



HIDROTERAPIA NA LOMBALGIA GESTACIONAL

Clodoaldo Bevilaqua França¹
Deborah Cunha Hashiguti Pellosi²
Eliene da Silva Dias³
Ingrid Beck Ramos⁴
Larissa de Assis Rocha Alves⁵
Lucas Malagolini Costa⁶

Palavras chaves: Hidroterapia. Lombalgia. Gestante.

INTRODUÇÃO – No decorrer da gestação ocorrem diversas alterações físicas no corpo feminino, sendo elas hormonais, musculares, circulatórias e respiratórias, necessárias para o desenvolvimento fetal. Essas alterações podem afetar a postura e o equilíbrio podendo ocasionar dores e limitações em seu cotidiano. A lombalgia gestacional está relacionada aos aspectos físicos e emocionais, e quando se apresenta em maior intensidade pode causar incapacidade motora, insônia e depressão, impossibilitando a gestante nas suas atividades diárias. A hidroterapia é um método fisioterapêutico que se beneficia dos princípios físicos da água juntamente com a cinesioterapia, em uma piscina terapêutica. É um tratamento individualizado proporcionando conforto e segurança a paciente. A hidroterapia é uma boa alternativa para tratar os desconfortos ocasionados pela gestação, pois ela tem como benefício a melhora da circulação periférica, reduz espasmos musculares, diminui a carga articular, melhora a ADM, possibilita o controle do edema gravídico, e melhora a capacidade cardiovascular. Durante a imersão em água aquecida ocorre um total relaxamento da musculatura diminuindo a percepção da dor, proporcionando bem-estar durante e após os exercícios realizados. **OBJETIVO** – Analisar a eficácia da intervenção fisioterápica aquática no alívio da lombalgia gestacional. **METODOLOGIA** – A busca dos artigos selecionados para este estudo foi por meio dos seguintes descritores: Gestantes, hidroterapia e lombalgia. **RESULTADO E DISCUSSÃO** – Foi observado que a hidroterapia é de grande importância na lombalgia gestacional. A hidroterapia é considerada como uma atividade física ideal para gestantes, pois a atividade física em água aquecida previne e melhora os desconfortos músculos-esqueléticos. O calor da água promove o alívio das dores por meio do relaxamento que a água aquecida oferece, suas propriedades como o empuxo, reduzem o estresse da articulação e assim os exercícios são realizados com maior facilidade e com menos dor, assim a gestante se sente mais capaz de realizar os alongamentos e exercícios de fortalecimento proposto a ela durante as sessões de forma correta resultando em uma melhor postura que é orientada frente à hiperlordose que aparece durante o período gestacional. Ao final das sessões de hidroterapia dos artigos escolhidos as gestantes apresentaram resultados bastante significativos em relação à redução das dores lombares, relatando melhor disposição em suas atividades diárias e no trabalho. **CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS** – A hidroterapia tem se mostrado muito eficaz no tratamento da lombalgia gestacional, visto que é um método seguro e bem recomendado por médicos e fisioterapeutas para tratar os desconfortos musculoesqueléticos ocasionados pela gestação. A água torna o ambiente mais prazeroso para a gestante e facilita a execução dos exercícios. **BIBLIOGRAFIA** – RYKER, A. D., & MEJIA, D. P (2013). **Os Benefícios da Hidroterapia na Lombalgia Gestacional**.
LEAL, I. R., PAES, I. G., GOUVEIA, M. O., & RODRIGUES, P. T. (2013). **Intervenção da Fisioterapia Aquática na Lombalgia de Gestantes**.
SILVA, H. R., SOUZA, K. F., MONTEIRO, N. B., GARCIA, I. P., AVILA, A. C., & NASCIMENTO, L. L., (2017). **Benefícios da hidroterapia na lombalgia gestacional: Revisão de literatura**.

¹ Professor do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: clodoaldo77@hotmail.com

² Acadêmica do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: dehda_n_07@hotmail.com

³ Acadêmica do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: elie_neg@hotmail.com

⁴ Acadêmica do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: ingridbeckramos@gmail.com

⁵ Acadêmica do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail:larissa2502@hotmail.com

⁶ Acadêmico do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: malagolini_123@hotmail.com