca de 39% da população mundial, sendo a segunda queixa mais comum na área da saúde no Brasil. Durante a gestação, a lombalgia é um sintoma comum, especialmente em mulheres que já tinham essa queixa antes de engravidar. A dor pode persistir após a gravidez, prejudicando as atividades diárias e a qualidade de vida. Mulheres multíparas tendem a experimentar maior intensidade e limitação na dor lombar durante a gestação. A dor lombar na gravidez resulta de uma combinação de fatores mecânicos, circulatórios, hormonais, psicossociais e aumento do peso corporal, levando a instabilidade nas articulações sacroilíacas e aumento da lordose lombar. Infelizmente, muitos profissionais de saúde consideram a lombalgia gestacional um desconforto comum, não requerendo medidas de prevenção ou alívio. No entanto, é fundamental combater essa percepção e enfatizar a busca por tratamentos eficazes. A hidroterapia tem se mostrado altamente eficaz no alívio da dor lombar em gestantes. Durante as sessões na água, o meio aquático oferece resistência que fortalece os músculos, além de proporcionar relaxamento muscular e alívio das tensões acumuladas. Os exercícios específicos realizados na água promovem alongamento controlado dos músculos, oferecendo alívio imediato e duradouro para a dor lombar. A imersão até o nível do peito permite uma expansão completa da caixa torácica, facilitando a respiração profunda e promovendo oxigenação adequada dos tecidos.

**Palavras-chave:** Dor lombar, Gravidez, Hidroterapia

## ABSTRACT

Lower back pain affects approximately 39% of the global population, making it the second most common health complaint in Brazil. During pregnancy, lumbago is a common symptom, especially in women who had this complaint before becoming pregnant. The pain can persist after pregnancy, impairing daily activities and quality of life. Multiparous women tend to experience greater intensity and limitation of lower back pain during pregnancy. Pregnancy-related lower back pain results from a combination of mechanical, circulatory, hormonal, psychosocial, and increased body weight factors, leading to instability in the sacroiliac joints and increased lumbar lordosis. Unfortunately, many healthcare professionals consider gestational lumbago a common discomfort that does not require prevention or relief measures. However, it is crucial to combat this perception and emphasize the pursuit of effective treatments. Hydrotherapy has proven to be highly effective in relieving lower back pain in pregnant women. During water sessions, the aquatic environment provides resistance that strengthens muscles while also promoting muscle relaxation and relief of accumulated tension. Specific exercises performed in the water promote controlled muscle stretching, offering immediate and long-lasting relief for lower back pain. Immersion up to chest level allows for full expansion of the rib cage, facilitating deep breathing and promoting adequate tissue oxygenation.

**Keywords:** Lower back pain, Pregnancy, Hydrotherapy

## INTRODUÇÃO

Estipula-se mundialmente que cerca de 39% dos adultos possuem dor lombar no decorrer da vida e somente 60% das pessoas procuram tratamento. A dor lombar é a patologia mais favorável à incapacidade e no Brasil, trata-se da segunda queixa mais comum da área da saúde (MAGALHÃES et al., 2018).

De acordo com Cunha (2018), a lombalgia é um sintoma comum durante a gestação sendo mais intensa em mulheres que já apresentavam essa queixa antes de engravidar. Além disso, esse quadro pode perdurar depois do período gestacional e interferir nas atividades diárias das mulheres acometidas e, portanto, na sua qualidade de vida.

Segundo informações apontados no estudo de Cunha et al. (2018), a dor lombar é mais frequente durante a gestação. Múltiplas apresentam maior sofrimento e incômodo tanto na dor moderada quanto na aguda, visualizando maior limitação. Sendo assim, a equipe multidisciplinar deve direcionar mais atenção nas abordagens terapêuticas dessas mulheres.

Ao longo da gestação a dor lombar aumenta sendo causada por uma combinação de fatores mecânicos, circulatórios, hormonais, psicossociais e conseqüentemente, pelo aumento corporal. Todos esses fatores levam à uma instabilidade articular sacroilíaca e aumento de lordose lombar (PEREIRA & SANTANA, 2018).

Entre os profissionais da saúde, a lombalgia é vista como um desconforto comum durante o período gestacional, visto que não possui a necessidade de medidas de prevenção ou alívio. Este conceito deve ser combatido entre os profissionais de saúde e a busca de tratamentos efetivos para essas mulheres atingidas, deve ser enfatizada (SANTOS et al., 2018).

