

BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA NA LOMBALGIA GESTACIONAL: revisão de literatura

Helloane Ribeiro da Silva¹
Klewer Ferreira Rosa de Souza¹
Nathália Bezerra Monteiro¹
Ingredy Paula de Moraes Garcia²
Ana Cristina Avila³
Leonardo Lopes Nascimento⁴

RESUMO

Introdução: Na gestação o corpo sofre alterações e adaptações na perspectiva biomecânica, o centro de gravidade é deslocado para frente, alteração postural como redução do arco plantar, hiperextensão de joelhos e anteversão pélvica. Todas estas mudanças causam a instabilidade nas articulações da coluna lombar e quadril tornando mais passível a dores e estresse favorecendo o surgimento da lombalgia gestacional. A hidroterapia é uma prática terapêutica muito utilizada pelos seus benefícios referentes ao controle do edema, melhora dos desconfortos músculo esqueléticos e relaxamento muscular. **Objetivo:** Abordar os benefícios que a hidroterapia proporciona no alívio dos sintomas na lombalgia gestacional. **Metodologia:** A busca dos artigos selecionados para este estudo foi realizada no período de agosto e setembro de 2016 utilizando as bases de dados, SciELO, LILACS, PubMed, PEDro, por meio dos seguintes descritores em saúde (DeCS): Gestantes, lombalgia, hidroterapia, e suas respectivas versões na língua inglesa. **Resultados:** Os achados dos benefícios da hidroterapia no alívio de sintomas na lombalgia gestacional apontam para uma significativa redução de dores devido ao relaxamento, bem estar físico, psíquico melhora na qualidade do sono e desconfortos musculoesqueléticos ocasionados pela gestação, proporcionados pelas manobras específicas de posicionamento, pelos efeitos fisiológicos da imersão e propriedades físicas da água. **Considerações finais:** A revisão aponta que a hidroterapia em mulheres gestantes é eficiente em reduzir as dores na região lombar, evidenciando que as atividades dentro da água facilitam o desempenho das atividades propostas, pelos benefícios que o exercício em ambiente aquático proporciona, sendo reduzidas as dores quando imerso em ambiente aquático.

Palavras chave: Lombalgia, Gestantes, Hidroterapia.

¹Discente do Curso de Fisioterapia da Universidade Salgado de Oliveira – Campus Goiânia

²Fisioterapeuta Residente do Hospital de Doenças Tropicais Dr. Anuar Auadi - HDT

³Fisioterapeuta e Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Salgado de Oliveira

⁴Fisioterapeuta Especialista em Fisioterapia Pneumofuncional e Docência Universitária, Mestrado em Engenharia Biomédica, Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Salgado de Oliveira e da Universidade Estadual de Goiás .

INTRODUÇÃO

Na gestação o corpo sofre alterações e adaptações, na perspectiva biomecânica, o centro de gravidade é deslocado para frente, levando a uma alteração postural como redução do arco plantar, hiperextensão dos joelhos e anteversão pélvica. Essas mudanças acentuam a lordose lombar e tensionam músculos paravertebrais. Devido à liberação hormonal, percebe-se retenção hídrica significativa e frouxidão ligamentar causando instabilidade nas articulações da coluna lombar e do quadril, tornando mais passível a dores e estresse favorecendo o surgimento da lombalgia gestacional (CARVALHO, *et al.* 2006).

A lombalgia é toda e qualquer condição de dor e rigidez, encontrada na região dorsal inferior, pode apresentar ou não irradiação para membros inferiores, é basicamente musculoesquelética e ocorrem por uma associação de fatores circulatórios, mecânicos, hormonais e psicossociais. É uma queixa comum em grávidas chegando a uma estimativa de aproximadamente 50% de reclamação em algum momento da gravidez (MADEIRA, *et al.* 2013), sendo uma das principais queixas relatadas durante o período gestacional é considerado um sintoma de causa multifatorial (NAKANO, 2003). Os sintomas provocados pela lombalgia são responsáveis por várias repercussões negativas, na qualidade de vida da gestante, redução da disposição física, desempenho profissional, vida social e atividades domésticas, ocasionando faltas ao trabalho e redução na produtividade, causando um importante impacto socioeconômico. Apesar de tudo, os profissionais de saúde dão pouca importância a esse sintoma, tornando essencial um traçado de medidas preventivas e terapêuticas eficazes no seu alívio (GUALBERTO, *et al.* 2015).

