



ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA ATRAVÉS DA HIDROTERAPIA NA DOR LOMBAR EM GESTANTES

Flávia Alessandra Nunes Lucena¹ Rosileide Alves Livramento²

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Introdução Durante a gestação, o corpo feminino acaba passando por várias modificações, o que acaba prejudicando o seu bem estar e gerando dores, como a dor na lombar. A fisioterapia atua de várias formas nesse tratamento, melhorando as suas dores e a qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar a atuação do fisioterapeuta na utilização da fisioterapia aquática para o tratamento da lombalgia gestacional **Metodologia:** Revisão bibliográfica quantitativa e qualitativa utilizando livros e artigos encontrados no Google Acadêmico, PubMed, SciELO através das palavras-chaves “fisioterapia”, “hidroterapia”, “lombalgia gestacional”, “watsu” e “hidroterapia para gestantes” **Resultados :** Mostra que a fisioterapia tem sim uma grande importância, demonstra a importância e os benefícios que a hidroterapia pode ter na vida da gestante, tanto no pré-parto quanto no pós parto, eliminando totalmente as queixas de dores apresentadas, nesse trabalho sendo a lombalgia gestacional.

Palavras-chave: Fisioterapia, Hidroterapia, Dor Lombar, Watsu, Lombalgia, Gestacional.



PHYSIOTHERAPEUTIC ACTION THROUGH HYDROTHERAPY FOR LOWER PAIN IN PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Introduction During pregnancy, the female body ends up going through several changes, which end up harming her well-being and causing pain, such as lower back pain. Physiotherapy acts in several ways in this treatment, improving your pain and quality of life.

Objective: To analyze the performance of the physiotherapist in the use of aquatic physiotherapy for the treatment of gestational low back pain **Methodology:** Quantitative and qualitative bibliographical review using books and articles found in Google Scholar, PubMed, SciELO through the keywords "physiotherapy", "hydrotherapy", "low back pain gestational", "watsu" and "hydrotherapy for pregnant women" **Results:** It shows that physiotherapy is indeed of great importance, it demonstrates the importance and benefits that hydrotherapy can have in the pregnant woman's life, both in the pre- and post-partum period, completely eliminating the complaints of pain presented, in this work being gestational low back pain.

Keywords: Physiotherapy, Hydrotherapy, Low Back Pain, Watsu, Low Back Pain, Gestational.

Instituição afiliada – 1 - Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fаметro. **2** - Orientadora do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fаметro.

Dados da publicação: Artigo recebido em 26 de Setembro e publicado em 05 de Novembro de 2023.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p2256-2268>

Autor correspondente: Flávia Alessandra Nunes Lucena- flahlucena@outlook.com





1 INTRODUÇÃO

A gestação é um período bastante diferente para a mulher, pois apresenta alterações hormonais que promovem algumas transformações, entre elas condições físicas, emocionais e sociais, necessitando de cuidados em maior escala. É um processo fisiológico natural, no qual ocorre adaptações no corpo feminino tendo início na concepção e prosseguindo aproximadamente até as 40 semanas, alcançando sua conclusão com o parto. Diante dessa condição, são necessárias consultas de pré-natal mensais, o que promove o acompanhamento do feto e, claro, as condições físico-emocional da gestante (CARVALHO, 2017).

A lombalgia gestacional é um problema significativo nesse período, causando dor na região lombar e afetando a qualidade de vida das mulheres grávidas (Roma e Campos-Pozzi, 2014). Uma das maiores queixas relatadas no período da gestação é a dor na região lombar; cerca de 50% das mulheres definem como um desconforto axial, essencialmente musculoesquelética e tem como causa a combinação de fatores diversos como hormônios, problemas circulatórios, mudança de centro de gravidade, dentre outros (CARVALHO, 2017).

