

Lombalgia gestacional: características clínicas e sua interferência no cotidiano

Gestational LBP: clinical characteristics and its interference in daily life

Lumbalgia gestacional: características clínicas y su interferencia en la vida cotidiana

Recebido: 30/03/2022 | Revisado: 07/04/2022 | Aceito: 15/04/2022 | Publicado: 20/04/2022

Arthur Gomes da Silva Brito

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5351-5011>
Universidade Federal do Maranhão, Brasil
E-mail: gomes.arthur@discente.ufma.br

Caroline Divina Gomes da Silva Brito

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6781-8830>
Universidade de Rio Verde, Brasil
E-mail: caroline.divina@hotmail.com

Andressa Garcia Tavares Cruz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2243-3865>
Universidade de Rio Verde, Brasil
E-mail: andressatvcruz@hotmail.com

Danielle Teixeira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3933-8669>
Universidade de Rio Verde, Brasil
E-mail: daniteixeira775@hotmail.com

Gabriela Ribeiro Marques

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6657-2226>
Universidade de Rio Verde, Brasil
E-mail: gabiribeirmed@gmail.com

Leticia Goulart Japiassu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1662-1453>
Universidade de Rio Verde, Brasil
E-mail: leticiajapiassu@hotmail.com

Thamiris Pereira de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1919-615X>
Universidade de Rio Verde, Brasil
E-mail: thamirissza13@gmail.com

João Vitor Fiorese

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0150-9437>
Universidade de Rio Verde, Brasil
E-mail: jvfiorese@gmail.com

Bianca Silva Cardoso

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2129-4023>
Universidade de Rio Verde, Brasil
E-mail: bianca.cardoso.vest@gmail.com

Kivya Barbosa Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5032-9512>
Universidade de Rio Verde, Brasil
E-mail: kbrs2@hotmail.com

Resumo

No período gestacional ocorrem diversas alterações fisiológicas e adequações biomecânicas, resultando em alterações nos diversos sistemas do corpo, podendo levar a disfunções como a dor lombar gestacional. O objetivo deste estudo foi avaliar a correlação entre o número de semanas gestacionais e a incapacidade funcional relacionada a dor lombar em gestantes, levando em conta a sua aptidão física e o comprometimento locomotor que a gestação pode desenvolver. O trabalho foi conduzido sob a forma de uma revisão narrativa da literatura, teve como objetivo reunir os estudos e identificar a prevalência de lombalgia em mulheres grávidas, principais sintomas e fatores associados. O aparecimento da lombalgia está associado principalmente ao terceiro mês de gestação, sendo os fatores associados a produção hormonal e os aspectos de vida. O estudo observou correlação entre a idade gestacional, fisiologia, qualidade socioeconômica e atividade de trabalho uma relação com a dor lombar em gestantes.

Palavras-chave: Gestação; Lombalgia; Tratamento; Ensino em saúde.

Abstract

In the gestational period, several physiological changes and biomechanical adjustments occur, resulting in changes in the various body systems, which can lead to dysfunctions such as gestational low back pain. The aim of this study was

to evaluate the correlation between the number of gestational weeks and functional disability related to low back pain in pregnant women, taking into account their physical fitness and the locomotor impairment that pregnancy can develop. The study was conducted in the form of a narrative review of the literature, with the objective of gathering studies and identifying the prevalence of low back pain in pregnant women, main symptoms and associated factors. The onset of low back pain is mainly associated with the third month of pregnancy, and the factors are associated with hormone production and aspects of life. The study observed a correlation between gestational age, physiology, socioeconomic quality and work activity a relationship with low back pain in pregnant women.

Keywords: Pregnancy; Low back pain; Treatment; Health teaching.

