

CINESIOTERAPIA COMO PROPOSTA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA LOMBOSSA-CRÁLGIA GRAVÍDICA

Lelsie Rubia Moro Cotarelli

Rosemeire Fernandes Barbosa

Orientação: Fisioterapeuta Telma Regina Chiarapa

Orientação Metodológica: Prof. Ms. Heitor Romero Marques

Durante a gestação ocorrem inúmeras modificações para que o corpo feminino se adapte ao estado gravídico. Estas modificações são locais quando acontecem no aparelho genital ou sistêmicas em que atingem os vários sistemas do organismo.

Uma das modificações mais visíveis e importantes que ocorrem nesse período, é a mudança do centro de gravidade da gestante para frente, originando uma lordose lombar progressiva e rotação da pélvis sobre o fêmur, que acontece devido ao crescimento uterino e ao aumento do volume e do peso das glândulas mamárias.

Ocorre um aumento na flexão anterior da coluna cervical e abdução dos ombros, para que a gestante possa manter a linha de visão e compensar a lordose lombar.

Há um aumento na flexibilidade e extensão da articulação, sendo os hormônios: estrogênios, progesterona, cortisóis endógenos e a relaxina em particular, responsáveis por isso.

A diminuição da rigidez do aparelho ligamentar exige maior esforço muscular, que, juntamente com a menor tonicidade dos músculos, leva facilmente à fadiga e à contração muscular, tornando as gestantes mais predispostas a danos, principalmente no primeiro e terceiro trimestres de gravidez.

Entre o quinto e o sétimo mês de gestação (segundo trimestre) ocorre muito frequentemente a lombossacralgia, devido ao maior esforço ligamentar da coluna vertebral que acontece para que a gestante obtenha estabilidade, envolvendo assim, vários especialistas, como o ginecologista, obstetra, ortopedista, pediatra e o fisioterapeuta, ou seja, envolve uma equipe multidisciplinar.

A gestante apresenta dor sobre as articulações sacroilíacas, com propensão à piora dessa dor ao passar dos meses.

Diante de todas essas alterações ocorridas no organismo materno e da alta incidência de dor lombossacra apresentada pelas gestantes no segundo e terceiro trimestres de gestação, decidiu-se através de exercícios previamente protocolados, verificar qual a eficácia da cinesioterapia na lombossacralgia gravídica. Para isso, elegeu-se um grupo terapêutico constituído por uma clientela específica de seis gestantes, não patológicas, entre 17 e 30 anos, em variados períodos gestacionais, que foram atendidas três vezes por semana, com duração de 45 minutos cada terapia.

As gestantes integrantes do grupo não praticavam esportes ou atividade física regularmente. Após a implantação de exercícios adequados, observou-se grande melhora no desempenho físico das mesmas, amenizando e até evitando algias pélvicas.

No início do tratamento, todas as pacientes apresentaram dificuldades na realização de alguns exercícios ou de algumas posturas. Com o passar de dez sessões, tais dificuldades foram superadas, proporcionando às pacientes, facilidade na execução dos mesmos,

aperfeiçoando suas posturas e progredindo nas repetições das séries dos exercícios, adquirindo harmonia de movimentos.

Ao final de quatro meses de terapia, verificou-se ausência de quadro algico em cinco pacientes que anteriormente apresentaram a lombossacralgia e a prevenção de tal algia em uma paciente que nada referia.

As pacientes realizaram os exercícios com desenvoltura, relataram melhora no quadro algico, tiveram diminuição do desconforto gravídico, atingindo com isso qualidade de vida apropriada.