Como descrito por Scheffer (2018), dentre as principais alterações que podemos citar durante a gravidez são, a compressão das vísceras e órgãos abdominais repercutindo na diminuição do DC (débito cardíaco) e causando síndrome da hipotensão postural supina. Alteração no centro da gravidade da mulher causando a anteriorização do abdômen, causando assim a marcha anseriana, cervicalgias e lombalgias.

Meucci (2020), afirma que as Dores musculoesqueléticas são um problema comum na gravidez, afetando mais de dois terços das gestantes, especialmente a dor lombar. Cerca de 30% das mulheres que sofrem de lombalgia durante a gravidez experimentam sintomas graves, que prejudicam suas atividades diárias, qualidade de vida e podem levar ao afastamento do trabalho. Esses sintomas também podem afetar o processo de parto, limitando a mobilidade e aumentando o risco de intervenções médicas, incluindo cesarianas precoces. Além disso, metade das gestantes com sintomas de dor musculoesquelética ainda os sentem após um ano, enquanto 20% têm sintomas persistentes por até três anos.

Roma e Pozzi (2020) destacam que um dos métodos terapêuticos eficazes para aliviar a lombalgia durante a gravidez é a hidroterapia. A realização dos movimentos



com o corpo imerso na água tem o efeito de reduzir a pressão nas articulações, minimizando o estresse sobre elas e prevenindo lesões. Além disso, a flutuação na água proporciona um suporte completo às gestantes, facilitando a ampliação dos movimentos sem atrito, o que auxilia na mobilidade. A terapia aquática também contribui para o controle da frequência cardíaca tanto da mãe quanto do feto, diminui a incidência de varizes, melhora a condição física, fortalece os músculos e estimula a produção de urina, reduzindo o inchaço. Além disso, ela promove um controle postural eficaz que resulta no alívio da dor lombar.

A hidroterapia é um recurso fisioterapêutico fundamental para reabilitação e prevenção de problemas funcionais. Seu efeito baseia-se nas influências físicas, fisiológicas e cinesiológicas da imersão em água aquecida. A água aquecida e suas propriedades físicas têm um papel importante em melhorar a amplitude de movimento das articulações, relaxar os músculos e reduzir a tensão muscular (CANDELORO; CAROMANO, 2017). Essa abordagem pode ser benéfica para reabilitação musculoesquelética, neuro motora e cardiorrespiratória (Silva, 2018).

No Brasil, a hidroterapia científica teve início na Santa Casa do Rio de Janeiro, em 1922, sob a orientação médica de Artur Silva. Banhos de água doce e salgada foram utilizados para tratamento. A hidroterapia ofereceu benefícios terapêuticos e históricos importantes (Cunha et al, 2013).

Conforme Bastos et al (2016) a Hidroterapia ou Fisioterapia Aquática, como também é conhecida, representa um dos recursos utilizados com mulheres durante o período gestacional. Tal modalidade é feita de forma individual, realizada em piscina terapêutica coberta e aquecida. Ela proporciona vantagens principalmente pela ausência ou aumento da sustentação do peso, dada por meio da flutuação, quando há aumento funcional, seja por um processo inflamatório, dor, retração ou espasmo muscular e limita empuxo, promove um aumento da sobrecarga de amplitude de movimento.

Estudos demonstram que a hidroterapia de curto prazo é eficaz para reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida em gestantes. A imersão em água proporciona um ambiente prazeroso para exercícios, aliviando desconfortos musculoesqueléticos (Torezani et al., 2016). Dentre os benefícios da hidroterapia para grávidas, destaca-se o alívio da dor nas costas. Além dos benefícios terapêuticos, a água também contribui para aspectos psicológicos e sociais positivos (Campion, 2013).



O objetivo do presente artigo é demonstrar atuação do fisioterapeuta no uso da hidroterapia para dor lombar em gestantes.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura sendo composta por artigos científicos, revistas científicas e livros. As bases de dados utilizadas foram: Scielo (Scientific Eletronic Library Online), PubMed (National Library of Medicine) e PEDro (Physiotherapy Evidence Database), utilizando os seguintes descritores: hidroterapia, fisioterapia, gestantes, dor lombar, hidroterapia aquática e seus correspondentes em inglês, podendo estar no título ou no resumo. Além disso, a biblioteca da Fametro também foi utilizada para pesquisa de livros que abordem sobre os descritores citados anteriormente.

