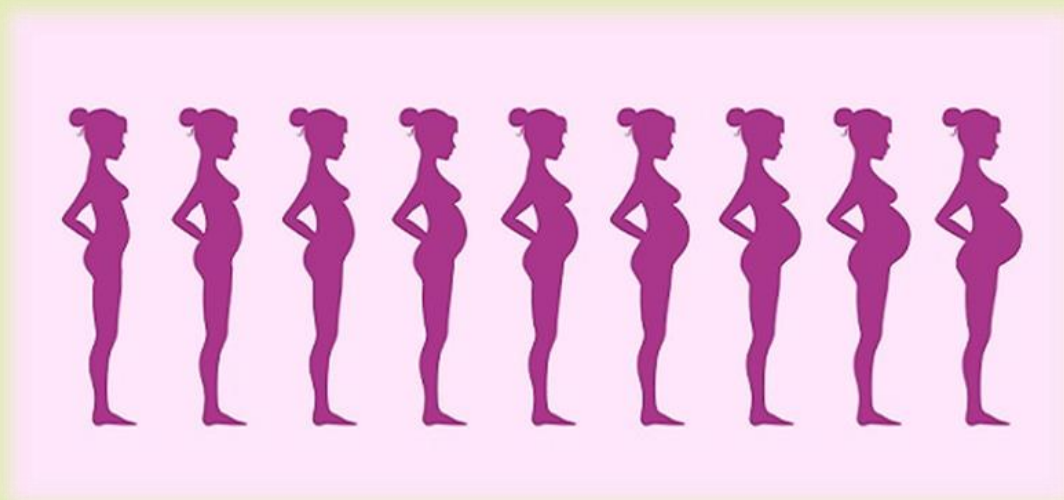




# Grupo de Gestantes 4º encontro Profissional: Fisioterapeuta

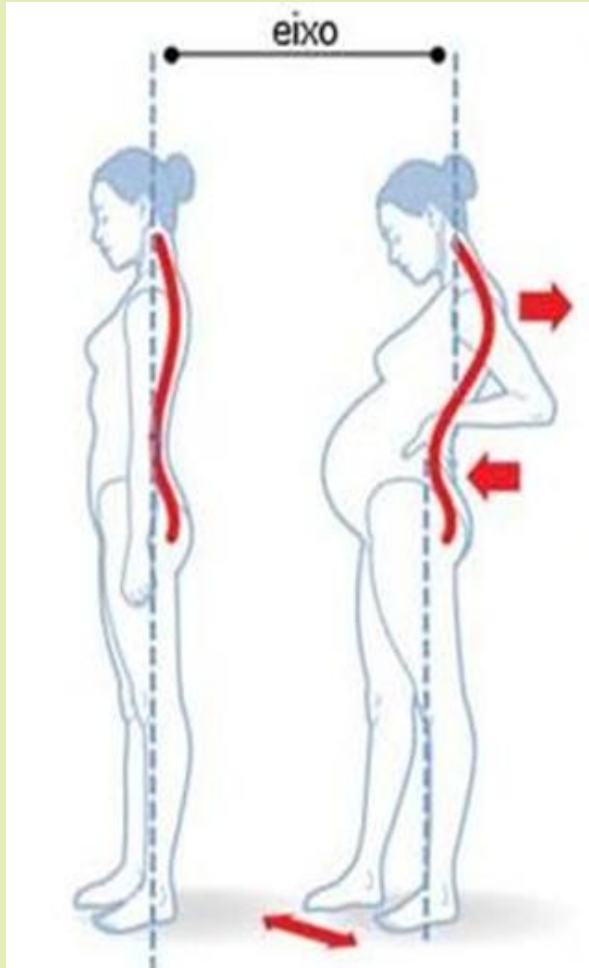


# Gravidez Saudável e Bem Estar

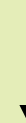


Renata Cangussu – Crefito 47684  
Fisioterapeuta Especialista em Saúde da Mulher  
Mestre em Ciências da Saúde