Na gestação, a lombalgia pode ser classificada de três formas, são elas:

1º) a dor na cintura pélvica; 2º) a dor lombar; 3º) dor combinada.

Na primeira a gestante sente uma dor irradiada até a região dos glúteos, já na segunda, há presença de dor durante a palpação dos paravertebrais e na terceira, combinada como o próprio nome já diz, ocorre a junção de ambos (BALDO et al., 2020).

Estudos apontam que 50% das gestantes relatam dor lombar durante a gestação, na região glútea podendo percorrer para os membros inferiores, afluindo a qualidade de vida. A dor acontece devido alteração no sistema osteoarticular, aumento da lordose lombar, aumento de peso corporal e conseqüentemente, sobrecarrega as estruturas osteomusculares (CARVALHO et al., 2020).

Segundo Manyozo et al., (2019) profissionais da saúde e pesquisadores precisam colaborar em seus trabalhos para melhorar a saúde das mulheres por meio de pesquisas sobre prevenção e tratamento de lombalgia.

Damascena et al., (2021) finalizam que possuem diversas técnicas acopladas que atuam na finalidade do alívio da dor, melhorando, portanto, a qualidade de vida das gestantes. Esses autores também relatam vários benefícios como o alinhamento postural, a melhora no condicionamento físico, a melhora na dor lombar das pacientes submetidas à fisioterapia.

Para Santos et al., (2021) a fisioterapia, durante este período é essencial, podendo ser realizada de forma segura e eficaz.

De acordo com Scheffer et al. (2018), alterações posturais e fisiológica são presentes durante a gestação, assim como, o aumento da lordose lombar, a hiperextensão dos joelhos, o aumento da base de suporte, entre outras alterações que possivelmente ocasionam quadros algícos lombares. Esses autores também apontam os benefícios da hidroterapia, agregando os conhecimentos cinesiológicos juntamente com o conhecimento dos princípios da água. A hidroterapia engloba técnicas e métodos específicos para o melhor tratamento promovendo, assim, o relaxamento dos tecidos moles. Esses autores também relatam que a hidroterapia se baseia nos efeitos primordiais da imersão do corpo, como o empuxo, a pressão hidrostática e

a viscosidade. Com o corpo imerso sobre efeito do empuxo retrata menor descarga de peso articular, possuindo maior liberdade de movimentação e alívio dos quadros álgicos.

Para Barros et al. (2018) a hidroterapia beneficia no ganho de força muscular, na melhora da respiração, possibilita o alongamento e relaxamento muscular e alivia as tensões provocadas pelas mudanças posturais durante a gestação.

Roma & Campos-Pozzi (2020) concluíram que a hidroterapia, juntamente com os outros métodos inclusos no seu estudo, tais como: o pilates, o RPG e a hidroterapia, oferecem melhora na dor lombar na gestante, destacando-se a necessidade de um estudo clínico e relatos de outras gestantes para uma descrição mais fidedigna do benefício desses métodos. Para Pereira & Santana (2018) os exercícios cinesioterapêuticos contribuem para o alívio da dor, melhora da postura e auto-estima, além da manutenção de peso corporal e ganho de amplitude de movimento.

## MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um levantamento bibliográfico nos meses de fevereiro e março deste ano com o objetivo de coletar informações relevantes sobre os benefícios da hidroterapia no tratamento da lombalgia em gestantes. Foram incluídos no estudo as publicações feitas nos últimos 5 anos, cujos temas abordados estavam relacionados ao objetivo proposto neste trabalho. Para a coleta dos dados analisou-se revistas especializadas. As bases de dados acadêmicas utilizadas foram a Pubmed, o Scielo e o Google acadêmico. As informações coletadas foram cuidadosamente analisadas e organizadas, sendo compiladas e apresentadas no item "resultados" neste estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Encontrou-se um total de 25 publicações, sendo que 11 artigos foram incluídos no estudo. Vale ressaltar que os 14 manuscritos excluídos não abordavam o tema de forma aprofundada, além de se apresentarem mais antigos.