Os critérios de inclusão determinado no presente trabalho são: artigos que abordem sobre a dor lombar relacionada ao tratamento da Hidroterapia, artigos que utilizem a hidroterapia como tratamento; artigos publicados em português e inglês entre o período de 2013 a 2023. Os critérios de exclusão determinados são: artigos que relatem o tratamento da hidroterapia em não gestantes e outras patologias e artigos indisponíveis na íntegra.

A coleta de dados resultou em: 06 livros, pertencentes a biblioteca da Fametro, e 25 artigos, sendo 02 do Scielo, 20 do PubMed, 03 do PEDro.

1 RESULTADO E DISCUSSÃO

No quadro 1, estão demonstradas as características dos estudos inclusos nestarevisão bibliográfica, apresentando os seguintes itens: autor, ano de publicação, tema, base de dados e resultados. Dessa forma, foram incluídos: 3 estudos do PubMed, 1 Scielo, 3 PEDro e 3 BVS representando 10 estudos sobre o referido tema.

Quadro 1 - Resultados da pesquisa.

Ano	Autor	Título	Base de dados	Principais resultados
2013	LEAL, B. R. I, et. al	Intervenção da Fisioterapia Aquatica na lombalgia de gestantes	SciELO	A fisioterapia aquatica contribuiu para a redução dos sintomas de dor, e causando melhora na saúde psicológica com o alívio do estresse e melhora da qualidade do sono, facilitando as AVD's e no trabalho.
2021	LAMEZON, C. A; PATRIOTA, F. V. L. A.	Eficácia da fisioterapia aquática aplicada a gestantes para prevenção e tratamento da lombalgia – revisão sistemática	PubMed	Como proposto nessa revisão sistemática, apresenta que o ambiente aquático é seguro e bom para a população na prática de atividade física, além de apresentar uma adaptação metabólica e cardiovascular para o organismo da gestante, previne alterações posturais, dores e aliviando desconfortos musculares e agregando positivamente sobre a melhora da autoestima da mulher. Embora seja conhecida a contribuição da prática da atividade física regular e orientada na gestação, ainda não existe consenso no estabelecimento dos parâmetros.
2018	SANTANA, C. L; PEREIRA, S. L. T.	Benefícios da cinesioterapia como tratamento em mulheres com lombalgia gestacional. Uma revisão da literatura.	PubMed	Chega-se à conclusão de que as abordagens de fisioterapia, bem como a terapia de movimento, resultaram em vantagens para redução da intensidade do desconforto, aprimoramento da posição corporal e autoconfiança, manutenção da massa corporal, reduzindo a necessidade de afastamentos médicos e, desse modo, ampliando a amplitude de movimento..
2019	BRITO, I. et al	O efeito da fisioterapia aquática na saúde da mulher durante o período gestacional: Uma revisão integrativa.	BVS	Concluiu que a hidroterapia no período gestacional pode favorecer a analgesia na região lombar, controlando o estresse e melhorando a musculatura com os princípios da água e temperatura adequada, também podendo controlar o edema gravídico, auxiliar na adequação materna cardiovascular a gravidez e não causa perda de peso do feto ou prematuridade.
2018	SCHEFFER, A. et al	A hidroterapia como recurso para alívio da lombalgia em gestantes	PEDro	Os achados resultaram que o exercício na água pode melhorar o quadro de lombalgia em gestantes, mesmo usando vários tipos de protocolos. Mais estudos devem detalhar os protocolos utilizados, possibilitando sua aplicabilidade pelos profissionais na prática clínica.
2020	ROMA, D. B. F; POZZI, C. D.	Lombalgia Gestacional: uma revisão integrativa sobre hidroterapia, reeducação postural global e Pilates	PEDro	Concluiu-se partir desta revisão de literatura, que a hidroterapia, RPG e Pilates proporcionaram melhora significativa da dor lombar durante a gestação, havendo diminuição na intensidade da dor. Sendo que a hidroterapia referenciou mais conforto para a paciente, pois os efeitos fisiológicos da água favorecem ao relaxamento muscular.



ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA ATRAVÉS DA HIDROTERAPIA NA DOR LOMBAR EM GESTANTES

Lucena e Livramento, 2023.

2020	ARRUDA, A.; et al	Benefícios da fisioterapia aquática na dor lombar em gestantes.	PubMed	A fisioterapia aquática mostrou ser positivo em relação aos benefícios que ela traz na melhora da dor lombar no período da gestação e nas técnicas exercidas junto com as propriedades da água.
2015	SCHITTER, M. A. et al	Efeitos da Hidroterapia Passiva WATSU em o terceiro trimestre de gravidez: resultados de um tratamento controlado Estudo piloto	BVS	Os efeitos da hidroterapia passiva durante a gravidez. Isto demonstra benefícios significativos do WATSU em relação a estresse, dor, humor e qualidade de vida relacionada à saúde mental. O tratamento foi descrito como muito agradável pelos participantes e parece ser uma intervenção segura. Estas descobertas apoiam a noção de que WATSU produz benefícios terapêuticos para gestantes; portanto, sua integração em abordagens de tratamento interdisciplinares deve ser considerado.
2017	SANTOS, B. Et. al	Efeitos funcionais do exercício aquático em gestantes: uma revisão sistemática.	BVS	A prática de exercícios aquáticos para gestantes atua positivamente na controle de peso, melhora a qualidade do sono, controla a pressão arterial e diminui a baixa dores nas costas e nas articulações.
2018	BARROS, F. et. al	Efeito do tratamento hidroterápico na dor lombar e qualidade de vida de gestante: estudo de caso	PeDro	Os resultados mostram que como é um tratamento conservador e seguro para o tratamento nos níveis de dor na região lombar, promovendo o relaxamento, fortalecimento da musculatura e previne as tensões provocadas pela mudança corporal e posturais da gestação.

Para Santana e Pereira (2018) Antes mesmo do início da gravidez, é fundamental adotar uma rotina de exercícios que visem fortalecer os músculos do dorso e do abdômen. É possível realizar atividades físicas de intensidade leve a moderada, que são consideradas seguras tanto para a gestante quanto para o feto. É crucial, no entanto, tomar precauções adequadas em relação ao tipo de exercício, sua duração, e levar em consideração as contraindicações e patologias específicas, sempre sob a orientação de um profissional qualificado e com base em uma avaliação médica personalizada.

Leal et al (2013) Afirma que mesmo com poucas evidências, a realização de atividades físicas e exercícios específicos dentro da água, melhora a intensidade de dor lombar e pélvica em gestantes. A hidroterapia se destaca por causa da imersão, tais como controle do edema e prevenção ou melhora do desconforto



musculoesquelético. Com essa melhora, é capaz de mover-se com liberdade e amplitude de movimento.

Os benefícios dos exercícios aquáticos percebidos pelas gestantes incluem a diminuição do peso corporal nos movimentos e alívio das dores nas costas, durante horas ou dias. Relatam a melhora do sono após os exercícios e a ativação da função intestinal por causa da massagem da parede abdominal pela água, melhorando os movimentos peristálticos. (Lamezon e Patriota, 2020).

Brito et al (2019) evidenciam que dentre as propriedades físicas, o empuxo e a pressão hidrostática, possibilitam, respectivamente a diminuição de carga e aumento do retorno venoso, favorecendo também o sistema vascular.

