

# Dor Lombar e Pélvica na Gravidez e Pós-parto

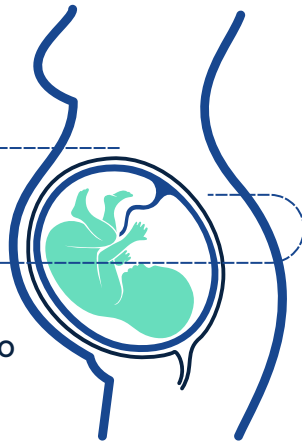


## Prevalência e localização das disfunções pélvicas

47,9% sentem dor cintura pélvica

51% sentem dor lombar

25% ficam com queixas após o parto



Na mulher grávida pode surgir por volta das 18 semanas com um pico entre 24/36 as semanas de gestação

## Fatores de risco

- Excesso de peso ou obesidade antes de engravidar (IMC pré-gestacional > 25Kg/m<sup>2</sup>)
- Ganho de peso durante a gravidez Excessivo (ganho ponderal superior ao recomendado)
- História de lombalgia ou dor pélvica antes da gravidez
- Depressão durante a gravidez
- Carga laboral intensa e repetitiva na gravidez
- Falta de atividade física e comportamento sedentário

## Impacto

AFETA VÁRIAS DIMENSÕES DA VIDA DA MULHER:

### Gravidez

- Atividades do dia a dia
- Padrão e qualidade do sono
- Absentismo e produtividade laboral
- Vida sexual
- Vida social

### Pós-parto

- Recuperação da mãe
- Nos cuidados prestados ao bebé
- Relação mãe-bebé

Interfere na qualidade de vida

## O Fisioterapeuta pode ajudar

- Avalia as posições e movimentos desencadeantes de dor
- Identifica as possíveis estruturas causadoras/implicadas no surgimento da dor
- Orienta nas adaptações que poderão ajudar, não só no local de trabalho, como em casa ou nos cuidados com o bebé (ex.: onde mudar a fralda, como melhor se posicionar para amamentar)
- Promove a atividade física orientando para exercícios específicos e adequados à situação da mulher grávida ou num período pós-parto
- Capacita a mulher para desenvolver estratégias de prevenção e minimização da dor nos diferentes contextos
- Intervém para resolver ou minimizar as queixas