Ano	Autor	Objetivos	Métodos	Conclusão
2018	L.S. & T.P.	Descrever os benefícios da cinesioterapia em gestantes com dor lombar	Abordagem do tema com artigos publicados no período 2005 a 2017 em português	Técnicas fisioterapêuticas obtiveram benefícios na diminuição da dor.
2018	Cunha et al.	Avaliar a classificação de incapacidade da lombalgia em gestante primigestas e múltíparas	Estudo com 50 gestantes no período do terceiro trimestre com idade de 18 a 30 anos	Intensidade da dor igualado nos dois grupos, ambos com desconforto e limitações nas atividades de vida diária.
2018	Scheffer et al.	Revisar as evidências científicas da hidroterapia em gestantes com lombalgia	Busca durante o período de março a abril de 2018, com descritores “gestantes”, “hidroterapia” e “dor lombar”	Os achados mostraram que o exercício na água pode melhorar o quadro de lombalgia em gestantes.
2018	Magalhães et al.	Comparação da efetividade da atividade na sua graduação	Estudo realizado com 6 pacientes, sendo as medidas de seguimento	Atividades graduadas possuem efeitos semelhantes em médio prazo

		atendimento em médio prazo	realizadas aos 3 e 6 meses	
2018	Barros et al.	Analisar o efeito da hidroterapia no tratamento de lombalgia no período gestacional	Estudo realizado com gestante de 20 anos na clínica de Fisioterapia em Presidente Prudente – SP	Observado a redução do nível de dor, consequentemente melhora na qualidade de vida
2019	Manyozo et al.	Prevalência, fatores de risco e associação da lombalgia com atividades funcionais em gestantes malawianas.	Estudo transversal em Blantyre, Malawi, de dezembro de 2017 a janeiro de 2018.	Dado o efeito significativo da lombalgia na qualidade de vida, os profissionais de saúde precisam ser proativos na identificação da lombalgia e fornecer o tratamento adequado.
2020	Baldo et al.	Revisar conceitos sobre a atividade física e condição gestacional	Busca de leitura explorativa, na qual foi identificado resultados e validade das conclusões	Descritos adaptações morfofuncionais durante a gestação, benefícios da atividade física e as principais recomendações
2020	Carvalho et al.	Comparação nos exercícios de estabilização lombar e alongamento em gestantes em tratamento em lombalgia	Selecionadas 30 gestantes no período segundo trimestre	Eficientes na redução da dor, melhora no equilíbrio após seis semanas de intervenções
2020	Roma & Campos-Pozzi	Verificar os efeitos da hidroterapia no tratamento da dor lombar durante a gestação	Estudos clínicos com gestantes de segundo ou terceiro trimestre gestacional, no período entre 2010 e 2020	A hidroterapia proporciona melhora significativa diminuição da dor lombar durante a gestação.
2021	Santos et al.	Atuação e efetividade da fisioterapia na redução do quadro algico em gestantes com lombalgia	Rastreio realizado no período entre 2010 e 2020 com descritores “fisioterapia”, “gestação”, “dor lombar” e “gravidez”	A fisioterapia pode ser realizada em pacientes gestantes com lombalgia de forma segura e eficaz.
2021	Damascena et al.	Verificar a atuação da fisioterapia na lombalgia em gestantes e suas demais técnicas utilizadas	Utilizadas as palavras chaves “fisioterapia”, “gravida” e “dor lombar”, entre os 2015 e 2020	A fisioterapia utiliza diversas técnicas fisioterapêuticas para alívio da dor lombar na qual obteve resultados satisfatórios.

## CONCLUSÃO

Este trabalho concluímos que a dor lombar é frequentemente visto em gestante principalmente logo após o terceiro trimestre gestacional, visto que a hidroterapia possui um fator essencial no ganho de força muscular, consequentemente melhora na respiração, desempenhando alongamento e relaxamento muscular, aliviando as tensões estimulados pela mudança postural durante a gestação, essa condição pode ser atribuída a uma série de fatores, incluindo as alterações hormonais, o aumento do peso corporal e as mudanças posturais características desse período.

No entanto, é importante ressaltar que a hidroterapia se destaca como uma abordagem terapêutica altamente eficaz no alívio da dor lombar em gestantes. Os benefícios oferecidos pela hidroterapia são diversos e contribuem de forma significativa para o bem-estar das mulheres grávidas. Durante as sessões na água, a resistência proporcionada pelo meio aquático exige um maior engajamento dos músculos, resultando no aumento da força muscular.