Segundo Scheffer et. al (2018) A resistência das moléculas de água, que causa atrito, é responsável pela viscosidade, dificultando o movimento em todas as direções nesse ambiente. Isso contribui para o funcionamento muscular e, ao prolongar a resposta diante de um desequilíbrio, isso pode ser vantajoso para a gestante, uma vez que reduz o potencial de acidentes, danos articulares e musculares em comparação com os exercícios no solo.

A fisioterapia aquática apresentou pontos positivos em relação aos benefícios que ela traz na melhora da dor lombar do período da gestação e as técnicas utilizadas durante o tratamento junto aos benefícios da água quando associados proporcionam um maior relaxamento para a gestante e conseqüentemente um alívio da tensão localizada na região lombar (ARRUDA et. al, 2021)

Para Santana e Pereira (2018) Antes mesmo do início da gravidez, é fundamental adotar uma rotina de exercícios que visem fortalecer os músculos do dorso e do abdômen. É possível realizar atividades físicas de intensidade leve a moderada, que são consideradas seguras tanto para a gestante quanto para o feto. É crucial, no entanto, tomar precauções adequadas em relação ao tipo de exercício, sua duração, e levar em consideração as contraindicações e patologias específicas, sempre sob a orientação de um profissional qualificado e com base em uma avaliação médica personalizada.

Leal et al (2013) Afirma que mesmo com poucas evidências, a realização de atividades físicas e exercícios específicos dentro da água, melhora a intensidade de dor lombar e pélvica em gestantes. A hidroterapia se destaca por causa da imersão, tais como controle do edema e prevenção ou melhora do desconforto



musculoesquelético. Com essa melhora, é capaz de mover-se com liberdade e amplitude de movimento.

Os benefícios dos exercícios aquáticos percebidos pelas gestantes incluem a diminuição do peso corporal nos movimentos e alívio das dores nas costas, durante horas ou dias. Relatam a melhora do sono após os exercícios e a ativação da função intestinal por causa da massagem da parede abdominal pela água, melhorando os movimentos peristálticos. (Lamezon e Patriota, 2020).

Brito et al (2019) evidenciam que dentre as propriedades físicas, o empuxo e a pressão hidrostática, possibilitam, respectivamente a diminuição de carga e aumento do retorno venoso, favorecendo também o sistema vascular.

Segundo Scheffer et. al (2018) A resistência das moléculas de água, que causa atrito, é responsável pela viscosidade, dificultando o movimento em todas as direções nesse ambiente. Isso contribui para o funcionamento muscular e, ao prolongar a resposta diante de um desequilíbrio, isso pode ser vantajoso para a gestante, uma vez que reduz o potencial de acidentes, danos articulares e musculares em comparação com os exercícios no solo.

A fisioterapia aquática apresentou pontos positivos em relação aos benefícios que ela traz na melhora da dor lombar do período da gestação e as técnicas utilizadas durante o tratamento junto aos benefícios da água quando associados proporcionam um maior relaxamento para a gestante e conseqüentemente um alívio da tensão localizada na região lombar (ARRUDA et. al, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após concluir este estudo, tornou-se evidente que o período de gravidez está caracterizado por numerosas alterações no corpo da mulher, incluindo sintomas físicos que resultam em limitações em suas tarefas diárias, modificações em sua postura, percepção do corpo, equilíbrio e características biomecânicas, potencialmente causando desconforto e dores na região lombar, tendo um impacto significativo na busca pela melhoria da qualidade de vida da gestante.

A Fisioterapia tem vindo a crescer em importância nos cuidados de saúde das grávidas, podendo não ser tão reconhecida como uma abordagem eficaz para aliviar a dor lombar durante a gravidez. Uma das opções para diminuir o desconforto das grávidas é a hidroterapia, que envolve intervenção fisioterapêutica com o objetivo de proporcionar à grávida a redução desses sintomas, assim como o relaxamento



proporcionado pela combinação dos exercícios na água, que proporcionam esse benefício e tornam a gravidez menos dolorosa para a mulher.