Resumen

En el período gestacional, ocurren diversos cambios fisiológicos y ajustes biomecánicos, lo que resulta en cambios en los diversos sistemas del cuerpo, lo que puede conducir a disfunciones como el dolor lumbar gestacional. El objetivo de este estudio fue evaluar la correlación entre el número de semanas de gestación y la incapacidad funcional relacionada con la lumbalgia en gestantes, teniendo en cuenta su condición física y el deterioro locomotor que puede desarrollar el embarazo. El estudio se realizó en forma de revisión narrativa de la literatura, con el objetivo de recopilar estudios e identificar la prevalencia de dolor lumbar en mujeres embarazadas, síntomas principales y factores asociados. El inicio de la lumbalgia se asocia principalmente al tercer mes de gestación, y los factores se asocian con la producción hormonal y aspectos de la vida. El estudio observó una correlación entre la edad gestacional, la fisiología, la calidad socioeconómica y la actividad laboral una relación con el dolor lumbar en mujeres embarazadas.

Palabras clave: Embarazo; Lumbalgia; Tratamiento; Enseñanza en la salud.

1. Introdução

A gestação é um período de grandes alterações, emocionais, fisiológicas e hormonais, para a mulher. A mulher nesse período vive uma constante transformação psíquica e biológica e essas repercussões variam de uma gestante para outra, dependendo também da idade gestacional e da sua estatura física. As mudanças fisiológicas são mais necessárias nessa nova fase, as alterações hemodinâmicas, hormonais e biomecânicas podem vir a provocar alterações musculoesqueléticas, causando assim desordem e algias (Santos & Graciano, 2019)

A principal algia a afetar as mulheres, principalmente aquelas que se encontram em gestação, é a lombalgia. Considerado um sintoma frequente a partir da 16ª semana de gestação, entretanto, a literatura estudada demonstra uma falta de consenso sobre a correlação entre o número de semanas e a incapacidade relacionada a presença de dor na lombar (Hobo, 2015). Desse modo, a lombalgia se estabelece como um distúrbio musculoesquelético localizado abaixo das últimas costelas e acima da prega glútea, apresenta-se por meio da dor à palpação, rigidez articular, tensão muscular diminuição da amplitude de movimento da coluna podendo interferir na postura e na marcha (Contiere & Caetano, 2018)

O processo lombalgico pode se apresentar de forma intermitente e irregular, sendo que Nakano Ferreira, em 2013, constatou que um terço das gestantes relatam dor como problema severo na gestação, levando a: insônia, depressão e atrapalhando sua vida. Assim, existem três diferentes classificações para lombalgia gestacional: a dor pélvica, a dor lombar e a combinação de ambas (Jesus dos Santos, 2017). Em análise biomecânica estima-se que o principal fator que leva a um processo de lombalgia é o crescimento constante do útero, ocorre assim um descontrole do centro de gravidade, da gestante, sendo deslocado para cima e para frente, levando a alterações de postura e acentuação de algias, por provocar uma sobrecarga nas estruturas pélvicas, podendo ou não apresentar a irradiação para os membros inferiores.

Dessa forma, o objetivo da pesquisa é identificar a prevalência de dor lombar em gestantes, estimar a prevalência de lombalgia, descrever as principais características dessa algia, descrever os principais sinais e sintomas, avaliar o grau de incapacidade e os fatores associados.

2. Metodologia

O trabalho foi conduzido sob a forma de uma revisão narrativa da literatura, teve como objetivo reunir os estudos e identificar a prevalência de lombalgia em mulheres grávidas, principais sintomas e fatores associados. A pesquisa teve como

base de dados MEDLINE, PUBMED, LILACS, publicados nos últimos 10 anos, devido a falta de dados, utilizando DESC/MESH as palavras chaves, Gestação, Lombalgia, Tratamento e Ensino em Saúde.

Foram incluídos estudos mais recentes, dentre os últimos 10 anos, que realizaram estudos transversais e randomizados, sobre a prevalência de dor lombar em gestantes. Foram excluídos artigos de revisão sistemática, revistas e periódicos, em que apenas o resumo estivesse disponível e estudo de casos. Após a leitura de título e resumos de forma minuciosa e criteriosa, foram identificados 38 publicações científicas. Após análise crítica de métodos e resultados desses artigos, foram utilizados os critérios de exclusão de artigos repetidos nas bases de dados.

