

## ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA EM ATIVIDADE EDUCATIVA PARA GESTANTES COM DOR LOMBAR.

\*Lais Cristina Blum<sup>1</sup>, Daysi Jung da Silva Ramos<sup>2</sup>.

1. Estudante de Fisioterapia da Universidade do Sul de Santa Catarina- UNISUL;\* [lais.cristina13@hotmail.com](mailto:lais.cristina13@hotmail.com)

2. Docente de Fisioterapia da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL; Fisioterapeuta do HRSJ; Mestre em Enfermagem, Especialista em Fisioterapia Aplicada s Saúde da Mulher; [daysi.ramos@unisul.br](mailto:daysi.ramos@unisul.br)

### Introdução

A lombalgia é definida como toda e qualquer condição de dor ou rigidez, localizada na região inferior do dorso, situada entre o último arco costal e a prega glútea, podendo apresentar ou não irradiação para um, ou ambos os membros inferiores. (MADEIRA, 2013)

A dor lombar gestacional é multifatorial, causadas pelo aumento do peso uterino, aumento da lordose lombar, alterações do centro de gravidade, frouxidão muscular, mudanças hormonais, mecânicas e vasculares. (LIMA ET AL, 2011)

Madeira et al (2013), traz que mais de um terço das mulheres grávidas referem-se à dor lombar como um fator que interfere diretamente na realização das atividades diárias, no trabalho e na vida social, podendo desencadear insônia, intenso estresse, perda da mobilidade lombar, pélvica e dificuldade na marcha.

A dor lombar é a principal consequência das posturas inadequadas adotadas durante atividades cotidianas e também no trabalho, afetando cerca de 50% das gestantes. (BARACHO, 2012)

Alguns cuidados com a postura e na realização de atividades de vida diária podem reduzir o impacto da lombalgia na rotina da gestante.

Este projeto de extensão tem por objetivo orientar as gestantes sobre posicionamentos nas diferentes posturas (deitada, sentado e em pé) e sobre os aspectos preventivos de lombalgia gestacional. O objetivo deste resumo é caracterizar o perfil das gestantes com dor lombar atendidas até este momento pelo Projeto de Extensão “Atuação do Fisioterapeuta em atividade educativa para gestantes com Dor Lombar” realizado no Município de Palhoça-SC.

### Resultados e Discussão

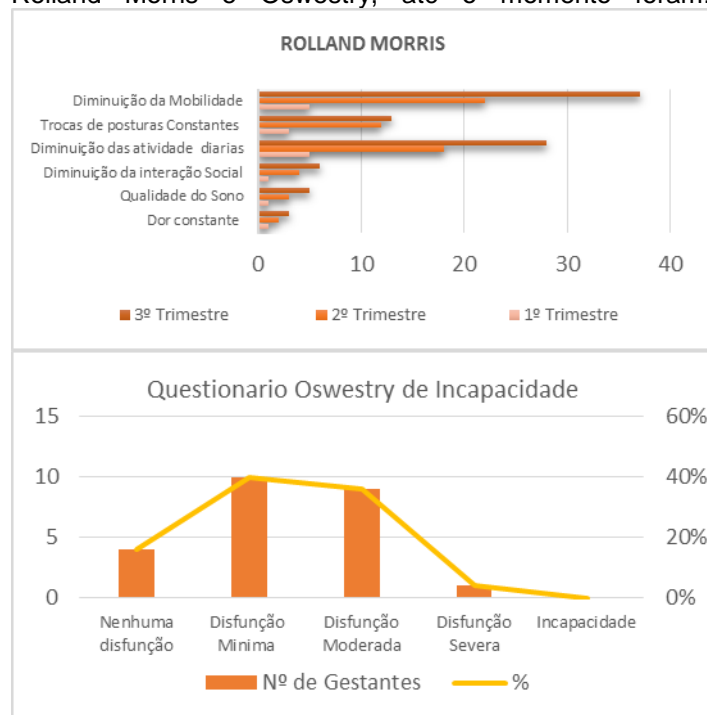
Neste projeto são utilizados um questionário de dados gerais (nome, idade, data de nascimento, escolaridade, ocupação, idade gestacional e perfil da dor lombar), o Questionário Oswestry para Avaliação da Dor Lombar, e o Questionário de Incapacidade de Rolland Morris.

Foram utilizados neste trabalho dados de 25 gestantes, onde 16% estavam no 1º trimestre gestacional, 44% no 2º trimestre e 40% no 3º trimestre, elas apresentavam uma média de idade de 24,4 anos; 28% das gestantes são casadas, 48% possuem ensino médio completo, e 12% possuem ensino superior completo; a média de gestações anteriores foi 2,12 gestações, somente 20% das gestantes praticavam atividade física.

Em relação a Dor Lombar, 40% das gestantes relataram já sentirem dor lombar antes da gestação. A frequência de dor lombar durante a semana ficou em

média 4,8 dias/semana; e o período do dia de com mais presença de dor foi o noturno, em 85% das gestantes.

Os resultados obtidos através dos questionários Rolland Morris e Oswestry, até o momento foram:



### Conclusões

Os resultados parciais deste projeto indicam que os objetivos vêm sendo atingido, cumprindo com a missão de proporcionar ao aluno bolsista uma experiência de contato humano, onde é possível visualizar o processo de instalação do quadro de lombalgia nas gestantes, e os principais fatores desencadeantes; assim como as consequências que ela traz.

As abordagens cumpriram seu papel de orientar e conscientizar sobre a dor lombar, e por consequência auxiliar na divulgação da especialidade fisioterapêutica de Saúde da Mulher, pouco conhecida pelas gestantes abordadas.

### Palavras-chave

Dor Lombar, Gestação, Saúde Coletiva.

### Instituição de apoio

Projeto financiado pelo Bolsa de Artigo 171- FUMDES.

### Referências

- BARACHO, Elza. **Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher**. 5ª ed, Guanabara Koogan – Rio de Janeiro, 2012.
- LIMA, Alaine Souza et al. Análise da postura e frequência de lombalgia em gestantes: estudo piloto. **J. Health Sci. Inst.**, v.29, n.4 – 2011.
- MADEIRA, Hellyne G. Reis et al. Incapacidade e fatores associados à lombalgia durante a gravidez. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** v.35, n.12, 2013.