

UNIVERSIDADE SANTO AMARO
CURSO DE FISIOTERAPIA

Alana Borges de Sousa

**A FISIOTERAPIA COMO TRATAMENTO NA DOR LOMBAR
DAS GESTANTES – REVISÃO DE LITERATURA**

São Paulo

2022

Alana Borges de Sousa

**A FISIOTERAPIA COMO TRATAMENTO NA DOR LOMBAR
DAS GESTANTES – REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Fisioterapia

Orientadora: Prof.^a Me. Andrea Forgas Sallum

São Paulo

2022

S696f Sousa, Alana Borges de.

A fisioterapia como tratamento na dor lombar das gestantes:
revisão de literatura / Alana Borges de Sousa. — São Paulo, 2022.

27 p.: il., P&B.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia)
— Universidade Santo Amaro, 2022.

Orientadora: Prof.^a Me. Andrea Forgas Sallum.

1. Gravidez. 2. Lombalgia. 3. Fisioterapia. I. Sallum, Andrea Forgas, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

Alana Borges de Sousa

**A FISIOTERAPIA COMO TRATAMENTO NA DOR LOMBAR
DAS GESTANTES – REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Data da Aprovação: 09 / 11 / 2022

Banca Examinadora



Orientador

Conceito Final: 10 (Dez)

Dedico este trabalho a minha família e ao meu namorado, que muito me apoiaram e me incentivam a realiza-lo, a vossa presença durante esta jornada tornou tudo mais fácil. Gratidão eterna!

Agradecimentos

A Deus, pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo desses 4 anos de curso.

Aos meus pais Vanusa Borges da Silva Sousa e Francisco Alves de Sousa e irmãos Nayanne Borges de Sousa e Leandro Borges de Sousa, por terem me dado todo apoio, incentivo, força e amor necessários nesses períodos difíceis a qual passei em que eu me dedicava na realização deste trabalho.

Ao meu namorado Bruno José de Sousa Santos, por todo companheirismo, dedicação, amor e pela compreensão aos momentos de ausência, me ajudando bastante e dando apoio moral para o desenvolvimento desse trabalho e todos os outros ao longo do curso. E aos meus sogros Tereza Cristina e Edson José e família por sempre acreditarem em mim.

Aos meus Avós Valdemar Borges da Silva, Rita Alves de Sousa e Raimundo Alves Filho e em memória da Zenaide Borges dos Santos.

Aos meus tios Celso Borges da Silva, Maria Lindinalva da Silva, Rojania Alves de Sousa, José Alves de Sousa e meus primos Joyce Carolaine Borges da Silva e Davi Borges da da Silva, pelo incentivo.

Agradeço a minhas amigas de curso Gabriela Oliveira, Thayna Thais, Vitoria Reis, Ana Beatryz, Luana Tinô e ao meu amigo Matheus Oliveira, que sempre torceram por mim, me incentivaram e deram todo o apoio do mundo para não desistir e persistir.

Aos meus amigos da igreja, Andrea Ferreira, Cristiane Santos, Marcos Roberto e as crianças da catequese por todo apoio, incentivo e oração.

A minha chefe Dra. Susanne Bertrand, por todo apoio, compreensão e carinho.

Aos professores, por todo o conhecimento passado a mim, pelos os conselhos, pela ajuda e pela paciência que tiveram comigo. Em especial a minha orientadora Andrea Forgas Sallum que contribuiu para a realização deste trabalho.

Enfim, muito obrigada a todos que me apoiaram nessa jornada.

Até aqui o senhor me sustentou!

(1 Samuel 7:12)

RESUMO

Introdução: A gestação e o parto são eventos marcantes na vida das mulheres e de suas famílias, com potencial enriquecedor para todos que dela participam. Nesta fase é comum o aparecimento da dor lombar, o que pode limitar as atividades de vida diária e reduzir a qualidade de vida das gestantes. Na gestação ela ocorre em pelo menos 50% das gestantes, em nível de população mundial. A aceitação de queixas de lombalgia não pode ser mais interpretada como algo inerente à gestação. É possível compreender que as alterações ocorridas nesse período são de importância para o tratamento fisioterápico, realizando um programa de exercícios que poderá ter muitos benefícios para a lactente e o feto. **Objetivos:** Verificar se a fisioterapia convencional melhora a dor lombar em gestantes. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, na qual foram analisados 393 artigos na língua portuguesa e inglesa que abordaram a fisioterapia como tratamento na dor lombar das gestantes. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed, Cochrane, PEDro e BVS com os descritores pregnancy, low back pain, physiotherapy e seus respectivos na língua portuguesa, com restrição de cinco anos. Foram incluídas 5 revisões sistemáticas e ensaios clínicos randomizados, evidenciando o manejo da dor. **Resultados:** Foram analisados 5 estudos nessa pesquisa, onde grande parte dos autores buscaram realizar estudos que comparecem, os exercícios convencionais com práticas como: Auriculoterapia, bandagem, óleo, uso de cinta, pilates, ioga entre outras. Porém existem vies dentro dos estudos que impossibilitam que a hipótese seja evidenciada. **Conclusão:** Os estudos apontam que algumas práticas associadas a terapia convencional têm efeito sobre a dor, mas não sobre os demais sintomas. Fazendo necessário estudos mais detalhados e específicos enquanto o melhor tratamento a ser indicado.

Palavras-chaves: Gravidez, lombalgia, fisioterapia

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy and childbirth are important events in the lives of women and their families, with an enriching potential for everyone who participates in them. At this stage, the onset of low back pain is common, which can limit daily activities and reduce the quality of life of pregnant women. It occurs at least 50% of pregnant women worldwide. Acceptance of low back pain complaints can no longer be interpreted as something inherent to pregnancy.

Objectives: To verify whether conventional physiotherapy improves low back pain in pregnant women. **Methodology:** This is a literature review, in which 393 articles were analyzed in Portuguese and English that addressed physical therapy as a treatment for low back pain in pregnant women. The research was carried out in the PubMed, Cochrane, PEDro and BVS databases with the descriptors pregnancy, low back pain, physiotherapy and their respective in Portuguese, with a five-year restriction. 5 systematic reviews and randomized clinical trials were included, showing pain management. **Results:** 5 studies were selected to this research. Most of the authors sought to carry out studies that appear, conventional exercises with practices such as: auriculotherapy, bandage, oil, strap use, pilates, yoga, among others. However, there are biases within the studies that make it impossible for the hypothesis to be evidenced.

Conclusion: Studies indicate that some practices associated with conventional therapy have an effect on pain, but not on other symptoms. Making more detailed and specific studies necessary while the best treatment to be indicated.

key words: Pregnancy, low back pain, physiotherapy

Lista de Tabelas e Figuras

Figura 1 – Descritores e operadores Boleanos

Figura 2 – Fluxograma de Pesquisa nas bases de dados.

Tabela 1 – Informações dos artigos selecionados

Lista de abreviaturas e ou siglas

BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
ECR	Ensaio Clínico Randomizado
EVA	Escala Visual Analógica
RPG	Reeducação Postural Global
TENS	Eletroestimulação Nervosa Transcutânea

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. OBJETIVOS	15
2.1 Geral:	15
2.2 Específicos :	15
3. METODOLOGIA	16
3.1 Critérios para inclusão	17
3.2 Critérios de exclusão	17
3.3 Tipo de estudo	17
4. RESULTADOS	18
5. DISCUSSÃO	22
6. CONCLUSÃO	26
REFERÊNCIAS	27

1. INTRODUÇÃO

A gestação e o parto são eventos marcantes na vida das mulheres e de suas famílias. A gestação é um evento com potencial enriquecedor para todos que dela participam. Durante o período de gestação ocorrem alterações anatômicas, fisiológicas e bioquímicas em vários sistemas do organismo para preparar a mulher para o parto e a lactação¹.