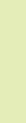
# Modificações fisiológicas



**Intensas mudanças físicas em um curto período de tempo**



Permitir o crescimento do bebê e preparar o corpo para o parto



Sobrecarga para o sistema neuromuscular

# Queixas mais frequentes



- Dor na coluna lombar e região sacral

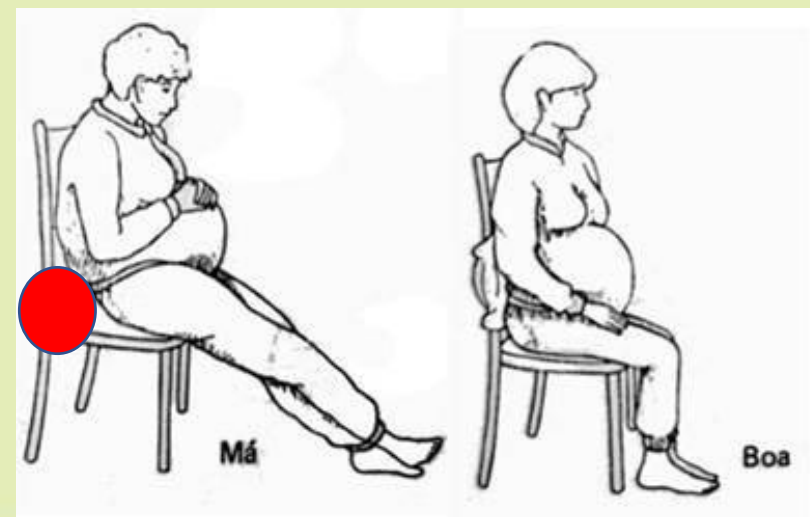
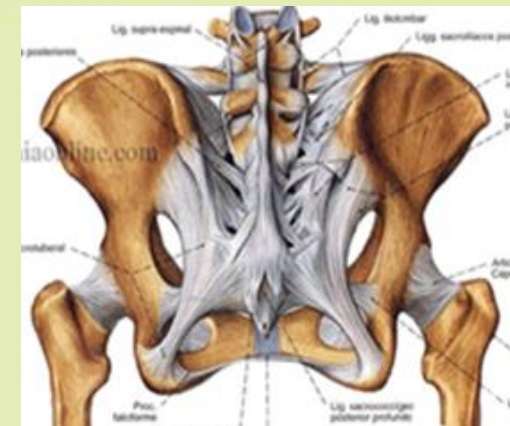


- Dor no pubis e virilha

(Dunn et al. 2019)

# Causas de desconfortos

Alterações Hormonais  
+  
Alterações Anatômicas  
+  
Má postura, hábitos  
inadequados e sedentarismo



# Prevalência

## Trajectories of lower back, upper back, and pelvic girdle pain during pregnancy and early postpartum in primiparous women

Guinn Dunn<sup>1</sup>, Marlene J Egger<sup>2</sup>, Janet M Shaw<sup>3</sup>, Jingye Yang<sup>2</sup>, Tyler Bardsley<sup>4</sup>, Emily Powers<sup>5</sup> and Ingrid E Nygaard<sup>6</sup> 

Women's Health  
Volume 15: 1–8  
© The Author(s) 2019  
Article reuse guidelines:  
[sagepub.com/journals-permissions](https://sagepub.com/journals-permissions)  
DOI: 10.1177/1745506519842757  
[journals.sagepub.com/home/whe](https://journals.sagepub.com/home/whe)  


94% dor na  
coluna/pelve na  
gravidez

42% dor parte superior das costas  
77% dor lombar  
74% dor cintura pélvica

75% dor no  
pós-parto  
imediato

# Impacto das dores na gravidez

## Afeta atividades cotidianas:

- Caminhar
- Dormir
- Trabalhar
- Participar de atividades de sociais e de lazer
- Interfere no humor

