

EFEITOS DA FISIOTERAPIA EM PUÉRPERAS COM DIÁSTASE ABDOMINAL

Carolina Quatrin¹; Gabriele dos Santos Mota²; Letícia Messina³; Vanessa Bordin⁴; Alecsandra Pinheiro Vendrusculo⁵;

RESUMO

A diástase do reto abdominal (DRA) é a separação do músculo reto abdominal, uma condição que afeta principalmente mulheres no pós-parto. A DRA acontece em decorrência do alargamento da linha alba e consequente aumento do volume do útero, e pode ter efeito negativo na forma como a mulher se percebe e na sua funcionalidade. A intervenção fisioterapêutica é de grande importância para a minimização das alterações que a DRA causa na mulher. O objetivo deste estudo consiste em realizar uma revisão de literatura sobre os efeitos da fisioterapia em puérperas com diástase do reto abdominal. Métodos: Foi realizado um levantamento nas bases de dados Pubmed e Lilacs, nos idiomas português e inglês no período de 2017 a 2022. Resultados: Inicialmente foram encontrados 54 artigos. Após leitura de títulos, resumos, palavras-chave e classificação pelos critérios de inclusão foram selecionados 7 artigos. Conclusão: Embora não exista um consenso sobre quais técnicas mais utilizadas para a reabilitação abdominal, existem vários recursos da fisioterapia que são benéficos, sendo de suma importância para a diminuição da diástase abdominal em puérperas.

Palavras-chave: Diástase do músculo reto abdominal; Fisioterapia; Pós parto.

Eixo Temático: Atenção integral e Promoção à saúde (AIPS).

1. INTRODUÇÃO

A autoestima de uma mulher em período puerperal é reduzida intensamente por vários fatores envolvidos, sejam eles emocionais ou físicos. O ciclo gravídico puerperal traz consigo mudanças de imagem corporal que podem ter um efeito negativo na forma como a mulher se percebe (NERY *et al.* 2021).

Sabe-se, que grande parte das mulheres após a gestação, relatam insegurança em relação às mudanças físicas do corpo e apesar da composição

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia – UFN. Email: carolina.quatrin@ufn.edu.br

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia – UFN. Email: gabriele.mota@ufn.edu.br

³ Acadêmica do Curso de Fisioterapia – UFN. Email: leticia.messina@ufn.edu.br

⁴ Acadêmica do Curso de Fisioterapia – UFN. Email: v.bordin@ufn.edu.br

⁵ Docente do Curso de Fisioterapia – UFN. Email: alec@ufn.edu.br

estrutural ser a mesma para todas as mulheres, a entidade física se faz individual e única para cada uma (GANDOLFI *et al.* 2019). A expansão do útero afeta a forma do abdome e a geometria dos músculos abdominais, os pesos do útero gravídico aumentam a pressão sobre a musculatura do assoalho pélvico com repercussões estéticas e funcionais (CORRÊA e FURLANETTO, 2020).

Além disso, durante o período gestacional, os músculos abdominais se afastam em decorrência do alargamento da linha alba e conseqüentemente, do aumento e volume do útero, facilitando a separação do reto abdominal e formando assim, uma diástase do reto abdominal (DRA).

Segundo Mota *et al.* (2015), a DRA pode ocorrer em qualquer lugar ao longo da linha alba, do processo xifoide ao osso púbico, e é quantificada pela distância inter-retos (IRD). Geralmente tem seu início no último trimestre da gravidez, cujo pico de incidência ocorre imediatamente após o nascimento e nas primeiras semanas após o parto. É relativamente comum e causa impacto negativo na saúde da mulher após a gravidez, podendo desencadear dor lombar, além de influenciar em disfunções do assoalho pélvico.

Um dos recursos mais utilizados para o tratamento da diástase do reto abdominal é a fisioterapia, sendo de suma importância para trazer resultados no período puerperal. Ademais, as condutas fisioterapêuticas têm a intenção de minimizar as alterações estéticas que acarretam na integridade física e emocional dessa mulher frente a um período tão importante.

Os métodos mais comuns para avaliar a distância inter-retos é por meio da palpação e do paquímetro. Como critério se utiliza uma separação de mais de 2 cm em um ou mais pontos da linha alba, incluindo o nível do umbigo ou 4,5 cm acima ou abaixo dele ou uma protuberância visível na linha média com esforço. (MOTA *et al.* 2015).

Sabe-se que a procura por fisioterapia no pós-parto têm aumentado cada vez mais devido seus efeitos benéficos, visando a melhora da tonicidade dos músculos abdominais e pélvicos, que pode contribuir na estética corporal e conseqüentemente na redução da diástase do reto abdominal.

Justifica-se a realização desse estudo como proposta em apresentar maiores evidências sobre esse assunto, dessa forma para que contribua com a

diminuição das alterações estéticas, utilizando métodos fisioterapêuticos bem como esclarecendo a necessidade e importância das condutas na diástase do reto abdominal.

Sendo assim, o objetivo deste estudo consiste em realizar uma revisão de literatura sobre os efeitos da fisioterapia em puérperas com diástase do reto abdominal.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão integrativa de literatura, a qual permite síntese de conhecimento por meio de processo sistemático e rigoroso e deve pautar-se nos mesmos princípios preconizados de rigor metodológico no desenvolvimento de pesquisas (MENDES, SILVEIRA e GALVÃO, 2019).