Nesta fase é comum o aparecimento da dor lombar. A dor lombar na gestante pode limitar as atividades de vida diária e reduzir a qualidade de vida¹. Em nível mundial, a dor lombar ocorre em pelo menos 50% das mulheres gestantes².

A dor lombar pode ser definida como uma dor localizada na região da coluna lombar, que apresenta sintomas característicos do tipo, dor que pode ser de forma localizada ou irradiada para os membros inferiores, aumento da temperatura local e espasmos musculares⁵. Este sintoma geralmente aumenta com o decorrer da gravidez, ocasionando diversas interferências nas atividades de vida diária da gestante, tais como carregar objetos, limpar a casa, sentar e caminhar, além de também pode acarretar absenteísmo e distúrbios de sono⁶.

Por todas essas alterações posturais ocorrendo durante a gestação, cerca de 50% a 80% das gestantes relatam dor na coluna vertebral em algum período da gravidez, sendo que os locais mais referidos são as regiões lombar e/ou sacroilíacas. A dor é um sintoma que afeta a área entre a parte mais baixa do dorso e a prega glútea, podendo irradiar-se para os membros inferiores³.

Existem a respeito da lombalgia na gestação várias causas prováveis: Aumento do peso do útero, aumento da lordose, alteração do centro de gravidade e consequentemente da postura, hipotonia muscular, mudanças hormonais mecânicas e vasculares, tornando a lombalgia um dos cinco sintomas mais habituais durante a gravidez, principalmente a partir do 3º trimestre³.

A limitação funcional para as atividades da vida diária e prática também pode ser prejudicada durante a gestação e após o parto. Após três anos, 20% das mulheres que apresentaram algias lombar e pélvica posterior associadas ainda persistiam com esta queixa⁴.

A fisioterapia utiliza de recursos com intuito de poder aliviar, prevenir e tratar os desconfortos e as dores resultantes das mudanças de posturas ocorridas no período da gestação⁵.

A aceitação de queixas de lombalgia não pode ser mais interpretada como algo inerente à gestação. É possível compreender que as alterações ocorridas nesse período são de importância para o tratamento fisioterápico, realizando um programa de exercícios que poderá ter muitos benefícios para a lactente e o feto⁷.

Estudos realizados apontam a eficácia de técnicas fisioterapêuticas para tratamento da dor lombar na gestação, dentre as mais utilizadas temos a Cinesioterapia, Pilates, Tração lombar, Massoterapia, Eletroestimulação Nervosa Transcutânea (TENS) e Reeducação Postural Global (RPG)⁷.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral:

- Verificar se a fisioterapia convencional melhora a dor lombar em gestantes.

2.2 Específicos :

- Verificar quais tipos de exercícios devem ser usados em gestantes.
- Verificar se há outras técnicas associadas que promovem um resultado melhor.

3. METODOLOGIA

Para o desenvolvimento da pesquisa e melhor compreensão do tema, esta revisão de literatura foi elaborada a partir dos registros, análise e organização dos dados bibliográficos e acervos literários, instrumentos que permitiram uma maior compreensão e interpretação crítica das fontes obtidas.

A pesquisa foi elaborada com embasamento em materiais publicados sobre o tema: Ensaios clínicos e revisões sistemáticas nos seguintes bancos de dados: Pubmed, PEDro, Cochrane, e BVS utilizando as palavras-chaves: dor lombar, gestantes, lombalgia, fisioterapia, mulher grávida e lombar. Valendo-se dos seguintes operadores booleanos: "and", "e", "or", "ou", "not", "não". Assim, considerando estudos experimentais e de revisão sistemática.

A organização do material foi realizada seguindo as etapas e procedimentos do cronograma, iniciada com a identificação preliminar da bibliografia, interpretação, análise e síntese do material.