➤ ↓ **QUALIDADE DE VIDA**

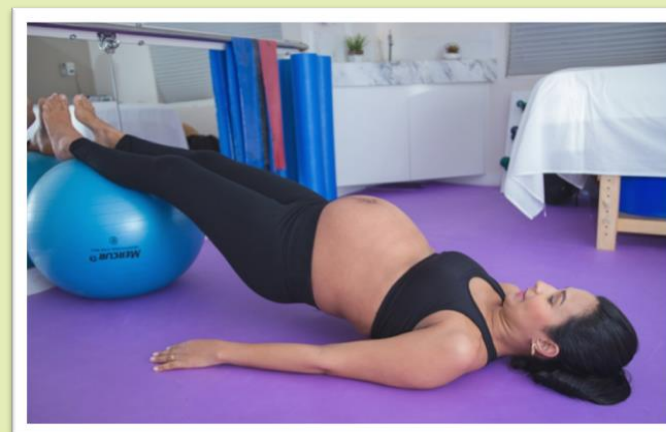
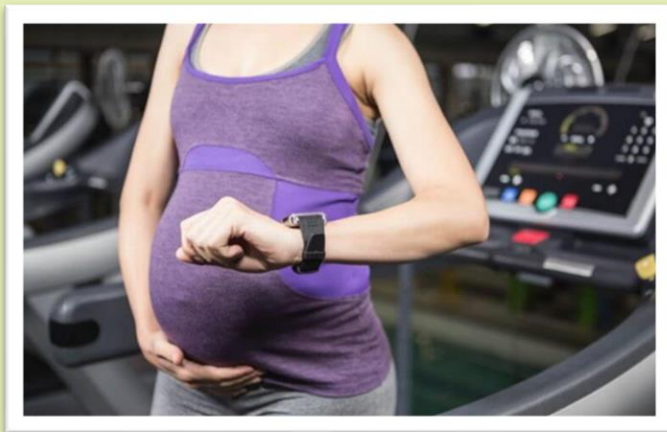
(Hu et al, 2020)

# Tratamento / Prevenção

## Mulheres fisicamente ativas tem menos chance de dor

- Fazer atividade física de forma adequada

Mann et al, 2008; Foti et al 2000



# Tratamento / Prevenção

## Effects of exercise therapy for pregnancy-related low back pain and pelvic pain

### A protocol for systematic review and meta-analysis

Xiang Hu, AP<sup>b,\*</sup>, Ming Ma, MD<sup>a,\*</sup>, Xianghu Zhao, MD<sup>a,\*</sup>, Wudong Sun, MD<sup>a,\*</sup>, Yanli Liu, MD<sup>a,\*</sup>, Zengbin Zheng, MD<sup>a,\*</sup>, Liang Xu, MD<sup>a,\*</sup>

2020

## Tratamentos com exercícios são os mais utilizados

- Exercícios de estabilização (core)
- Exercícios de alongamento e fortalecimento muscular
- Exercícios com bola
- Yoga
- Pilates
- Exercício aeróbico