REFERENCIAS

ARRUDA, A. C; LORENZONI, E. M. F; RIBAS, M. C. B. R; GARCIA, S. S. **Benefícios da fisioterapia aquática na dor lombar em gestantes participantes do projeto de extensão bem gestar ucdb** (2020)

BASTOS, V. P. D.; BEZERRA, M. V. A.; VASCONCELOS, T. B. DE; CÂMARA, T. M. DA S.; SOUSA, C. T. DE; MACENA, R. H. M. **Benefícios da hidroterapia nos pacientes portadores de sequela de acidente vascular cerebral: uma revisão de literatura.** Rev. Saúde St. Maria. v. 1, n. 1, p. 7-14, (2016).

BARRO, L. D; SOUZA, R. F; COUTO, D. M; BEZERRA, L. L; SILVA, S.B. M; PACAGNELLI, L. F; PIEMONTE, A. G; **Efeito do tratamento hidroterápico na dor lombar e qualidade de vida de gestante: estudo de caso.** (2018).

BRITO, I; MARIA, L; MATIAS, S. A. V. H. P. **O Efeito da fisioterapia aquática na saúde da mulher durante o período gestacional: uma revisão integrativa.** (2019).

CARVALHO, M. E. C. C., et al. **Lombalgia na gestação.** Revista Brasileira de Anestesiologia, v. 63, p. 266-270, (2017).

CUNHA, M.C. **B Histórico e princípios da Hidroterapia.** (2013).

CAMPION MR. **Hidroterapia: princípios e prática.** Barueri (SP): Manole, (2013).

CANDELORO, J. M.; CAROMANO, F. A. **Efeito de um programa de hidroterapia na flexibilidade e na força muscular de idosas.** Revista Brasileira de Fisioterapia, v.20, n.4, p. 303-309, (2017).

LAMEZON, C. A; PATRIOTA, F. V. L. A. **EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA APLICADA A GESTANTES PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA LOMBALGIA – REVISÃO SISTEMÁTICA** (2021)

LEAL, B. R. I; PAES, G. I; GOUVEIA, C. O. M; RODRIGUES, T. P. **Intervenção da Fisioterapia Aquática na lombalgia de Gestantes** (2013).

MEUCCI, D.R; PERCEVAL, H.A; LIMA, R. D; COUZIN, E; MARMITT, P. L; PIZZATO, P; SILVA, A. P; JESIEN, S; CESAR, A. J. **Occurrence of combined pain in the lumbar spine, pelvic girdle and pubic symphysis among pregnant women in the extreme south of Brazil** (2020).

OLIVEIRA, T. L; ALMEIDA, J. L. S; SILVA, T. G. L; ARAUJO, H. S. P; JUVINO, E. O. R. S. **Unveiling physiological changes in pregnancy: Integrative Study focusing on nursing consultation.** (2020).



**ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA ATRAVÉS DA HIDROTERAPIA NA DOR LOMBAR EM
GESTANTES**

Lucena e Livramento, 2023.

SANTANA, C. L.; PEREIRA, S. L. T. Benefícios da cinesioterapia como tratamento em mulheres com lombalgia gestacional uma revisão sistemática (2018).



SCHEFFER, A; MARTINS, N; RUCKERT, D; GALVAN, T. C; CORREA, P. S; THOMAZI C. P. F. **A hidroterapia como recurso para alívio da lombalgia em gestante** (2018).

SCHITTER, M. A; Nedeljkovic M; BAUR, H; FLECKENSTEIN, J; RAIIO, L. **Effects of Passive Hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the Third Trimester of Pregnancy: Results of a Controlled Pilot Study** (2015).

TOREZANI, Camila. **A importância e a colaboração da hidroterapia durante o período da gestação**. In: Anais do 2º congresso de iniciação científica interuniesp, 2., 2016, Monte Alto. A importância e a colaboração da hidroterapia durante o período da gestação, uma revisão bibliográfica. Monte Alto: Grupo Educacional Uniesp, (2016).