Desse modo, chegamos a um total de 20 artigos foram selecionados, de acordo com os critérios pré-estabelecidos e foram incluídos na análise final. A busca e análise de dados se deu no mês de fevereiro de 2022.

3. Resultados e Discussão

A gravidez é descrita como uma fase gestacional que engloba alterações anatômicas e fisiológicas ao corpo da mulher, essas alterações afetam o sistema musculoesquelético, provocando desconfortos dentre eles a dor lombar como foi evidenciado por Assis e Tiburcio (2004). Ainda para Gallo (2010) classifica a dor lombar como uma característica comum na sociedade moderna e um sintoma frequente da gestação. Desse modo Ribeiro e Furomoto (2008) classificam a lombalgia como uma dor que afeta a parte mais baixa do dorso e a prega glútea do corpo.

No entanto, os estudos evidenciaram uma mudança de perspectiva, caracterizou como uma dor nas costas que inclui nádegas, estende-se para a borda inferior da última costela na altura do canal de energia da bexiga, assim, tendo em vista a zona lombar que tem contato íntimo com os canais da bexiga e Du Mai, o que compromete sistemas variados. O estudo constatou que até 72% das gestantes relatam dor na região lombar, no entanto, a falta de consenso entre os estudos cita uma predominância que pode variar de 33% e 77,6%.

Condições maternas, socio econômicas, regime de trabalho, escolaridade e tempo de gestação estão entre os fatores que propiciam tanta variância. Ademais, o estudo mesmo com a variância demonstrou que independente de tais fatores, a maioria das gestantes apresentam sintomas e desconfortos musculoesqueléticos durante a gestação. Outra investigação necessária foi o início dos sinais e sintomas, quantas semanas ou em qual trimestre tem maior probabilidade de aparecer os sintomas, os estudos divergiram quanto trimestre e mês, no entanto, o terceiro trimestre foi considerado uma probabilidade de até 48% de aparecer sintomas de dor lombar.

Outras pesquisas divergiram quanto ao aparecimento e classificaram o 5º mês de gestação, como o mais prevalente, dessa forma, fica caracterizado que entre o 3º e o 5º mês temos a maior probabilidade de ocorrer processos algóicos na região lombar. Segundo Madeira (2013), entre os fatores que podem levar o aparecimento de lombalgia a ação dos ligamentos das articulações pélvicas e dos hormônios relaxina e estrogênio, que se apresentam aumentados, o aumento constante do útero, podem estar ligados ao aparecimento de dor lombar. Entretanto, a lombalgia está também associada ao estilo de vida sedentário, curto intervalo entre as gestações, dor lombar anterior à gestação, multiparidade, dor lombar durante a menstruação, nível de escolaridade, excesso de carga nas atividades domésticas ou de trabalho, estresse emocional, IMC elevado, gravidez na adolescência, idade avançada.

Outro ponto importante encontrado foi a associação entre nível de escolaridade e o acompanhamento regular do pré-natal, sendo assim uma condição que interfere diretamente na busca da gestante pelo serviço. Sendo o acompanhamento pré-natal uma importante fonte de informações sobre as alterações fisiológicas da gravidez e com isso minimizar possíveis sintomas que interfiram no bem estar da gestante.

Os dados do trabalho revelaram ainda estudos anteriores em que o período do dia com maior frequência do início da dor foi o noturno, sendo também o de maior frequência. Quando apurado até 56,6% das gestantes apontaram já ter acordado à noite em decorrência da dor. Desse modo, contribuindo significativamente para a insônia e intenso estresse, principalmente a partir do último trimestre de gestação. Com o passar do tempo o pré-natal e o acompanhamento de fisioterapia tendem a diminuir ou evitar a dor lombar. Dentre as abordagens mais indicadas a: hidroterapia, cinesioterapia, redução postural, visita ao quiroprata e pilates se mostraram mais eficazes.