# Tratamento / Prevenção



Cochrane Database of Systematic Reviews

**Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy (Review)**

Liddle SD, Pennick V

2015

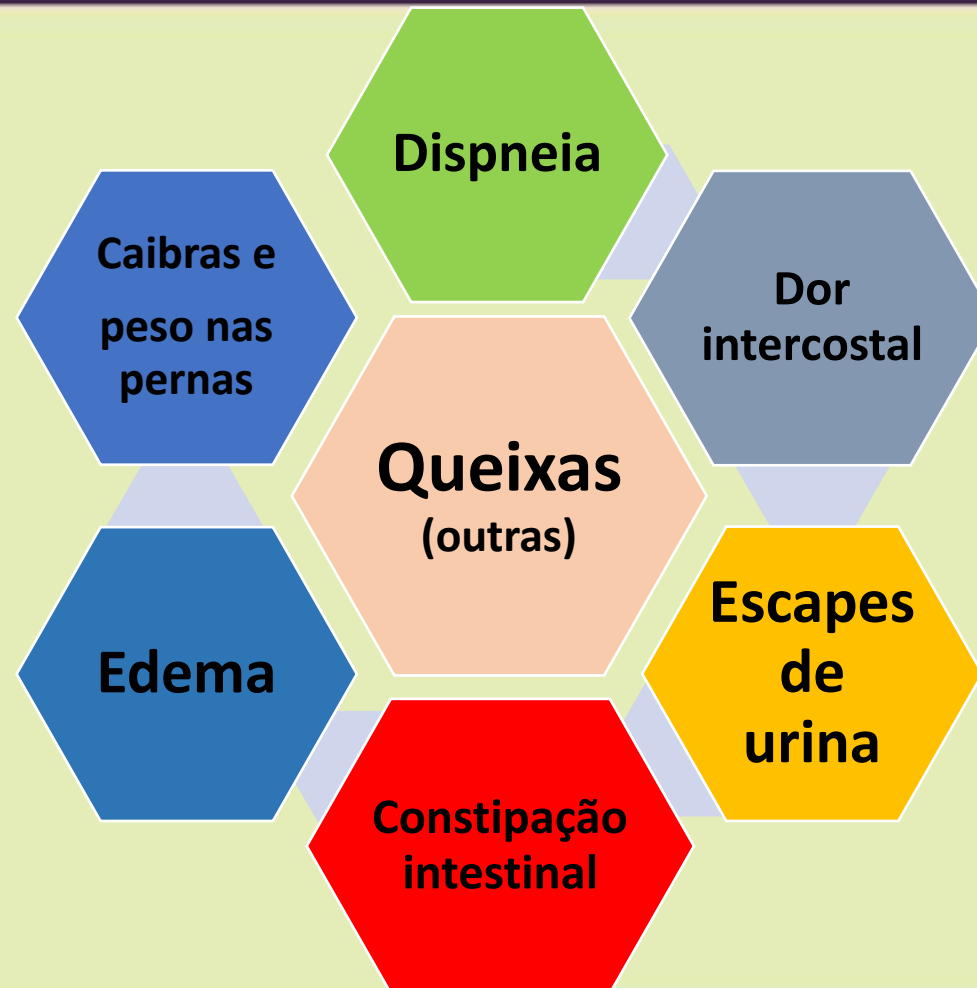


Cinesioterapia  
Terapia Manual  
Acupuntura  
Educação em saúde



- ✓ reduziram a dor de forma significativa
- ✓ reduziram a incapacidade funcional
- ✓ reduziram licença por doença lombar e pélvica

# Tratamento / Prevenção



# Tratamento / Prevenção

## Diástase abdominal

Afastamento dos músculos reto abdominais



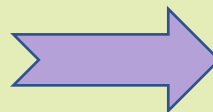
Diástase excessiva está relacionada a **dores lombo-pélvicas** e maior **difficuldade de retorno no pós-parto**

# Tratamento / Prevenção

## FISIOTERAPIA



Prevenção e tratamento



- ❖ Avaliação individual
- ❖ Conduta específica
- ❖ Auto gerenciamento



# Ergonomia na Gravidez

**Má postura, hábitos inadequados**



**Intervir em:**

- posturas viciadas
- movimentos incorretos
- sobrecarga postural

# Ergonomia na Gravidez

- Evitar ficar muito tempo assentada
- Mudar de posição a cada hora
- Evitar cruzar as pernas



# Ergonomia na Gravidez



# Ergonomia na Gravidez

- Alinhar a postura
- Distribuir o peso entre as duas pernas, evitando descarregar o peso em uma perna só



# Ergonomia na Gravidez



Dormir de lado com um travesseiro entre as pernas



Deitar e levantar virando-se primeiro de lado

# Exercício físico na gestação



## ACOG COMMITTEE OPINION

Number 804

*(Replaces Committee Opinion Number 650, December 2015)*

### Committee on Obstetric Practice

*This Committee Opinion was developed by the Committee on Obstetric Practice with the assistance of committee members Meredith L. Birsner, MD; and Cynthia Gyamfi-Bannerman, MD, MSc.*

## Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period

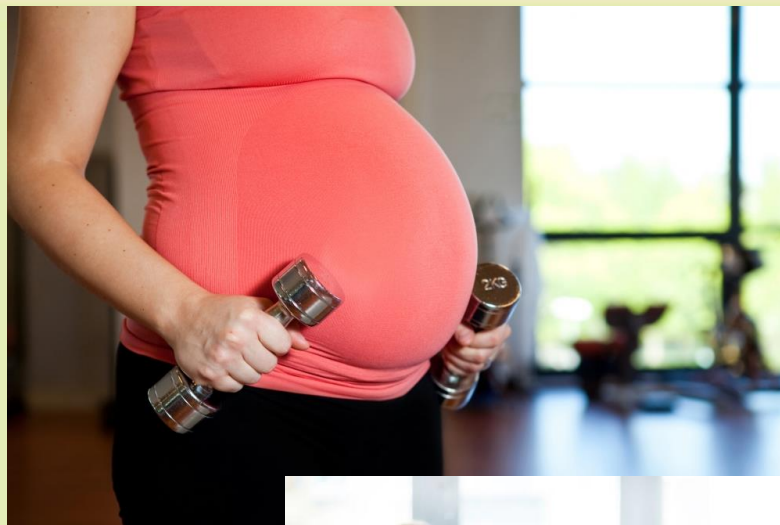
Mulher ativa na  
gravidez

# Exercício físico na gestação

Todas as grávidas sem contraindicação devem realizar (ACOG, 2020)

- Tipo de exercício (preferência individual e que não apresente riscos significativos)
- Frequência/Duração (150 minutos por semana) = 50 minutos 3x/sem
- Intensidade (capacidade musculoesquelética)

# Exercício físico na gestação



# Exercício físico na gestação

| ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO |    |                        |
|-----------------------------|----|------------------------|
| 6                           | 7  | Muito Fácil            |
| 8                           |    |                        |
| 9                           | 10 | Fácil                  |
| 10                          |    |                        |
| 11                          | 12 | Relativamente Fácil    |
| 12                          |    |                        |
| 13                          | 14 | Ligeiramente Cansativo |
| 14                          |    |                        |
| 15                          | 16 | Cansativo              |
| 16                          |    |                        |
| 17                          | 18 | Muito Cansativo        |
| 18                          |    |                        |
| 19                          | 20 | Exaustivo              |
| 20                          |    |                        |

“Teste da fala”