As práticas terapêuticas na água se destacam pelos efeitos curativos e a facilidade de executar os movimentos devido a sua propriedade física, dentre seus benefícios são ressaltados a possibilidade de controle do edema gravídico, incremento da diurese, prevenção ou melhora dos desconfortos musculoesqueléticos, aumento da capacidade cardiovascular, relaxamento corporal e controle do estresse. A liberdade de movimentos também facilita circulação de

fluidos através dos tecidos e fásia ajudando a drenar os produtos metabólicos acumulados. A ausência de peso conduz a uma restauração da movimentação normal e a pressão exercida pela turbulência funciona como uma massagem profunda, ambas as propriedades favorecem no alívio e ausência da dor mesmo após a terapia (CUNHA e CAROMANO, 2003; PREVEDEL, *et al.* 2003; LAMEZON e PATRIOTA, 2004).

O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica abordando os benefícios que a hidroterapia proporciona no alívio dos sintomas da lombalgia gestacional.

1 METODOLOGIA

A pesquisa de material bibliográfico para esclarecimentos sobre a hidroterapia em mulheres gestantes com dor lombar se deu através de pesquisa nas seguintes bases de dados: SciELO, LILACS, PubMed, PEDro, de agosto a novembro de 2016. Sendo utilizados estudos entre 2003 e 2016, em português e inglês. Os termos utilizados para a busca, de acordo com os descritores em ciências da saúde (DeCS) foram: Hidroterapia, Gestantes, Lombalgia em inglês: Hydrotherapy, pregnancy e low back pain. O fluxograma abaixo descreve os critérios de inclusão e exclusão para seleção de artigos:

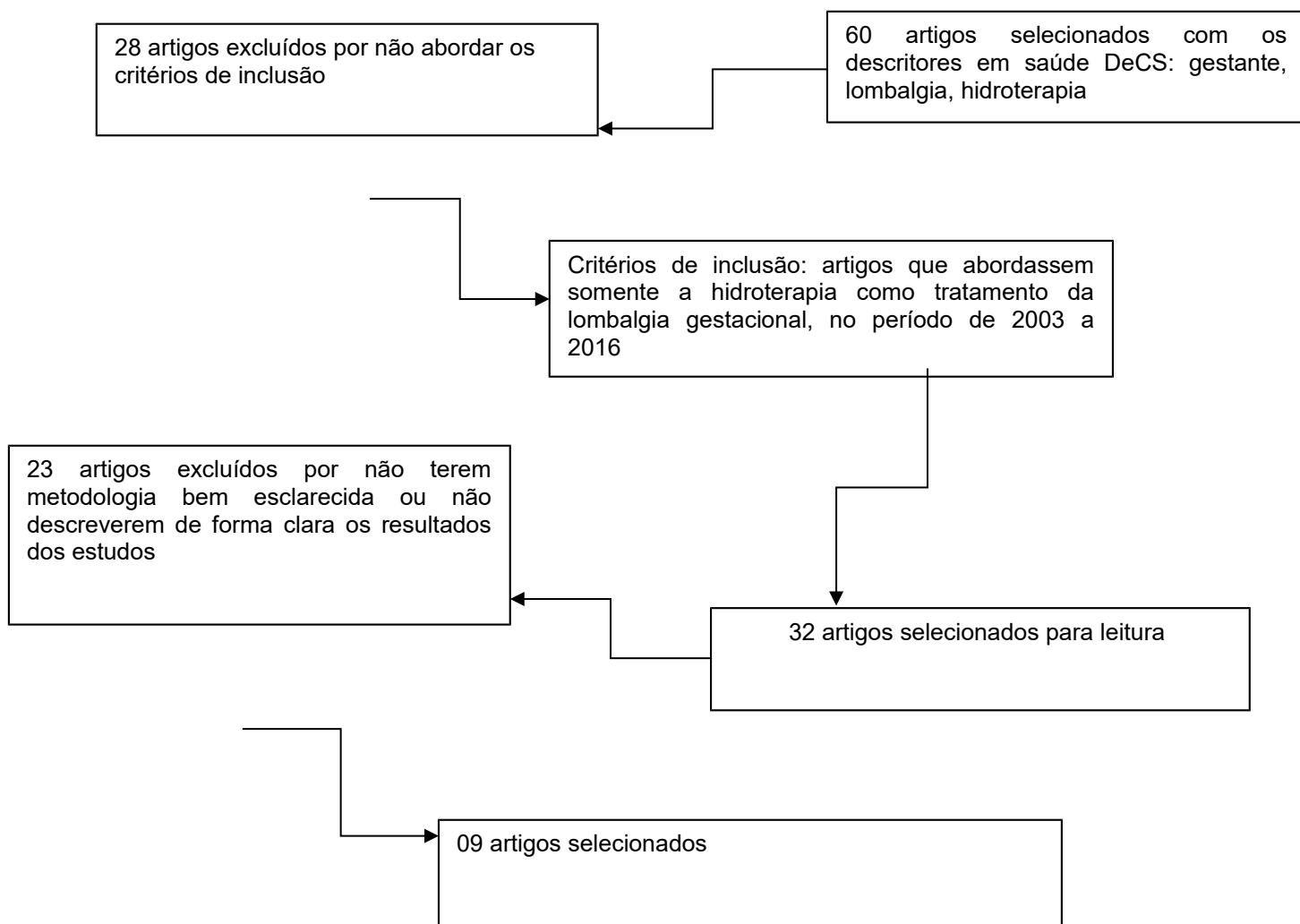


Figura 1 – Fluxograma de seleção de estudos

2 DISCUSSÃO

A hidroterapia se mostra como uma opção com resultados positivos para o tratamento da lombalgia durante a gestação, o meio aquático possibilita uma estabilização mais fácil e durante a imersão um dos grandes benefícios é o relaxamento e com isso a menor percepção da dor, proporcionando bem estar antes e após o exercício (COSTA, ASSIS, 2010).

Schitter, et al (2015) realizaram um estudo piloto controlado com a técnica de watsu em gestantes no 3º trimestre de gestação com queixa de dor lombar, 9

mulheres participaram do grupo intervenção e 8 do grupo controle, em sessões com duração de 60 minutos em água a 35°C. A melhora na dor foi relatada por 26,3% das participantes com 95% de analgesia, e foram observados efeitos sobre estresse e humor. O relaxamento foi a impressão mais relatada e ainda foram mencionados efeitos sobre os seus estados físicos e mentais e alterações com o corpo, como recuperação da mobilidade.

Outro estudo realizado por Acosta (2010) utilizando a técnica Watsu obtiveram os mesmos resultados quanto à analgesia onde 18 mulheres realizaram 10 sessões com técnicas de watsu e relaxamento por 60 minutos 2 vezes na semana, com água em temperatura entre 33° e 35°C onde se observa uma redução em média de 50% da dor nas participantes. A água aquecida propicia uma redução na tensão muscular e como consequência se tem um relaxamento com redução na intensidade da dor (BEKKERING, 2003).

Rovaris, (2005) observou os efeitos da hidrocinesioterapia em 3 gestantes com lombalgia gestacional, uma gestante com 7 meses de gestação e duas com 6 meses, com idade média de 25 a 33 anos, com 10 atendimentos de 50 minutos. As sessões eram divididas em aquecimento com caminhada entre as barras paralelas; fortalecimento de bíceps e tríceps braquial, alongamento de membros superiores e inferiores, fortalecimento do períneo e abdominais e ao final da sessão relaxamento global com paciente em decúbito dorsal aonde o terapeuta o conduzia com movimentos leves.

As gestantes relataram se sentir mais dispostas para a realização das atividades diárias e melhor disposição no trabalho, uma gestante relatou após 5 atendimentos ter cessado o desconforto musculoesquelético, sendo então sendo capaz de realizar suas atividades normalmente. A paciente 1 antes do tratamento apresentava dor 8 segundo a E.V.A e após as sessões grau 5, a paciente 2 anteriormente relatava grau 3 de dor e após o tratamento grau 1 e a paciente 3 relatava grau 8 e após as sessões não apresentava mais dor.