Figura 1 – Descritores e operadores Boleanos

Pregnant Woman or Woman, Pregnant or Women, Pregnant and Modalities, Physical Therapy or Modality, Physical Therapy or Physical Therapy Modality or Physiotherapy (Techniques) or Physiotherapies (Techniques) or Physical Therapy Techniques or Physical Therapy Technique or Techniques, Physical Therapy or Group Physiotherapy or Group Physiotherapies or Physiotherapies, Group or Physiotherapy, Group or Physical Therapy or Physical Therapies or Therapy, Physical or Neurological Physiotherapy or Physiotherapy, Neurological or Neurophysiotherapy and Back Pain, Low or Back Pains, Low or Low Back Pains or Pain, Low Back or Pains, Low Back or Lumbago or Lower Back Pain or Back Pain, Lower or Back Pains, Lower or Lower Back Pains or Pain, Lower Back or Pains, Lower Back or Low Back Ache or Ache, Low Back or Aches, Low Back or Back Ache, Low or Back Aches, Low or Low Back Aches or Low Backache or Backache, Low or Backaches, Low or Low Backaches or Low Back Pain, Postural or Postural Low Back Pain or Low Back Pain, Posterior Pain, Recurrent or

Recurrent Low Back Pain or Low Back Pain, Mechanical or Mechanical Low Back Pain

3.1 Critérios para inclusão

- Artigos com ano de publicação entre 2017 a 2022
- Artigos nos idiomas português e inglês
- Artigos das bases de dados PEDro, Pubmed, Cochrane e BVS
- Incluídos revisões sistemáticas e ensaio clínico randomizado

3.2 Critérios de exclusão

- Monografias e trabalhos de conclusão de curso
- Artigos não encontrados na íntegra