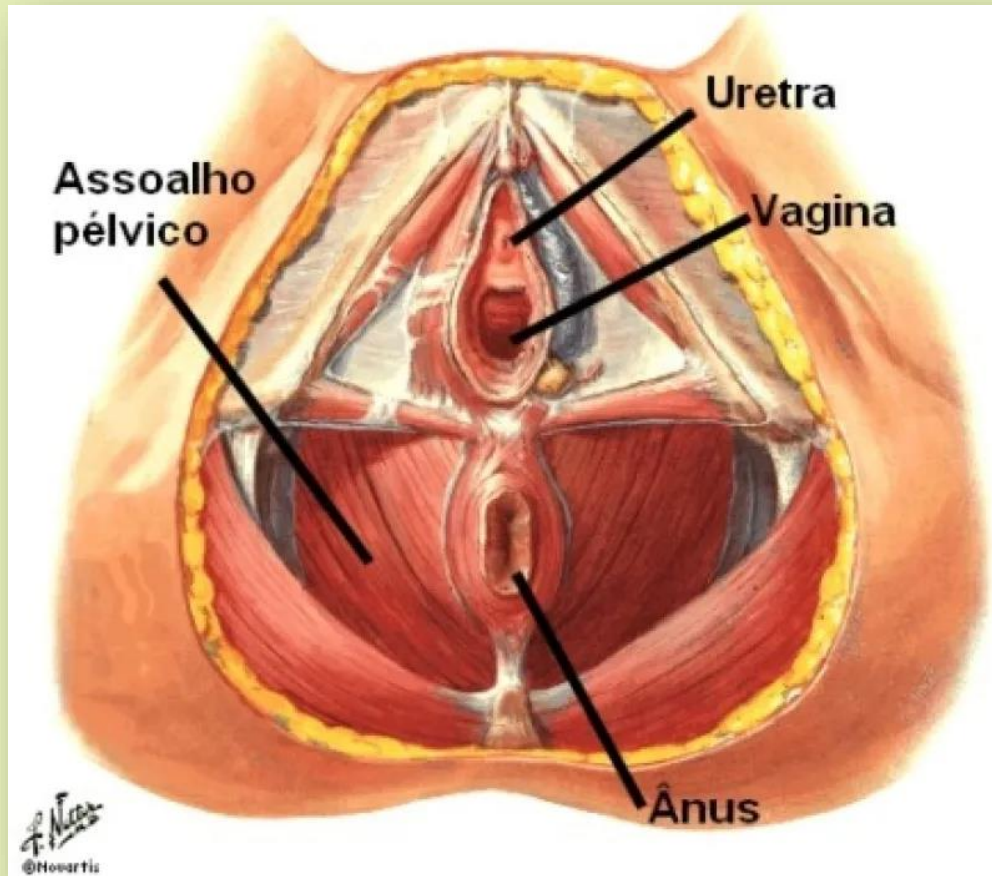
# Exercício físico na gestação



Evita fadiga materna no TP  
(delgado el al 2019)

Fonte: reprodução/internet

# Assoalho Pélvico



# Assoalho Pélvico

32 a 64% das gestantes terão  
disfunções do assoalho pélvico

**IUE mais comum (41%)**

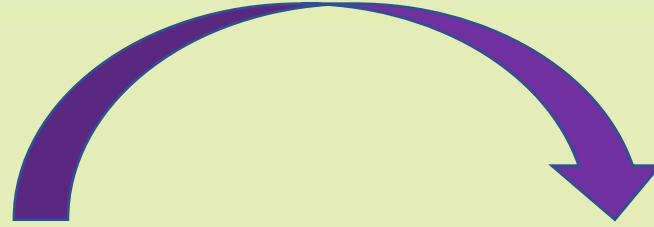


**IU na gestação:  
preditor de IUE após o parto**

(Daly et al, 2018)

# Assoalho Pélvico

*Fisioterapia*



*Evidência A*

## Prevenção

**62% IU na gravidez**

**30% IU pós-parto**

Woodley et al, 2020

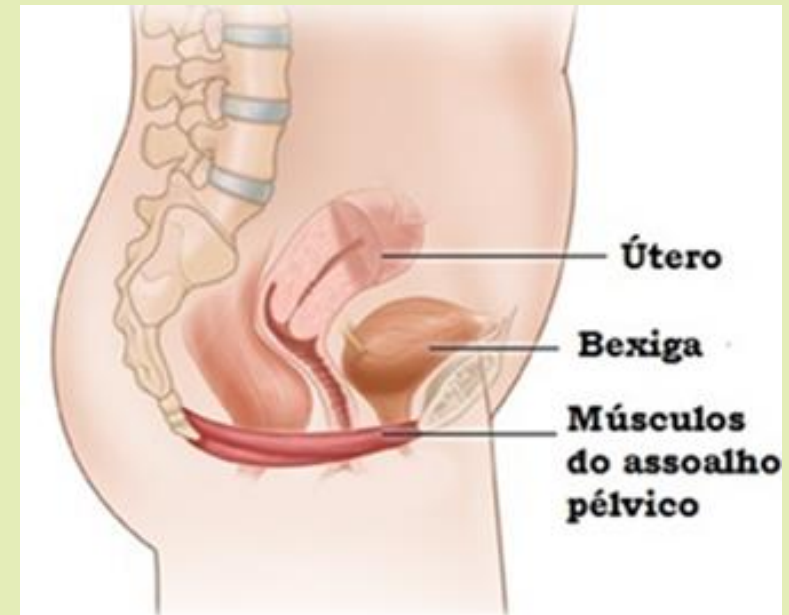
## Treinamento dos músculos do assoalho pélvico

- **Contração correta**
- **Avaliação e orientação individual, com um profissional qualificado**

# Assoalho Pélvico

## *Fatores de risco para disfunções do assoalho pélvico*

- ❖ Idade
- ❖ Multiparidade
- ❖ Parto vaginal (instrumental)
- ❖ Sobrepeso/obesidade
- ❖ Constipação intestinal
- ❖ Atividades física de impacto
- ❖ História familiar