4. Conclusão

Durante a realização do estudo a principal dificuldade encontrada, durante sua elaboração, foi a escassez de publicações na área sobre o tema abordado. Em contrapartida, com a pesquisa foi possível compreender as modificações ocorridas durante a gravidez, especialmente os processos de algia, em especial a lombalgia e a importância do acompanhamento pré-natal e da intervenção da fisioterapia, como forma de aliviar e prevenir a lombalgia.

A partir dos resultados, constatou-se que a lombalgia é um sintoma frequente entre as gestantes, estando presente principalmente a partir do 3º mês de gestação. Mesmo a lombalgia sendo presente na maioria das gestantes apenas uma pequena parcela tinha orientação e acompanhamento adequado.

Desse modo devido a dor intensa, a maioria das mulheres recorre a medicamentos e repousos prolongados a fim de aliviar a dor e sintomas. Ainda é possível inferir a alta queixa de dor lombar entre mulheres jovens e primigestas, que podem interferir nas atividades de vida diárias, podendo incapacitar as mulheres, a partir do 2º trimestre de gestação, podendo variar de acordo com cada fisiologia.

Porém, o fato de os estudos selecionados terem a coleta de dados e terminologia serem feitos em diferentes locais do Brasil, sendo que alguns houve a aplicação de questionários elaborados pelo próprio autor, tornando a identificação, o rastreamento e a análise não simplificada e variável. Dessa forma, com base nos achados, sugere-se a realização de abordagem preventiva e terapêutica para essa população.

Portanto, o trabalho teve um desenvolvimento adequado em demonstrar a incapacidade que a gestante em decorrência de dores lombares, prejudicando sua aptidão física. Desse modo, para estudos futuros cabe a avaliação física da gestante em laboratório, para comparar as diferenças locomotoras e físicas da gestante nas primeiras e últimas semanas de gestação.

Agradecimentos

Agradecemos à nossas orientadoras Lara Candida e Dr. Anne Karine pela paciência em nos ajudar e orientar durante todos os anos de ensino e dedicação aos estudos, à Universidade Federal do Maranhão (UFMA) e Universidade de Rio Verde (UNIRV), por toda a dedicação e auxílio ao longo dos anos e da produção desse artigo.

Referências

- dos Santos, A. M., Graciano, C. H., Ávila, K. F., dos Santos Afonso, M., de Oliveira Júnior, A. S., & Neves, F. B. (2019). Análise da alteração postural na coluna lombar das gestantes. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 7(2), 151-157.
- Hobo, T. M. W., & Azevedo, M. (2015). Lombalgia gestacional: prevalência, características e interferência nas principais atividades da vida diária. *Universitas: Ciências da Saúde*, 13 (2), 71-78.
- de Brito, J. L. O. P., Torquato, I. M. B., Trigueiro, J. V. S., de Medeiros, H. A., de Souza Neto, V. L., & de Albuquerque, A. M. (2014). Lombalgia: prevalência e repercussões na qualidade de vida de gestantes. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 4(2), 254-264.
- de Jesus Santos, P., da Silva, S. L., Barbosa, G. R., & Moccellini, A. S. (2017). Impacto da lombalgia nas atividades de vida diária e na qualidade de vida de gestantes. *Ciência & Saúde*, 10(3), 170-177.