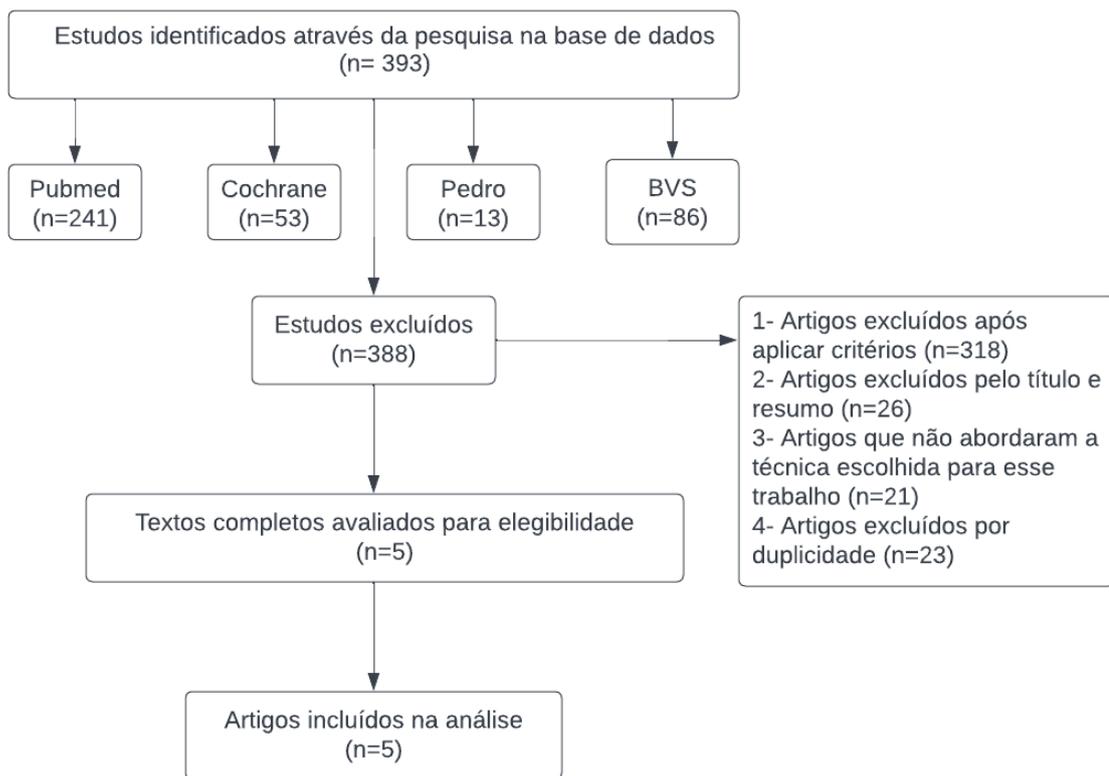
3.3 Tipo de estudo

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura científica na modalidade denominada integrativa, realizada por meio de uma pesquisa bibliográfica. A escolha desse método oportuniza um embasamento científico que permitiu, através das pesquisas realizadas, compreender e verificar a eficácia a fisioterapia como tratamento na dor lombar em gestantes, tendo como benefício permitir a síntese de estudos publicados o que possibilitou maior entendimento e conclusão sobre o objetivo do estudo.

4. RESULTADOS

Foram encontrados o total de 393 artigos seguindo os descritores anteriormente citados. A triagem inicial excluiu 388 publicações após aplicado os critérios, leitura de título e resumo, os que não abordam as técnicas escolhidas e trabalhos duplicados, restando apenas 5 artigos para leitura de seu conteúdo completo.

Figura 2 – Fluxograma de Pesquisa nas bases de dados.



Fonte: autoral

Tabela 1 – Informações dos artigos selecionados

Autor/ Ano	Delineamento	Objetivo	Metodologia	Intervenção	Escala PEdro
Colla C. et al 2017	Revisão Sistemática	Abordagem da fisioterapia por meio de exercícios terapêuticos na prevenção e tratamento da dor lombar gestacional.	Busca sistemática ECRs na PubMed, PEDro, Cochrane, EMBASE, LILACS e Periódicos Capes. Não houve restrição de data e de idioma. A qualidade metodológica foi avaliada por meio da escala PEDro, e uma análise descritiva dos estudos foi realizada.	Foram selecionados 8 estudos sobre dor lombar e 5 sobre dor lombar e pélvica, que tiveram intervenções supervisionadas por fisioterapeutas, que avaliaram a eficácia de exercícios terapêuticos para essas condições na gravidez	N/A
Fontana Carvalho AP. et al 2020	Ensaio Clínico Randomizado Piloto	Comparar o efeito dos exercícios de estabilização lombar e alongamento para o tratamento da dor lombar gestacional.	Avaliação de dor: Escala visual analógica (EVA), Questionário de Dor McGill e incapacidade pelo questionário Roland Morris, para equilíbrio postural: plataforma de força, nível de ativação muscular: eletromiografia.	Estabilização lombar e Alongamento muscular	8
Hu X. et al 2020	Revisão Sistemática + Meta - Analise	Explorar o efeito terapêutico do exercício para dor lombar relacionada à	Artigos publicados de julho de 1999 a julho de 2019 serão identificados por	Exercícios terapêuticos	N/A

		gravidez e dor pélvica.	meio de buscas eletrônicas.		
Chen L. et al 2020	Revisão sistemática + meta-análise de rede	Comparar estratégias de cuidados conservadores sobre sua eficácia e segurança para mulheres com lombalgia relacionada à gravidez.	MEDLINE, Embase, Cochrane Library, AMED, CINAHL, PEDro, PsycINFO e ClinicalTrials.gov foram pesquisados desde o início até novembro de 2019. Estudos observacionais controlados foram incluídos sem restrição ao idioma	Terapia de relaxamento muscular progressivo, Kinesio Taping. e estimulação elétrica nervosa transcutânea.	N/A
Maia LB. et al 2021	revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados	Investigar a eficácia da terapia conservadora na dor, incapacidade e qualidade de vida em dor lombar	A estratégia de busca foi realizada em seis bases de dados até 24 de agosto de 2020 sem restrições de data ou idioma. Os tamanhos de efeito para terapias específicas foram agrupados quando possível, usando modelos de efeitos aleatórios. A qualidade da evidência foi avaliada usando a abordagem de Avaliação de Classificação de Recomendações (GRADE)	Efeitos de qualquer terapia conservadora independente de qualquer tipo de intervenção não invasiva, incluindo terapias farmacológicas) ou terapias combinadas	N/A

