

**FISIOTERAPIA NA PÓS-GESTAÇÃO****POST-PREGNANCY PHYSIOTHERAPY**

Samela Rúbia de Almeida Coelho<sup>1</sup>, Alex Almeida Oliveira<sup>2</sup>, Francieli Aparecida Feyh<sup>3</sup>, Leliane da Silva Cunha Bezerra,<sup>4</sup> Shirley Guimarães Siqueira<sup>5</sup>

**Submetido em: 12/07/2021**

e27513

**Aprovado em: 01/08/2021**

<https://doi.org/10.47820/recima21.v2i7.513>

**RESUMO**

O período inicial da vida pós-gestacional é conhecido como puerpério, é a fase em que a mulher experimenta modificações físicas e emocionais advindas do período de gestação. O objetivo desta pesquisa foi descrever o papel da fisioterapia no tratamento pós-parto, visando promover, através de suas intervenções durante essa fase, uma melhor adaptação da mulher à nova realidade corporal. Para tanto, foi realizada uma revisão sistemática nas bases de dados PubMed, Porta Regional da BVS, Capes e Google Acadêmico sobre o tema, entre os anos de 2011 e 2021. Como resultado da problemática, destacou-se a atuação do fisioterapeuta, com a utilização de técnicas não farmacológicas que garantam conforto e melhora da condição física pós-parto. Conclui-se que a fisioterapia nesta fase é de grande importância, pois auxilia de forma rápida e eficaz no retorno às condições pré-gravídicas, tendo como prioridade a atuação, o esclarecimento e a orientação de gestantes e puerperas a fim de minimizar os efeitos indesejáveis das alterações fisiológicas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fisioterapia. Puerpério. Pós-parto

**ABSTRACT**

*The initial period of post-pregnancy life is known as the puerperium; it is the phase in which the woman experiences physical and emotional changes resulting from the pregnancy period. The objective of this research was to describe the role of physical therapy in postpartum treatment, aiming to promote, through its interventions during this phase, a better adaptation of the woman to her new body reality. To this end, a systematic review was conducted in the PubMed, BVS Regional Port, Capes and Google Academic databases on the subject, between the years 2011 and 2021. As a result of the problem, the role of the physical therapist was highlighted, with the use of non-pharmacological techniques that ensure comfort and improvement of the postpartum physical condition. It is concluded that physiotherapy in this phase is of great importance, because it helps quickly and effectively in the return to prepregnancy conditions, having as a priority the performance, clarification and guidance of pregnant and postpartum women in order to minimize the undesirable effects of physiological changes.*

**KEYWORDS:** Physical therapy. Puerperium. Postpartum

<sup>1</sup> Centro Universitário da Amazônia - UNAMA

<sup>2</sup> Universidade da Amazônia - UNAMA

<sup>3</sup> Universidade da Amazônia - UNAMA

<sup>4</sup> Universidade da Amazônia - UNAMA

<sup>5</sup> Centro Universitário da Amazônia - UNAMA



## INTRODUÇÃO

O puerpério, também chamado de pós-parto, é o período com duração média de 6 a 8 semanas em que as modificações imprimidas no corpo materno durante a gestação irão retornar ao estado pré-gravídico. O puerpério é dividido em três estágios, pós-parto imediato, pós-parto tardio e pós-parto remoto (Fontes et., 2016).

No pós-parto imediato domina a crise genetal; prevalecem os fenômenos catabólicos e involutivos das estruturas hipertrofiadas ou hiperplasias durante a gravidez. Ocorrem as mais dramáticas alterações fisiológicas, assim como o surgimento de complicações. Já o pós-parto tardio é o período em que todas as funções começam a ser influenciadas pela lactação. E no pós-parto remoto é um período com duração imprecisa, já que nas mulheres que não amamentam ele é breve (Fontes et. al, 2016).

A atuação multiprofissional no atendimento às mulheres no período puerperal é de grande importância, visto que estas modificações podem acarretar consequências à longo prazo, sendo o fisioterapeuta o profissional indicado para tratar as múltiplas alterações musculoesqueléticas deste período e estimular a tonificação e fortalecimento da musculatura abdominal e pélvica, prevenindo posteriores complicações (Franchi et. al, 2016).

As principais dificuldades encontradas pela puérpera neste período são a dor do períneo, a diástase abdominal, dor nas costas, dor na sínfise púbica problemas do trato e gastrointestinal, ingurgitamento mamário e no caso das puérperas que submetidas a cirurgia cesariana, dor à tosse e cicatrização do corte cirúrgico (Liz et al, 2013).

Na avaliação clínica, realiza-se antes da intervenção, verificação dos aspectos como as características das mamas e amamentação, com o objetivo de orientar as parturientes em relação às alterações nas mamas que podem dificultar a amamentação e às orientações posturais para melhor conforto durante o período em que a parturiente amamentará. Verifica-se também a presença de dor na incisão cirúrgica e/ou na região lombar e sacralíaca, a incontinência urinária (IU), a cinesio diafragmática, a percussão abdominal, a involução uterina, a contração do AP, o edema de membros inferiores, o uso de musculatura acessória para contração do AP e a diástase dos músculos reto-abdominais (Burti et. al, 2016).

A atuação do fisioterapeuta no puerpério consiste na recuperação, prevenção e tratamento de alterações nos diversos sistemas e possui amplos objetivos: reeducar a função respiratória, estimular o sistema circulatório e prevenir trombozes, restabelecer a função gastrintestinal, promover analgesia da região perineal e da incisão da cesariana, retomar o condicionamento cardiovascular, reeducar a musculatura abdominal e oferecer orientações sobre posturas corretas ao amamentar e nos cuidados com o bebê (Liz et. al, 2013).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

### ISSN 2675-6218

FISIOTERAPIA NA PÓS-GESTAÇÃO  
 Samela Rúbia de Almeida Coelho, Alex Almeida Oliveira, Francieli Aparecida Feyh,  
 Leliane da Silva Cunha Bezerra, Shirley Guimarães Siqueira

Intervenções fisioterapêuticas usadas tais como: a eletroterapia (corrente russa), o TENS, exercícios para os músculos do assoalho pélvico, exercícios respiratórios, de reeducação diagramática, exercícios circulatórios de membros inferiores, deambulação precoce, pilates e hidroterapia, alongamentos da região cervical, técnicas de massagem e de liberação miofascial, RPG, alongamentos, e orientações quanto a postura e amamentação, entre outros, são capazes de aliviar desconfortos e as dificuldades existentes no puerpério (Vasconcelos et. al, 2017).

A fisioterapia nesta fase é de grande importância, pois um programa de exercícios auxilia no retorno rápido a condições pré-gravídicas e evita problemas futuros, como: incontinência urinária, má postura, motilidade gastrointestinal reduzida, pouca força abdominal, tendinites, entre outras. Infelizmente essa prática ainda não é comum em todas as maternidades e do conhecimento de todas as mulheres (Nunes et. al, 2019).

### METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido por meio da revisão bibliográfica. A coleta dos dados foi realizada nas bases de dados Portal Regional da BVS, PubMed, Capes e pesquisa no Google em artigos científicos, que abordam o tema fisioterapia no pós-parto. Foram encontrados artigos científicos no idioma português no período de 2011 a 2021.

Em todas as bases foram pesquisadas as palavras-chave “fisioterapia”, “puerpério” e “pós-parto”. Após leitura do resumo e/ou artigos, foram excluídos os textos de revisão que abordavam outras temáticas. Os artigos selecionados foram analisados nos tipos de intervenção fisioterápica e nos resultados encontrados. Os estudos resultantes foram lidos na íntegra e classificados de acordo com autor, ano, objetivos, metodologia, técnicas utilizadas, resultado e conclusão.

Na base Portal Regional da BVS foram encontrados 07 artigos sobre fisioterapia puerperal, sendo incluídos somente 01 - 06 foram excluídos por não apresentarem tratamento fisioterápico no pós-parto. Na base PubMed foram encontrados 13 artigos, dos quais apenas 01 foi incluído - 12 foram excluídos por serem artigos sobre temática nada relevante. Na base Capes, a pesquisa apontou 21 artigos, sendo incluídos apenas 01 e 20 descartados por, em sua maioria, fugirem do tema abordado. Na base de dados google acadêmico foram incluídos 2 artigos.

### RESULTADOS

A construção desse artigo finalizou com 07 referências, dos quais apresentaram potencial relevância para análise completa na íntegra, entretanto, apenas 05 estudos preencheram os critérios de elegibilidade, conforme a Tabela 1.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

FISIOTERAPIA NA PÓS-GESTAÇÃO  
 Samela Rúbia de Almeida Coelho, Alex Almeida Oliveira, Francieli Aparecida Feyh,  
 Leliane da Silva Cunha Bezerra, Shirley Guimarães Siqueira

Tabela 1. Artigos sobre a fisioterapia no puerpério:

Autor/Ano	Objetivos	Método	Descrição	Tratamento	Resultados	Conclusão
Liz et al, 2013	Identificar as principais intervenções fisioterápicas durante o puerpério.	Estudo de revisão sistemática	Complicações relacionadas ao leite materno, incontinência urinária, dor incisional associada a cortes e episiotomia, sintomas gastrointestinais e diástases do reto-abdominais (DMRA).	TENS, exercícios musculatura do assoalho pélvicos, respiração, orientações sobre a postura de amamentar, exercícios abdominais isométricos, crioterapia, massagem abdominal e deambulação.	Diminuição significativa nos episódios de incontinência urinária, redução da dor intra-abdominal, tonificação ou relaxamento muscular, drenagem de líquidos, melhoria do fluxo circulatório local, incentivo a regeneração e a cicatrização de diversos tecidos	A fisioterapia no puerpério vem prevenindo e tratando disfunções, possibilitando minimizar as intercorrências desta fase, evitando complicações e um retorno mais rápido ao estado pré-gravídico.
Montes et al, 2016	Avaliar os efeitos e benefícios da reeducação postural na recuperação e retorno da capacidade funcional da mulher	Estudo de revisão bibliográfica	Alterações posturais resultantes de modificações biomecânicas no período gestacional.	Cinesioterapia, reeducação postural (RPG)	Restauração da parte de músculos esqueléticos e reeducação corporal, oferecendo condições melhores e qualidade de vida.	A aplicabilidade da cinesioterapia no puerpério é de grande eficácia para a vida da mulher nos primeiros dias pós-parto, a RPG é de suma importância na contribuição no tratamento da dor lombar.
Vasconcelos et al, 2017	Mencionar a importância da intervenção	Estudo de revisão sistemática	Alterações hormonais causam	Corrente Russa e cinesioterapia, exercícios	Eficácia na aceleração do restabelecimento	A eletroestimulação por corrente russa
	Fisioterapia na diástase dos músculos retos abdominais		modificações nos tecidos provocando alterações biomecânicas e separação dos músculos retos abdominais	Isométricos e isotônicos.	fisiológico e redução da diástase dos músculos retos abdominais no puerpério.	e cinesioterapia são benéficos no fortalecimento muscular e diminuição dos músculos retos abdominais



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

### ISSN 2675-6218

FISIOTERAPIA NA PÓS-GESTAÇÃO  
 Samela Rúbia de Almeida Coelho, Alex Almeida Oliveira, Francieli Aparecida Feyh,  
 Leliane da Silva Cunha Bezerra, Shirley Guimarães Siqueira

unes et. al, 2019	Verificar quais são as modalidades da fisioterapia utilizadas no puerpério imediato de acordo com o diagnóstico cinesiológico e funcional	Revisão sistemática de ensaios clínicos	dor relacionada às contrações uterinas, flatulências, desconfortos gastrointestinais, dores na cervical e lombar, queixas quanto à amamentação, edemas, diástase do músculo reto abdominal, dor na incisão da cesárea, dor na episiotomia, incontinência urinária, depressão pós-parto	TENS, exercícios do assoalho pélvico (Exercícios de Kegel), liberação miofascial.	Alívio da dor, melhora significativa da função do assoalho pélvico, sensação de relaxamento, e uma melhora parcial dos sintomas físicos	O TENS é eficaz, viável e prático no tratamento da dor relacionada às contrações uterinas no pós-parto; os exercícios são eficazes para melhorar a hipotrofia e hipoatividade da musculatura do assoalho pélvico (MAP); e a liberação miofascial na lombar é uma importante aliada à promoção do relaxamento.
erpa et. al, 2020	Revisar na literatura quais abordagens fisioterapêuticas estão sendo utilizadas para o tratamento da IU no pós-parto	Revisão sistemática de literatura	Incontinência urinária	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP), cones vaginais, biofeedback e a eletroestimulação intravaginal	Melhora em até 85% dos sintomas urinários	O treinamento muscular do assoalho pélvico (TMAP) é eficaz para a melhora da força e função da musculatura local, e, portanto, mostrou-se um tratamento assertivo para a IU.

Fonte: Elaborada pelo autor

## DISCUSSÕES

Com base nos utilizados todos voltaram seus estudos na abordagem fisioterapêutica durante o pós-parto, enfatizando os métodos que podem ser utilizados.

A pesquisa presente teve como objetivo abordar a atuação da fisioterapia, seus métodos e aplicações após a gestação, cinco artigos foram utilizados, sendo quatro de revisão sistemática da literatura e um de ensaios clínicos, foram observados principalmente o tratamento fisioterapêutico, e sua eficácia.

Diante dos resultados apresentados, o estudo apresentou evidências da importância da fisioterapia no auxílio ao retorno da capacidade funcional da mulher, no processo de recuperação, além da prevenção de problemas futuros, como incontinência urinária, a motilidade gastrointestinal, má postura e tendinite, entre outros.

No entanto, alguns os autores enfatizaram a importância da mulher conhecer próprio corpo, embora relatarem que há uma dificuldade desse conhecimento devido influência de gerações



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FISIOTERAPIA NA PÓS-GESTAÇÃO  
Samela Rúbia de Almeida Coelho, Alex Almeida Oliveira, Francieli Aparecida Feyh,  
Leliane da Silva Cunha Bezerra, Shirley Guimarães Siqueira

passadas, e por isso as alterações fisiológicas que acontecem no corpo da mulher são preconizadas com a fisioterapia, englobando um conjunto de especificidades como a cinesioterapia, reeducação postural, pilates, osteopatia, fortalecimento muscular, e formas de analgesia.

Todavia, Vasconcelos et. al, 2017, segundo estudo a respeito da intervenção fisioterapêutica na diástase dos músculos reto abdominal, descreve que as alterações hormonais, causam diversas modificações que alteram a biomecânicas dos tecidos, maioria das puérperas tendem a sofrer com esses afastamentos das fibras musculares devido o crescimento uterino, por outro lado, como no estudo de Fontes et al, aponta a prevenção de problemas futuros, ressaltando o atendimento fisioterapêutico logo no puerpério imediato, assim a melhora será gradativa.

Outra observação interessante, dentre os recursos fisioterapêuticos estudados destacaram-se a eletroterapia, cinesioterapia e o pilates. A corrente russa, sendo um método não invasivo e que proporciona tonificação muscular, demonstrou que pode fortalecer a musculatura, tanto em indivíduos saudáveis quanto aqueles que apresentam fraqueza muscular, concluindo que a recuperação será mais rápida ao se comparar com recuperação fisiológica, além de melhorar a flacidez, redução de medidas e principalmente redução da diástase.

Além disso, a cinesioterapia demonstrou que com seus exercícios há uma redução da separação da musculatura, proporcionando fortalecimento muscular, músculos da pelve e do abdômen, dando ênfase nos exercícios isométricos e exercícios isotônicos que proporcionaram recuperação da tonicidade e da força muscular. O pilates, outro método que foi estudado, constatou-se que por ser um método de condicionamento físico, melhora a capacidade respiratória, condicionamento físico e mental, aliviando outros problemas relacionados ao stress, assim diminui fadiga e a tensão, ajudando na melhora de maus hábitos.

Nesses seguimentos de alterações causada pelo pós-parto, Serpa et. al, tiveram o objetivo de revisar a literatura, em quais abordagens fisioterapêuticas estão sendo utilizadas em pacientes com incontinência urinária de esforço, avaliaram e concluíram que o treinamento muscular do assoalho pélvico é eficaz para a melhora da força e função muscular local, devido a isso, a fisioterapia se mostrou efetiva no tratamento da IUE em mulheres durante o puerpério embora estudos apresentarem diversidades nos protocolos de aplicação de determinados recursos.

Por outro lado, estudo de Nunes et. al realizou uma revisão sistemática de ensaios clínicos e avaliou as referências da fisioterapia durante o período puerperal, com objetivo de verificar quais modalidades se encaixariam no tratamento, o mesmo evidenciou que o uso do TENS e dos exercícios de contração simples da musculatura do assoalho pélvico, na liberação miofascial e nas correntes terapêuticas são eficazes em queixas comuns das puérperas, como dor na incisão da cesária, contrações uterinas e lombar.

Por fim, ainda avaliando o papel da fisioterapia em estudo já citado de Vasconcelos et. al, o estudo de Lis et al publicado em 2013, identificou as intervenções fisioterapêuticas e abordou a importância do tratamento com o TENS, além da reeducação diafragmática, fortalecimento do assoalho pélvico e orientações de posturas, assim diminuindo os desconfortos pós-parto.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FISIOTERAPIA NA PÓS-GESTAÇÃO  
Samela Rúbia de Almeida Coelho, Alex Almeida Oliveira, Francieli Aparecida Feyh,  
Leliane da Silva Cunha Bezerra, Shirley Guimarães Siqueira

### CONCLUSÃO

Considerando as evidências a favor da eficácia da fisioterapia no pós-gestação, os resultados das pesquisas demonstraram que a fisioterapia nesta fase é de grande importância, pois auxilia no retorno rápido e eficaz às condições pré-gravídicas. Portanto, a atuação do fisioterapeuta no puerpério consiste na recuperação, prevenção e tratamento de alterações nos diversos sistemas, englobando um conjunto de especificidades como a cinesioterapia, reeducação postural, pilates, osteopatia, fortalecimento muscular, e formas de analgesia, a fim de minimizar os efeitos indesejáveis das alterações fisiológicas e, por fim, potencializar a qualidade de vida.

### REFERÊNCIAS

- BURTI, J. S. *et. al.* Assistência ao puerpério imediato: o papel da fisioterapia. Rev. Fac. Ciênc. Méd, Sorocaba, 2016.
- FONTES, T. A. *et. al.* A importância da reeducação postural em mulheres no puerpério. Goiânia: Faculdade Ávila, 2016.
- FRANCHI, E. F. *et. al.* Efeitos da ginástica abdominal hipopressiva no puerpério imediato – Estudo de casos. Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 2, p. 108-112, abr./jun. 2016.
- LIZ, A. N. *et. al.* Fisioterapia no período puerperal: revisão sistemática. CORPVS/Rev. dos Cursos de Saúde da Faculdade Integrada do Ceará, Fortaleza, n. 27, p. 09-20, jul./Set. 2013.
- NUNES, E. F. C. *et. al.* O papel da fisioterapia pélvica no puerpério imediato – uma revisão sistemática. Revista da AMRIGS, Porto Alegre, v. 63, n. 3, p. 344-348, jul./set. 2019.
- SERPA, A. P. V. *et. al.* Abordagem fisioterapêutica em pacientes com incontinência urinária de esforço no puerpério: revisão sistemática. Revista Saúde e Inovação, 2020.
- VASCONCELOS, E. H. *et. al.* A intervenção fisioterapêutica na diástase do músculo reto abdominal (DMRA). Rev. Saberes, Rolim de Moura, v. 6, n. Esp., jan./ago. 2017.