# Assoalho Pélvico

*Todas as grávidas devem cuidar do seu  
assoalho pélvico independente  
se o parto será normal ou cesariana*

# Parto



# *Parto normal é instintivo????*

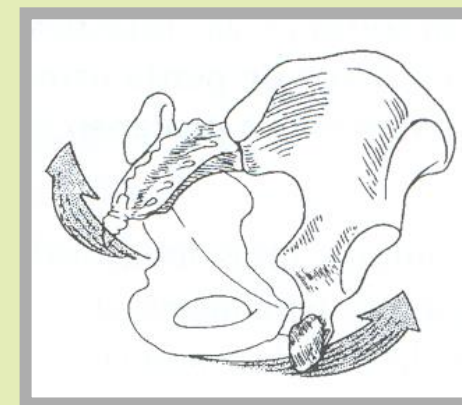
Preparo físico e mental

Conhecer e entender como o corpo e a pelve se modificam nas fases do TP

Auto conhecimento e consciência corporal



Aprender como usar o corpo a seu favor

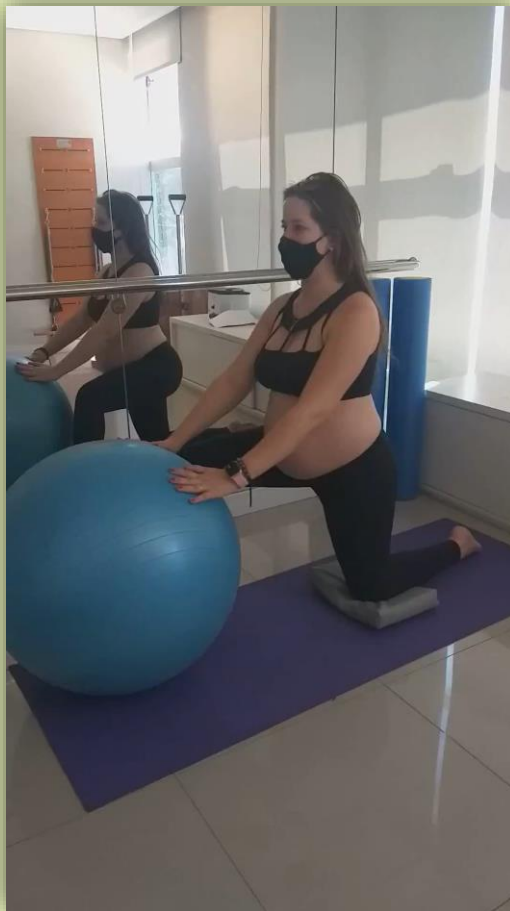


# Preparação para o parto

- Melhora da mobilidade da pelve
- Abertura das articulações pélvicas



# Preparação para o parto



# Preparação para o parto



# Preparação para o parto

- Preparo do assoalho pélvico



## Massagem perineal

A partir da 34ª semana de idade gestacional

- ✓ Feita pela gestante ou parceiro
- ✓ 5 a 10 minutos



- ↓ ocorrências de traumas perineais
- ↓ ocorrências de dores perineais pós-parto