O exercício durante a gestação é capaz de reduzir e prevenir as lombalgias devido a melhor postura que é orientada frente à hiperlordose que

aparece no período gestacional. Os exercícios na água são recomendados para gestantes por se tratarem de uma atividade mais relaxante que outros tipos de exercícios. (BATISTA, 2003)

Segundo Sebben, et al (2011) que utilizaram da mesma série de 10 sessões com exercícios de aquecimento, alongamento exercícios localizados e de relaxamento na água por 50 minutos com duas gestantes de 4 meses e 8 meses de gestação onde a melhora no quadro algico foi de grau 6 para grau 1 em uma paciente e de grau 8 para grau 0 para a segunda paciente, apresentando também uma melhor postura com alteração da hiperlordose lombar.

Intveld et al, (2010) reforçaram o que Sebben (2011) e Rovaris (2005) encontraram como resultados com exercícios realizados em ambiente aquático utilizando do mesmo protocolo para tratamento para melhora do quadro algico em mulheres com dor lombar durante a gestação quando estudou 33 gestantes com 21^a a 39^a semana de gestação com dor lombar realizando em média 17 sessões por 40 minutos, em água com temperatura de 33°C, subdivididas em 30 minutos contendo exercícios de aquecimento, alongamento de pescoço, ombros, quadríceps e isquiotibiais, rotação torácica e extensão finalizando com 10 minutos de massagem e flutuação onde foi observado uma média de melhora de 44% de dor nas pacientes.

Segundo Chiumento (2008) através de um estudo com 6 gestantes com sintomas de lombalgia gestacional, onde foram divididas em 2 grupos, sendo um grupo intervenção na água com aquecimento, alongamento e relaxamento e outro grupo controle no solo, o grupo intervenção obteve diminuição significativa onde as dores passaram de 4 segundo a E.V.A para 1 ao contrário do grupo controle onde as gestantes relataram ter aumento na dor lombar, isto reafirma o que Dalvi (2010) e Burti (2006) dizem sobre exercícios na água serem facilitados e menos impactantes para as articulações e então menos dolorosos, Pinkallsky (2011) diz ainda que além do relaxamento proporcionado pela água, a hidroterapia se mostra capaz de reabilitar com maior rapidez que exercícios no solo.

Melo et al (2007) analisaram os efeitos da hidroterapia em gestante multigesta com 15 semanas de gestação, sendo realizada hidroterapia 2 vezes na

semana por 50 minutos divididos em aquecimento, alongamento, fortalecimento, atividade aeróbica e relaxamento, em água com temperatura entre 29° e 33°C, e houve redução em 70% da dor segundo a avaliação utilizando a E.V.A, os mesmos achados foram identificados no estudo de Faria (2012), que participaram 15 gestantes com faixa etária entre 15 e 40 anos com tempo gestacional de 10 a 30 semanas, sendo submetidas a 20 sessões de 45 minutos, onde houve redução de 45% verificado pela E.V.A, a média de dor era de 6,5 antes do tratamento e 1,0 após o tratamento.

O calor da água induz o alívio das dores pelo relaxamento que a água aquecida proporciona, as propriedades da água como o empuxo, diminuem o estresse na articulação e assim os exercícios são realizados com maior amplitude e com menos dor, assim conseguindo a gestante realizar os alongamentos e exercícios de fortalecimento de maneira mais facilitada onde terá como resultado uma melhor postura e menor dor na região lombar (COSTA, 2010).

Leal et al (2013) selecionaram 20 gestantes onde 6 fizeram parte da pesquisa para avaliar a evolução da lombalgia gestacional com intervenção da hidroterapia 2 vezes na semana por 50 minutos utilizando resistores aquáticos e técnica de flutuação com 10 minutos de aquecimento, 10 minutos de alongamento, 20 minutos para exercícios específicos para alterações na coluna lombar e 10 minutos de relaxamento onde 100% da amostra teve alívio de dor, onde 5 se queixavam de dor grau 9 e 1 de dor grau 8, passando para nada de dor, sono mais tranquilo e maior disposição.

Segundo Mason (2004) o tratamento em meio aquático além de promover alívio de dor e restaurar função, preserva também o bem estar e qualidade de vida das pacientes com dores lombares. Um estudo realizado com 27 pacientes com dor em região lombar obteve como resultado 96% da amostra com relatos de melhora em qualidade de vida e após 6 meses de tratamento 85% relataram alívio de dor. E outro estudo com 19 pacientes com lombalgia crônica, relataram em 14 pacientes, redução da dor e 16 relataram maior mobilidade (CORDEIRO, 2003).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão aponta que a hidroterapia em mulheres gestantes se mostra eficaz para redução da dor e desconfortos musculoesqueléticos pelas propriedades da água que torna o ambiente mais prazeroso para o exercício facilitando os movimentos, tanto a hidrocinesioterapia com exercícios mais específicos quanto o watsu com técnicas de relaxamento se mostraram capazes de reduzir a dor a lombar.

É importante ressaltar que há uma quantidade significativa de estudos para lombalgias, mas os dados foram limitados sobre a abordagem dos benefícios que a hidroterapia traz para aliviar os sintomas na lombalgia gestacional. São poucos a pesquisas de campo encontradas nos últimos anos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACOSTA, A. M. C.. Comparação da utilização das técnicas de watsu e relaxamento aquático em flutuação assistida nos sintomas de ansiedade, depressão e percepção de dor. São Paulo, 2010. Disponível em: <<http://tede.metodista.br/jspui/handle/tede/1448>>.

AGNES, M; SCHITTER, M. N; HEINER, B. J.; FLECKENSTEIN, A. L. R. Effects of Passive Hydrotherapy WATSU (Watershiatsu) in the third trimester of pregnancy: Results of a controlled pilot Study. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**. 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/270580017_Effects_of_Passive_Hydrotherapy_WATSU_WaterShiatsu_in_the_Third_Trimester_of_Pregnancy_Results_of_a_Controlled_Pilot_Study>.

BATISTA, D.C. et al. Atividade física e gestação: a saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 3, n. 2, p. 151-158, abr./jun. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1519-38292003000200004&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: set. 2016.

BEKKERIN, G.; ENGERS, A.J.; WENSING, M. et al. Dutch physiotherapy guidelines for low back pain. **Physiotherapy**, vol. 89, n. 2, p. 82-96, 2003. Disponível em: <[http://dx.doi.org/10.1016/S0031-9406\(05\)60579-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0031-9406(05)60579-2)>.

BURTI, S. J.; ANDRADE, L. Z.; CAROMANO, F. A.; IDE, M. R.. Adaptações fisiológicas do período gestacional. **Fisioterapia Brasil**, v. 7, n. 5, 2006. Disponível em: <<http://www.lilacs.br>>. Acesso em: 6 out. 2016.

CARVALHO M. E. C. C. et al. Lombalgia na gestação. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, 2016. Disponível em: <<http://creativecommons.org/licenses/>>. Acesso em: 23 ago. 2016.

COSTA, S. B; ASSIS, T. O. Hidrocinesioterapia como escolha de tratamento para lombalgia gestacional. **Revista Eletrônica de Ciências**, v. 9, n. 13/14, jul. 2009. Disponível em: <<http://revistatema.facisa.edu.br/index.php/revistatema/article/viewArticle/41>>.

CUNHA, M. G; CAROMANO, F. A.. Efeitos fisiológicos da imersão e sua relação com a privação sensorial e o relaxamento em hidroterapia. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 14, n. 2, p. 95-103, mai./ago. 2003. Disponível em: <<file:///C:/Users/G&G%20Tecnologia/Downloads/13922-16900-1-PB.pdf>>.

DALVI; A.R, TAVARES; E.A, MARAVILHA; N.D, VARGAS; S.C, RIBEIRO NETO; N.C. Benefícios da cinesioterapia a partir do segundo trimestre gestacional. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 3, n. 1, p. 47-51, jan./abr. 2010. Disponível em: <<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1405>>. Acesso em: 18 ago. 2016.

FARIA, T. R.. **Efetividade da hidroterapia em gestantes com lombalgia**. VII Seminário de Iniciação Científica -VI Seminário PIBIC/CNPQ e IV Seminário PIBIC/FAPEMIG, 2012. Disponível em: <<http://www.unilavras.edu.br/pesquisa/resumos/FAPEMIG/>>. Acesso em: 15 out. 2016.

FERREIRA, C. H. J.; NAKANO, A. M. S. The effect exercise on the intensity of low back pain in pregnant women. **International Journal of Gynaecology and Obstetrics**, v. 88, n. 3, mar. 2005. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15733880>>.

GUALBERTO, J. C. et al. Prevalência de lombalgia em gestantes assistidas em uma unidade básica de saúde. **Revista de Saúde Pública de Santa Catarina**, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 46-59, mai./ago. 2015.

INÁCIA, R. B. L. et al. **Intervenção da Fisioterapia aquática na lombalgia gestacional**. Campina Grande, 2013. Disponível em:

<http://nupex.cesed.br/public/uploads/INTERVENCAO_DA_FISIOTERAPIA_AQUATICA_NA_LOMBALGIA_DE_GESTANTES.PDF>.

INTVELD, E; COOPER. S; KESSEL, G. V. K. The effect of aquatic physiotherapy on low back pain in pregnant women. **International Journal of Aquatic Research and Education**, v. 4, n. 2, p. 147-152, 2010. Disponível em: <<http://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1198&context=ijare>>. Acesso em: 05 set. 2016.

LAMEZON, A. C; PATRIOTA, A. L. F.. Eficácia da Fisioterapia aquática aplicada a gestantes para prevenção e tratamento da lombalgia. **Revista Terra e Cultura**, n. 41, 2005. Disponível em: <<http://www.pergamum.udesc.br/>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

LEAL, I. R. B. et al. Intervenção da fisioterapia aquática na lombalgia em gestantes. Campina grande, 2013. Disponível em: <http://nupex.cesed.br/public/uploads/INTERVENCAO_DA_FISIOTERAPIA_AQUATICA_NA_LOMBALGIA_DE_GESTANTES.PDF>.

MADEIRA H. G. R. et al. Incapacidade de fatores associados á lombalgia durante a gravidez. **Revista Brasileira Ginecologia**, v. 35, n.12, p.541-8, 2013. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0100-72032013001200003>>. Acesso em: 18 out. 2016.

MASON, V. L.; SKEVINGTONk, S. M.; OSBORN, M.. Development of a pain and discomfort module for use with the WHOQOL – 100. **Quality of Life Research**, 2004; v. 13, p. 1139-52. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1023%2FB%3AQURE.0000031344.53009.eb>>.

MELO, C. L.; PEREIRA, K. M.; CARVALHO R. A.. **Analise do efeito da hidroterapia na lombalgia em gestantes**. X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos, 2008. Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2007/trabalhos/saude/inic/INICG00928_01C.pdf>.

PINKALLSKY, A. et al. Os benefícios do Watsu no tratamento da dor crônica e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos. **Fisioterapia Brasil**, jan. 2011. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=779256&indexSearch=ID>>. Acesso em: 20 ago. 2016.

PREVEDEL, T. T. S. et al. Repercussões maternas e perinatais da hidroterapia na gravidez. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 53-59. fev. 2003.

ROSA, F. C; CHIUMENTO, L. F.. **Análise da influência da fisioterapia aquática sobre a capacidade para a realização das atividades de vida diária em gestantes no último trimestre de gestação: estudo caso controle**. Santa Catarina. Disponível em: <<http://www.aquabrasil.info/Artigos/Pdf%20artigo%20Fernanda.pdf>>. Acesso em: 3 mai. 2016.

SEBBEN, V. et al. Tratamento hidroterapeutico na dor lombar em gestantes. **Revista perspectiva Erechim**, v. 35, n. 129, p.167-175, 2011. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/129_164.pdf>. Acesso em: 24 de set. 2016.