Colla C. Relata que devido poucas evidencias não se sabe qual protocolo de exercício é mais eficaz no tratamento de gestantes com dor lombar e pélvica. Utilizam metodologias e protocolos heterogêneos, limitando as conclusões possíveis. Assim, não é possível estabelecer um consenso sobre a duração, frequência e tipo de exercício terapêutico mais eficaz para o manejo da dor lombar e pélvica gestacional.

Fontana Carvalho AP. Demonstra em seu estudo que exercício de estabilização lombar quanto ao exercício de alongamento foi eficiente na redução do estado de dor do ponto de vista clínico em gestantes com lombalgia, não afetaram o nível de incapacidade após 6 semanas de intervenção.

Hu X. O estudo não apresentou evidencias e nem eficácia de nenhuma pratica, focando em diferenciar a dor lombar da dor pélvica.

Chen L. Aborda a terapia de relaxamento muscular progressivo e a Kinesio Taping podem ajudar a diminuir a dor, e a estimulação elétrica nervosa transcutânea pode melhorar a função física

Maia LB. Apresenta em sua evidência que são muito incertas sobre o efeito da terapia conservadora na dor, incapacidade e qualidade de vida a curto e longo prazo. Futuros estudos maiores de alta qualidade são necessários para esclarecer as evidências.

5. DISCUSSÃO

Fontana Carvalho AP. et al. Realizou seu estudo com a intenção de comparar dois métodos de tratamento para dor lombar em gestantes, sendo eles, os exercícios de estabilização lombar e exercícios de alongamento, ambas as técnicas foram realizadas de forma individual com auxílio de fisioterapeutas, uma de forma ativa e outra de forma passiva. Utilizando como materiais de apoio, bola suíça, macas, diversos posicionamentos, ajustes posturais associados com respiração entre outros. Os dois grupos foram acompanhados por 6 semanas sendo 2x por semana⁸.

Foram utilizados para avaliação antes e após a intervenção a escala visual analógica de dor (EVA), o questionário de dor McGill e o questionário de incapacidade Roland Morris a fim de identificar se houve mudanças no quadro de dor das gestantes⁸.

Devido a amostra ser pequena e ter ocorrido perdas em seu percurso, seu resultado não é estatisticamente significativo, este estudo é o primeiro a abordar um comparativo entre duas intervenções focadas em exercícios no tronco⁸.

No estudo de Fontana Carvalho AP. et al., concluiu-se que ambas as intervenções são eficazes para controle dos sintomas de lombalgia nas gestantes, tendo maior ênfase no equilíbrio postural das mesma e aumento na atividade muscular do obliquo externo do abdômen não sendo tão eficiente para o alívio de dor. O estudo afirma o quão importante é o tratamento fisioterapêutico⁸.

Hu X. et al aborda o quanto os sintomas de dor lombar são frequentes em gestantes afetando as atividades de vida diária como: caminhar, trabalhar, dormir entre outras, assim interferindo diretamente na qualidade de vida⁹.

O presente estudo teve enfoque maior em diferenciar a dor lombar da dor pélvica, são citados programas de exercícios para alívio dos sintomas como exercícios pélvicos, ioga, pilates, sling, bobath balls, exercícios aeróbicos e de resistência que são recomendados. Porém não há estudos que evidencie a eficácia dessas práticas⁹.

Hu X. et al apresenta neste estudo o relato do que ocorre nas lombalgias de forma muito ampla, não relatando um melhor tratamento propriamente dito para as gestantes, deixando claro a necessidade de mais estudos⁹.

