

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA GESTANTE COM LOMBALGIA

Geovanna Rodrigues Dias¹

Hellen Cristina Alves de Oliveira de Paiva ²

Maiara Alves Carriel³

Samara Santos Oliveira ⁴

Taís Nicassia de Sousa⁵

Renata Cristina Leite da Silva⁶

RESUMO:

A lombalgia gestacional é uma das queixas mais frequentes entre gestantes, decorrente de alterações fisiológicas, hormonais e biomecânicas que afetam principalmente a região lombar, podendo irradiar-se para os membros inferiores. Essa condição está relacionada ao aumento dos hormônios relaxina, progesterona e estrogênio, que provocam o afrouxamento ligamentar e maior mobilidade articular, somados ao crescimento uterino e ao ganho de peso, que deslocam o centro de gravidade e aumentam a sobrecarga sobre a musculatura lombar e abdominal. Esses fatores contribuem para o desenvolvimento de hiperlordose, instabilidade pélvica e dor lombossacra, resultando em prejuízos à funcionalidade e à qualidade de vida das gestantes. Diante disso, objetivamos analisar os benefícios das intervenções fisioterapêuticas na prevenção e tratamento da lombalgia gestacional. A metodologia empregada consistiu em uma revisão narrativa da literatura, com busca nas bases PUBMED, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e Physiotherapy Evidence Database (PEDro), contemplando publicações entre 2018 e 2025. Foram utilizados artigos priorizando estudos completos e relevantes, e excluindo artigos que não contemplavam a temática. A análise dos estudos evidenciou que a fisioterapia, por meio de recursos como exercícios terapêuticos, Reeducação Postural Global (RPG), Pilates, hidroterapia, terapia manual, eletroterapia e laser, promove significativa redução da dor, melhora da postura, da força muscular e da mobilidade pélvica, contribuindo para o bem-estar materno e para uma gestação mais saudável. Conclui-se que a atuação fisioterapêutica é essencial no manejo da lombalgia gestacional, sendo eficaz tanto na prevenção quanto na reabilitação, proporcionando melhor qualidade de vida e funcionalidade às gestantes.

Palavras-chave: Dor Lombar; Exercícios Terapêuticos; Gestação; Fisioterapia; Saúde da Mulher.

-
- 1 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
 - 2 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
 - 3 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
 - 4 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
 - 5 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
 - 6 Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia.