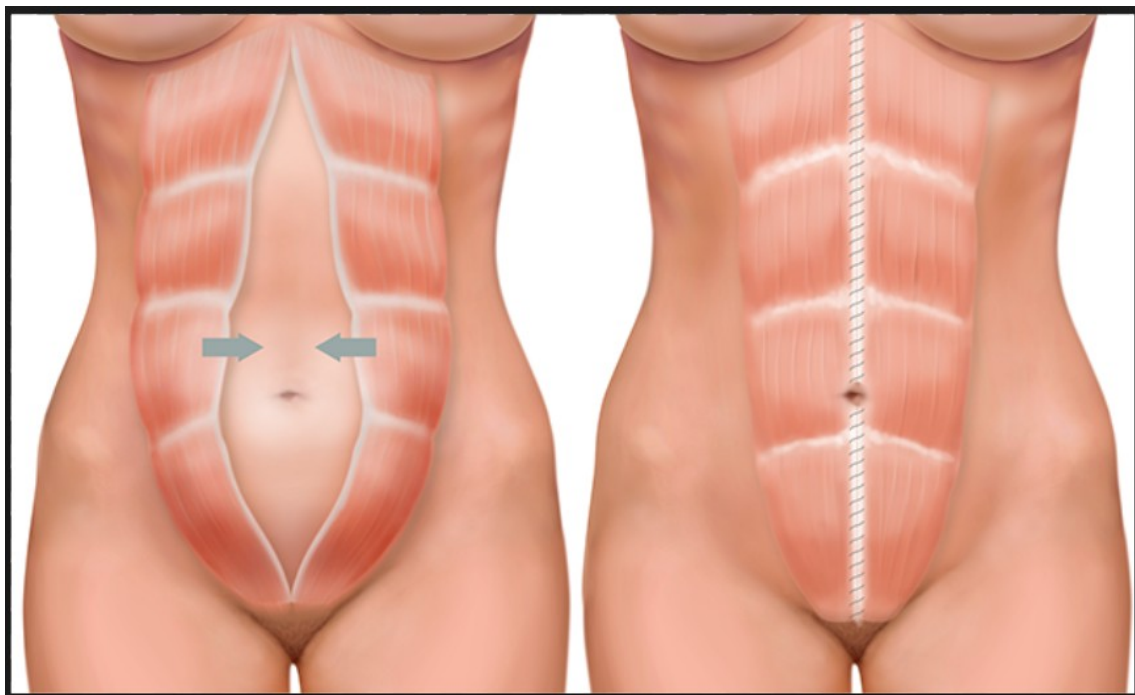


## Fisioterapia durante a gestação, durante o parto e no pós parto

### **No pré parto:**

A gestação, parto e o pós parto é o momento mais importante na vida da grande maioria das mulheres. Porém, sintomas e alterações desagradáveis no corpo podem vir a aparecer. Mais de 50% das mulheres sentem dor na região lombar durante a gravidez, que vai piorando com o passar das semanas. Outro sintoma comum são os relacionados à bexiga. Durante a gestação, esses sintomas podem estar associados ao efeito da pressão do útero gravídico sobre a bexiga, reduzindo de forma significativa a capacidade vesical (capacidade da bexiga de armazenar urina), podendo afetar negativamente a qualidade de vida de gestantes. Ocorre a vontade súbita de urinar e podem acontecer os escapes involuntários de urina. A prevalência de relatos de desconforto devido aos sintomas miccionais pode variar de 35,6% a 50% entre as gestantes.

E por ultimo, no top 3 dos maiores desconfortos relatados pelas gestantes e parturientes, não poderíamos deixar de falar da diástase abdominal. Diástase é a separação do músculo reto abdominal direito, do reto abdominal esquerdo. Até 2 dedos de separação durante a gestação e no pós parto imediato, consideramos ser um sintoma fisiológico, ou seja, não precisa se preocupar. Mais do que isso, já pode te prejudicar, o seu corpo provavelmente não conseguirá se restabelecer sozinho. A fisioterapia vai prevenir e tratar a diástase abdominal. Veja a imagem abaixo.



Vale ressaltar que sintomas como esses, são muito comuns, mas não deveriam acontecer. Mesmo que não aconteçam durante a gestação, podem aparecer meses depois do parto, ou anos após. E não vale pensar que partos cesáreas não causam patologias, porque esses sintomas estão relacionados à gestação, e não ao parto. A cesárea não vai te proteger desses sintomas no pós parto. Por que conviver com isso, se existe prevenção e tratamento? É aí que entra a fisioterapia pélvica. Ela vai tornar sua gestação mais confortável, vai te preparar para o tipo de parto que você vai ter e vai prevenir patologias futuras. Vamos analisar as perguntas mais frequentes relacionadas ao assunto?

1. **Como preparamos o seu corpo para o parto normal?** O trabalho de preparação para o parto se dá principalmente pela conscientização da musculatura do assoalho pélvico, associado à respiração. O bebê passa pelo assoalho pélvico (musculatura ao redor da vagina) durante o parto, portanto essa musculatura precisa estar funcional. Mas o que é uma musculatura funcional? É saber contrair e relaxar no momento certo. Pouquíssimas mulheres tem consciência dessa musculatura. Saber disso na hora do parto vai facilitar muito a descida do bebê e também vai evitar lacerações e episiotomia. Além disso, exercícios e técnicas para mobilizar a pelve também facilitará o parto. Sabemos que a mulher tem alterações hormonais durante a gestação para deixar as articulações, ligamentos e tendões, especialmente os do quadril, mais maleáveis, para facilitar o nascimento do bebê. Mas associar exercícios para mobilizar a coluna lombar e os ossos da pelve, também vão ajudar muito. É importante ressaltar, que também te prepararemos para uma cesárea, caso aconteça alguma complicação. Complicações não estão ao seu alcance, ao nosso alcance, ou ao alcance do obstetra. Elas simplesmente podem acontecer e vamos nos preparar psicologicamente e fisicamente para isso.
2. **Como preparamos o seu corpo para o parto cesárea?** O trabalho da fisioterapia pélvica para um parto cesárea se baseia em preparar o teu abdômen para a cirurgia. O médico obstetra realizará um corte em sua pele, em sua musculatura, e no seu útero. Portanto, sua recuperação provavelmente será mais longa. Uma musculatura mais funcional, sem dúvida, se recupera mais rápido. Vale ressaltar que mesmo quando o parto da paciente for cesárea, também vamos trabalhar mobilização pélvica e funcionalidade do assoalho pélvico, para prevenir patologias e desconfortos futuros causados pela gestação.
3. **À partir de quando posso fazer fisioterapia pélvica?** Indicamos que as sessões sejam realizadas a partir do terceiro mês de gestação, com a liberação do Obstetra.

4. **Por que preciso da liberação do meu médico?** Porque no terceiro mês ele já realizou exames para saber se você tem ou corre o risco de ter doenças mais graves durante sua gestação, como por exemplo: diabetes e pressão alta. Nesses casos, a fisioterapia terá mais cuidados. Então precisamos desses detalhes.

Agora que você já entendeu a importância da fisioterapia durante a gestação, vamos entender a importância da fisioterapia no teu trabalho de parto?

### **Durante o trabalho de parto:**

A presença do fisioterapeuta no acompanhamento do trabalho de parto não é uma prática estabelecida na nossa sociedade. Porém, este profissional tem a importante função de orientar e conscientizar a mulher para que ela desenvolva toda a sua potencialidade, que será exigida neste momento, tornando-a segura e confiante. A dor no trabalho de parto é um importante obstáculo que pode ser encarado e vivenciado de forma positiva pela mulher e por seus familiares. Para isto, ela necessita estar preparada e consciente da necessidade de manter-se calma e relaxada durante todo o trabalho de parto.

A utilização de métodos, que permitam vencer de maneira natural a dor, é aconselhada por muitos pesquisadores, que são unânimes em apontar os efeitos danosos que os medicamentos analgésicos e anestésicos podem causar à mãe e ao feto durante o processo de parturição.

A ação do fisioterapeuta é um fator estimulante para que a mulher se conscientize de que seu corpo ativo pode ser uma ferramenta para facilitar o processo do trabalho de parto. Estímulo à deambulação, realizar posturas ajoelhada, sentada, quatro apoios, inclinada para frente, deitada de lado, exercícios respiratórios, massagens, banhos quentes, crioterapia e relaxamento, são exemplos dessas técnicas. São técnicas de relaxamento, principalmente da musculatura do assoalho pélvico e do canal vaginal.

A Neuroeletroestimulação Transcutânea ou ***Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*** (TENS), é outro método não-farmacológico para alívio da dor utilizado por fisioterapeutas em obstetrícia. São aqueles choquinhos não dolorosos que ajudam na dor. Parece haver concordância na literatura quanto à disposição dos eletrodos do TENS durante a fase de dilatação, sendo que um par de eletrodos deve ser colocado sobre a região paravertebral entre T8 a L1 e o segundo par na região sacral S1/S4; correspondendo respectivamente, aos receptores nociceptivos associados ao primeiro e ao segundo estágio do trabalho de parto, sendo que os parâmetros dependem do estágio do trabalho de parto e da sensibilidade da parturiente. Acredita-se que entre as contrações os parâmetros de frequência e intensidade devem ser diminuídos e aumentados durante as contrações.

O suporte físico e emocional promovido pelo fisioterapeuta durante o trabalho de parto e o parto de baixo risco parecem contribuir para sua humanização e a do nascimento ao proporcionar à parturiente bem-estar físico, redução das percepções

dolorosas, aumento da confiança, redução do medo e da ansiedade, e maior consciência do processo parturitivo. Além disso, a assistência fisioterapêutica ajuda ainda a tornar o processo de parturição mais ativo, natural e satisfatório, favorecendo uma vivência positiva na vida social e familiar da parturiente, como mulher e mãe.

### **Pós parto:**

O papel da fisioterapia no pós-parto consiste na recuperação, prevenção e tratamento dos diversos efeitos indesejáveis das alterações fisiológicas. Podem acontecer desconfortos na região vaginal, dores e fissuras na amamentação, diástase abdominal, entre outras. Na fisioterapia pélvica, a paciente realizará uma avaliação criterioso e mediante à isso, o fisioterapeuta realizará um tratamento específico para minimizar esses sintomas que tanto incomodam as parturientes.

Ressalto que a fisioterapeuta no pós parto, cuidará da mãe, enquanto a grande maioria da atenção está voltada ao bebê. Não podemos esquecer que quando nasce um bebê, nasce também uma mãe. Indicamos que o retorno à fisioterapia aconteça o mais breve possível, de preferência, após 40 dias do parto.

Não esqueça de procurar um fisioterapeuta com graduação completa em fisioterapia, e especialista em fisioterapia Obstétrica.

Cuide com carinho, do melhor momento da sua vida!

### **Referências**

- Gutke, A., Betten, C., Degerskär, K., Pousette, S., & Fagevik Olsén, M. (2015). *Treatments for pregnancy-related lumbopelvic pain: a systematic review of physiotherapy modalities. Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 94(11), 1156–1167. doi:10.1111/aogs.12681
- Moccellin, Ana Silvia, Mariana Tirolli Rett, and Patricia Driusso. "Incontinência urinária na gestação: implicações na qualidade de vida." *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil* 14.2 (2014): 147-154.
- Bavaresco, Gabriela Zanella, et al. "O fisioterapeuta como profissional de suporte à parturiente." *Ciência & Saúde Coletiva* 16 (2011): 3259-3266.