# Preparação para o parto

**Influence of a pelvic floor training programme to prevent perineal trauma: A quasi-randomised controlled trial**

Leon-Larios et al, 2017

**Menor taxa de episiotomia**

**Menor taxa de laceração grau 3 e 4**

**Maior probabilidade de períneo íntegro**

**Menos dor perineal no PP**

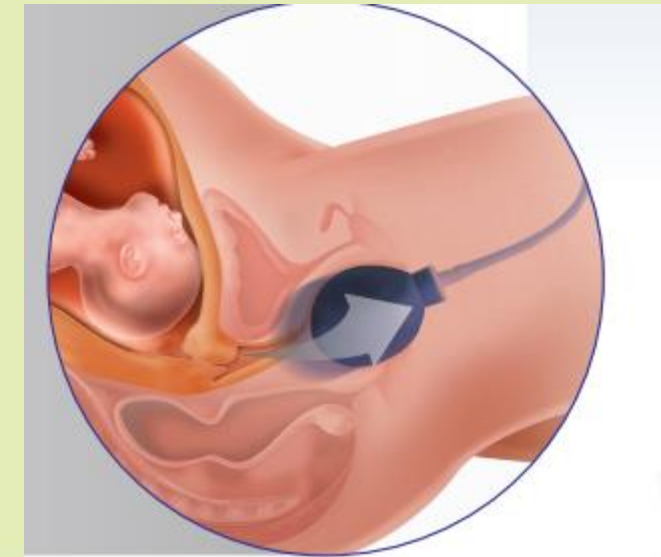
( $P < 0,05$ )

# Preparação para o parto

## EPI NO

A partir da 37ª semana de idade gestacional

- ✓ Alongamento perineal
- ✓ Conscientização da força expulsiva



# Preparação para o parto

Treino de posições para o parto

Respiração

Relaxamento

Preparo mental



# Preparação para o parto



Foto/divulgação Humaniza ITZ

# Puerpério

Cuidados posturais

Auxílio no retorno à  
atividade física

Reabilitação do  
assoalho pélvico

Reabilitação  
abdominal/diástase

Auxílio no reparo  
tecidual pós-  
cesariana

# Puerpério



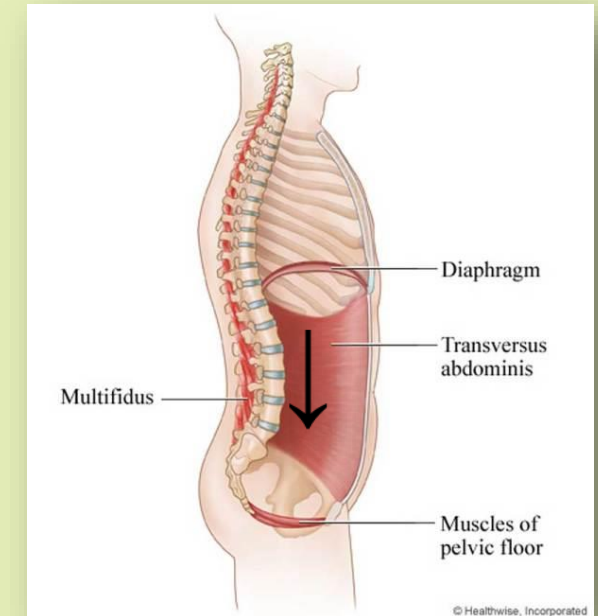
# Puerpério

Infographic

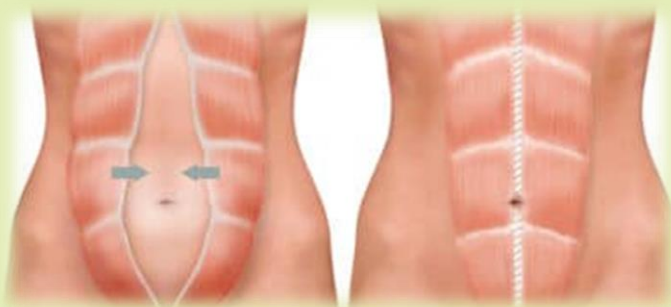
## Infographic. Guidance for medical, health and fitness professionals to support women in returning to running postnatally

2020

Grainne Marie Donnelly,<sup>1,2</sup> Alan Rankin,<sup>3</sup> Hayley Mills ,<sup>4</sup> Marlize DE VIVO ,<sup>4</sup> Thomas SH Goom,<sup>5</sup> Emma Brockwell<sup>6</sup>



# Puerpério



# Puerpério



# Gravidez saudável e bem estar



Vivenciar uma gravidez,  
parto e pós-parto de  
forma mais confiante e  
com maior conforto e bem  
estar independente do  
tipo de parto

Muito Obrigada  
♡

Renata Cangussu  
Fisioterapeuta



[@fisioerenatacangussu](https://www.instagram.com/fisioerenatacangussu)

**Quem tem Unimed tem mais.**