- Contieri, M. R. V. (2018). Prevalência e fatores relacionados à lombalgia no período gestacional: revisão sistemática. <http://riut.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/7935>. TCC-UTFPR
- Caetano, L. M., & Miranda, T. P. L. D. (2017). Correlação entre o número de semanas gestacionais e incapacidade funcional relacionada à dor lombar em gestantes. *Revista TCC de fisioterapia*. <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/23789>
- Peres, K. C. O., & Mejia, D. P. M. (2016). Tratamento da lombalgia gestacional com acupuntura: uma revisão de literatura. https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/17/77_-_Tratamento_da_lombalgia_gestacional_com_acupuntura_uma_revisYo_de_literatura.pdf
- Madeira, H. G. R., Garcia, J. B. S., Lima, M. V. V., & Serra, H. O. (2013). Incapacidade e fatores associados à lombalgia durante a gravidez. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 35(12), 541-548.
- dos Santos, A. M., Graciano, C. H., Ávila, K. F., dos Santos Afonso, M., de Oliveira Júnior, A. S., & Neves, F. B. (2019). Análise da alteração postural na coluna lombar das gestantes. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 7(2), 151-157.
- Damascena, T. L. M.; Estrela, M. P. M.; Plazzi, M. A. P. C. Abordagem fisioterapêutica na lombalgia em gestantes. *Revista Saúde Multidisciplinar*, 9(1).
- Nunes, C. M., Costa, S. C., de Matos, M. L. M., de Souza Andrade, E., & Matos, G. S. R. (2019). Caracterização da dor lombar em mulheres grávidas na cidade de Coari-Amazonas. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 11(9), e318-e318.
- Marinho, C. M., & Silva, L. K. D. A. (2017). Prevalência de dor Lombo-pélvica em relação à gestação e à sua interferência na funcionalidade: perfil de gestantes compatíveis no pré-natal do município – PE. <http://repositorio.ascens.edu.br/handle/123456789/468>
- de Sousa, VPS, Cury, A., Eufrásio, LS, de Sousa, SES, Coe, CB, & de Souza Ramalho Viana, E. (2019). A influência do trimestre gestacional, prática de atividade física e ganho de peso na intensidade da dor lombar e pélvica em gestantes de baixo risco. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 32(5), 671-676.
- de Jesus Santos, P., da Silva, S. L., Barbosa, G. R., & Moccellini, A. S. (2017). Impacto da lombalgia nas atividades de vida diária e na qualidade de vida de gestantes. *Revista Ciência & Saúde*, 10(3), 170-177.
- Neves, S. D. D. (2017). Prevalência e determinantes das perturbações músculo-esqueléticas na grávida (Doctoral dissertation). ESSV - UER - Dissertações de mestrado. <http://hdl.handle.net/10400.19/4586>
- de Barros, F. L., de Souza, F. R., Couto, M. D., Bezerra, L. L., Silva, M. B. D. S., Pacagnelli, F. L., & Piemonte, G. A. (2018, May). Efeito do tratamento hidroterápico na dor lombar e qualidade de vida de gestante: estudo de caso. In *Colloquium Vitae*. 10(1), 74-79.
- Herculano dos Santos, D., Pires Cunha, C. M., Ferreira Lobo, R., Andrade, M. D. A., Nepomuceno, E. J., & Netto Maia, J. (2018). Estudo comparativo da influência da lombalgia nas atividades de vida diária entre primigestas e multiparas. *Fisioterapia Brasil*, 19(2).
- Dalsochio, D., & Lima, M. M. D. O. D. (2021). A prevalência de lombalgia em gestantes e sua influência na qualidade de vida. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/21271>
- Santos, P. C., Jerónimo, A. C., Alves, O., Mesquita, C. C., Lopes, S., & Ferreira, M. (2020). Parâmetros do exercício na lombalgia gestacional: revisão sistemática. *Saúde & Tecnologia*, (24), 30-38.
- de Santana, F. M., da Silva, F. G., Cavalcante, D., Carvalho, S. N., Dena, D. L. B., Lins, H. L. C. C., & Martins, M. E. P. (2014). Análise da Postura e dos Desconfortos de Gestantes atendidas pela Estratégia Saúde da Família. ID on line *Revista de Psicologia*, 8(22), 33-48.