Além disso, a água aquecida e a flutuação suave proporcionam um ambiente ideal para o relaxamento dos músculos, aliviando as tensões acumuladas. Os exercícios específicos realizados na água permitem o alongamento dos músculos de forma suave e controlada, proporcionando alívio imediato e duradouro para a dor lombar. A imersão na água até o nível do peito permite uma expansão mais completa da caixa torácica, facilitando a respiração profunda. Esse processo respiratório mais eficiente não só contribui para o relaxamento geral do corpo, mas também promove a oxigenação adequada dos tecidos, auxiliando na redução da dor lombar.

Concluímos que a hidroterapia desempenha um papel crucial no tratamento da dor lombar em gestantes. Seus efeitos positivos no fortalecimento muscular, alongamento e relaxamento, melhora da respiração e promoção do bem-estar emocional tornando uma opção terapêutica altamente recomendada para mulheres grávidas que sofrem com essa condição.

## REFERÊNCIAS

- BALDO, L. O.; Ribeiro, P. R. Q.; Macedo, A. G.; Lopes, C. A. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. Revista eletrônica de graduação e pós-graduação em educação, Jataí-Brasil, 2020, Vol.16, n.03, Pag. 01-23.
- BARROS, F. L.; SOUZA, F. R.; COUTO, M. D.; BEZERRA, L. L.; SILVA, M. B. S.; PACAGNELLI, F. L.; PIEMONTE, G. A. Efeito do tratamento hidroterápico na dor lombar e qualidade de vida de gestantes: estudo de caso. Colloquium Vitae, v.10, n.1, p.74-79, 2018. Doi:10.5747/cv.2018.
- CARVALHO, A. P. F.; DUFRESNE, S. S.; OLIVEIRA, M. R.; FURLANETTO, K. C.; DUBOIS, M.; DALLAIRE, M.; NGOMO, S. SILVA, R. A. 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, Canadá, 2020, Vol.56, n. 03, Pag. 297-306.
- CUNHA, C. M. P.; LOBO, R. F.; NEPOMUCENO, E. J.; MAIA, J. N. Estudo comparativo da influência da lombalgia nas atividades de vida diária entre primigesta e múltiparas. Fisioter. Brasil, v.19, n.2, p.171-176, 2018.
- DAMASCENA, T. L. M.; ESTRELA, M. P. M.; Plazzi, M. A. P. C. Abordagem fisioterapêutica na lombalgia em gestantes. 2021 mar, 9(1):71-77.
- MAGALHÃES, M. O.; COMACHIO, J.; FERREIRA, P. H.; PAPPAS, E.; MARQUES, A. P. (2018). Effectiveness of graded activity versus physiotherapy in patients with chronic nonspecific low back pain: midterm follow up results of a randomized controlled trial. Braz J Phys Ther, 82-91.
- MANYOZO, S. D.; NESTO, T.; BONONGWE, P.; MUULA, A. S. Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. Malawi Medical Journal 31 (1): 71-76 march 2019. < 10.4314/mmj.v31i1.12>. Acesso em 20 de maio 2023.>
- ROMA, F. B. D.; CAMPOS-POZZI, D. Uma revisão integrativa sobre hidroterapia, reeducação postural global e pilates. V.24, n.3, p. 229-233, 2020.

SANTANA, L. C.; PEREIRA, T. L. S. Benefícios da Cinesioterapia Como Tratamento Em Mulheres Com Lombalgia Gestacional uma Revisão da Literatura Rev. Inter. IMES Catanduva - V.1, nº1, dez 2018. <<https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/66/5>>. Acesso em 30 de maio 2022.

SANTOS, C. V.; COSTA, E. R. P.; Paz, F. A. N. Atuação da fisioterapia na redução do quadro algico em gestantes com lombalgia. Research, Society and Development, v.10, n.7, e 26410716628,2021

SCHEFFER, A.; MARTINS, N.; RUCKERT, D.; GALVAN, T. C.; CORRÊA, P. S.; THOMAZI, C. P. F. A hidroterapia como recurso para o alívio da lombalgia em gestante. Rev. Perspectiva Ciênc. Saúde, v.3, n.2, p.2-11,2018.