Maia LB et al, realizou seu estudo em busca de encontrar na literatura achados sobre a eficácia da terapia conservadora através do uso de óleo, auriculoterapia além de exercícios, para gestantes com dor lombar e pélvica. A autora enfatiza o grande risco de viés e inconclusão encontrado em todas as intervenções até o momento do estudo¹⁰.

Mesmo encontrando relatos de que os exercícios tem efeito na redução da dor a autora defende a necessidade de novos estudos com comparadores mais efetivos, como placebos, filas de espera “grupos sem intervenção”, pois não à evidencias certas sobre o tratamento de fato eficaz na dor lombar na gestante. É citado também no estudo a busca pela eficácia de kinesio que é o uso da bandagem elástica, apesar de ter evidencia de eficácia, os estudos encontrados não tem detalhamento enquanto ao estudo realizado e a autora não conseguiu contato para solicitar os dados necessários¹⁰.

Em um estudo citado anteriormente afirmou a eficácia e melhora nos sintomas e qualidade de vida em gestantes com dor lombar através dos exercícios de estabilização lombar e exercícios de alongamento⁸, já no presente estudo mesmo sendo encontrado resultados de diminuição de dor através de exercícios é enfatizado que os resultados são incertos e existe a necessidade de confirmação realizando mais estudos detalhados, visando encontrar intervenções fisioterapêuticas para que se evidencie o melhor tratamento conservador nas gestantes¹⁰.

Chen L. et al, entra em concordância com Maia LB et al ¹⁰ de que os tratamentos para a lombalgia em gestantes permanecem incertos. Esse estudo foi realizado para comparar estratégias de cuidados conservadores, para comprovar eficácia e segurança para esse período¹¹.

A maior parte dos estudos encontrados relatam diferenças significativas comparando intervenção do tipo kinesio taping, terapia manual de relaxamento progressivo, estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) com placebo¹¹.

Apesar de existir na literatura estudos sobre a eficácia da terapia de relaxamento muscular e kinesio taping os estudos são imprecisos e de baixa qualidade não evidenciando a real eficácia. Essas técnicas melhoram a intensidade da dor, mas em seus estudos existem muito viés¹¹.

O autor conclui que é necessário estudos de melhor qualidade para comprovar a eficácia dessas terapias. Cada terapia estudada tem nível de evidencia de baixa à média, para eficácia na dor e função nas gestantes e no pós parto, sendo cada uma mais eficaz para uma finalidade específica como por exemplo TENS para melhora de função física e terapia de relaxamento muscular e kinesio taping associado ao exercício são uteis para a redução de dor¹¹.

Fontana Carvalho AP, Hu X e Maia LB et al ^{8,9,10} entraram em concordância com o autor do presente estudo, sobre a eficácia dos exercícios para controle e melhora da condição das gestantes, reafirmando também a necessidade de mais estudos para se evidenciar a melhor pratica para alívio e controle da dor assim como a melhora da qualidade de vida nessa população¹¹.

Colla C. et al, revisou estudos que usam exercícios fisioterapêuticos como principal tratamento para lombalgia em gestantes. Diversos estudos apresentam eficácia dos exercícios, porém existe um grande conflito entre eles devido à falta de detalhes sobre como são feitos os exercícios e também quanto a constância da realização deles. Na maioria dos estudos são encontrados resultados significativos sobre os exercícios para alívio da dor, mas a associação do uso da cinta é citada por outros autores como não eficaz para o tratamento¹².

Mesmo havendo estudos que entram em discordância sobre o efeito dos exercícios e outras intervenções fisioterapêuticas sobre a dor lombar nas gestantes os números apresentados mostram que o grupo controle não tem melhora de dor e função e se ausentam mais de seus trabalhos e atividade de vida diária, enquanto os grupos de intervenção mesmo que em alguns casos não havendo melhora significativa na dor tem eficiência na postura e orientações sobre o curso desse período¹².

É necessário mais estudo para se estabelecer uma indicação correta quanto a intensidade e frequência dos exercícios para se evitar riscos as gestantes. Todos os autores citados nesse estudo ressaltam a importância da supervisão e orientação de um fisioterapeuta na realização das intervenções sendo elas exercícios aeróbicos, fortalecimento, alongamento, consciência corporal, respiração e relaxamento¹².

Ensaio clínico realizado sem a supervisão de fisioterapeutas propondo exercícios aquáticos e esteira são de baixa qualidade, não havendo eficácia para lombalgia gestacional¹².

O estudo concluiu e vai de acordo com todos os outros citados da grande necessidade de novos ensaios clínicos randomizados, para evidenciar cientificamente o melhor tratamento podendo assim guiar os profissionais fisioterapeutas a realizarem uma intervenção de fato assertiva e segura¹².

6. CONCLUSÃO

Esse estudo buscou evidenciar o melhor tratamento para gestantes com lombalgia, porém a literatura se demonstrou escassa para ensaios clínicos que comprovem a efetividade de tratamento. Embora encontrado na literatura que os exercícios são eficazes é necessário novos estudos detalhando a melhor forma de realizar exercícios e em qual tempo e intensidade eles devem ser feitos. Foi ressaltado nos achados que os exercícios servem para alívio da dor no período de até 3 anos após o parto e ainda da necessidade da realização das técnicas supervisionadas por um fisioterapeuta.

REFERÊNCIAS

1. Souza LA, Brugiolo ASS. Os Benefícios da fisioterapia na lombalgia gestacional. *Rev Estação Científica*. 2012; 1:1-14.
2. Carvalho ME et al. Lombalgia na gestação. *Rev Bras Anest*. 2017; 67(3):266-270.
3. Correia TC et al. Efeitos da fisioterapia na qualidade de vida e lombalgia de paciente gestante. *Colloquium Vitae*. 2012; 4: 151-158.
4. Martins RF, Pinto e Silva JL. An exercise method for the treatment of lumbar and posterior pelvic pain in pregnancy. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2005; 27(5): 275-82.
5. Sebben V, Perussolo C, Guedes JM, Filho HT. Hydrotherapeutic treatment on lumbar pain at pregnant women. *Rev Perspectiva*. 2011; 35(129): 167-175.
6. Pitangui AC R.; Ferreira CHJ. Avaliação Fisioterapêutica e Tratamento da Lomablagia Gestacional. *Fisioter Mov*. 2008; 21(2):135-142.
7. Florindo JVC, Lima RSA. Tratamento Fisioterapêutico em lombalgia Gestacional. Pindamonhangaba: Faculdade de Pindamonhangaba; 2013.
8. Fontana Carvalho AP, Dufresne SS, Rogerio de Oliveira M, Couto Furlanetto K, Dubois M, Dallaire M, Ngomo S, da Silva RA. Effects of lumbar stabilization and muscular stretching on pain, disabilities, postural control and muscle activation in pregnant woman with low back pain. *Eur J Phys Rehabil Med*. 2020 Jun;56(3):297-306.
9. Hu X, Ma M, Zhao X, Sun W, Liu Y, Zheng Z, Xu L. Effects of exercise therapy for pregnancy-related low back pain and pelvic pain: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2020 Jan;99(3):e17318.
10. Maia LB, Amarante LG, Vitorino DFM, Mascarenhas RO, Lacerda ACR, Lourenço BM, Oliveira VC. Effectiveness of conservative therapy on pain, disability and quality of life for low back pain in pregnancy: A systematic

review of randomized controlled trials. *Braz J Phys Ther.* 2021 Nov-Dec;25(6):676-687.

11. Chen L, Manuela F, Paula B, Eduardo C, Shiqing F, Paulo F. Comparative Efficacy and Safety of Conservative Care for Pregnancy-Related Low Back Pain. *Phys Ther.* 2021; 2:101
12. Colla C, Paiva LL, Thomaz RP. Therapeutic exercise for pregnancy low back and pelvic pain: a systematic review. *Physical Therapy in Movement.* 2017 Apr-Jun; 30(2):399-411