O estudo foi realizado no período entre Maio a Junho de 2022, o qual foram utilizadas as bases de dados Pubmed e Lilacs, para a busca de artigos que englobam os efeitos fisioterapêuticos em puérperas com diástase abdominal.

Para a busca inicial, foram definidos os descritores através do Portal DeCS, nos idiomas Português e Inglês, sendo eles: Fisioterapia (Physical Therapy/ Physiotherapy); Puerpério (Puerperal); Pós- parto (Postpartum) e Diástase (diastasis). Nas bases de dados, através dos descritores, foram utilizados os operadores booleanos com o seguinte esquema: (physiotherapy) AND (diastasis) AND (postpartum); (physical therapy) AND (diastasis) AND (puerperal); (physical therapy) AND (diastasis) AND (postpartum); (physiotherapy) AND (diastasis) AND (puerperal), sendo respectivamente em língua portuguesa.

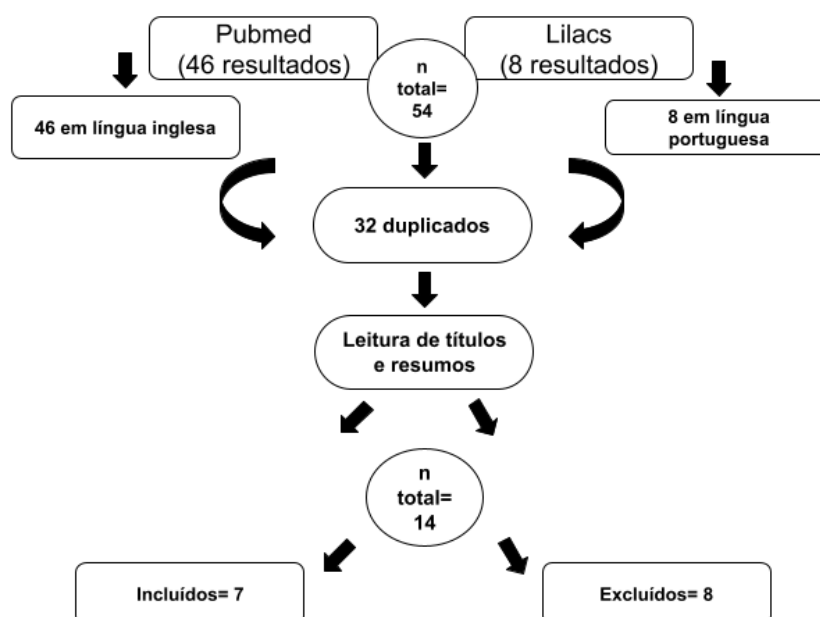
Como critérios de inclusão foram selecionados: a) artigos que contemplaram a fisioterapia na diástase abdominal no período pós-parto; b) artigos dos últimos 5 anos. Foram excluídos os artigos que: a) não contemplaram o tema proposto; b) artigos que não foi possível ter acesso ao texto completo.

Compôs-se na análise dos dados: autor/ano, amostra, desenho de estudo, intervenção e resultados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a coleta nas bases Pubmed e Lilacs foi realizada a análise dos dados, resultando em 14 artigos científicos com potencial inclusão e após remoção dos duplicados, como mostra a figura (Fluxograma 1).

Fluxograma 1. Análise de dados.



Quadro 1. Resultados

Autor/Ano	Amostra	Desenho do estudo	Intervenção	Resultados
Thabet e Alshehri (2019)	40 mulheres entre 22 e 35 anos, IMC menor ou igual a 29kg/m ² , três a seis meses pós-parto com presença de diástase do reto abdominal.	Ensaio clínico randomizado.	Foram divididos grupo A (estudo) grupo B (controle), sendo o grupo A a receber o programa de fortalecimento profundo da estabilidade do core.	Houve diminuição considerável na separação entre os retos no grupo A. Enquanto o grupo B apresentou uma diminuição substancial.

Autor/Ano	Amostra	Desenho do estudo	Intervenção	Resultados
Michalska <i>et al.</i> (2018)	Foram revisados 35 artigos de literatura.	Estudo de revisão integrativa.	Apresentar os métodos de tratamento da DRA com base nos resultados de estudos recentes.	Embora numerosos estudos confirmem a influência positiva dos exercícios na redução da distância interretos, nenhum protocolo geralmente aceitável de exercícios terapêuticos foi formulado até agora
Pampolim <i>et al.</i> (2021)	Amostra randomizada em dois grupos de (grupo controle e grupo de tratamento, ambos com 25 puérperas).	Estudo de intervenção com randomização.	Intervenção fisioterapêutica através de exercícios de fortalecimento de adutores e músculos abdominais com isometria no puerpério imediato no grupo de tratamento.	A atuação da fisioterapia, no grupo de tratamento apresentou diminuição da diástase abdominal supraumbilical, comparado ao grupo controle, no pós parto-imediato.
Ptaszkowska <i>et al.</i> (2021)	O grupo-alvo do estudo foi constituído por mulheres com diástase do reto abdominal diagnosticada de 6 semanas a 12 meses após o parto.	Ensaio clínico randomizado.	Os participantes foram aleatoriamente designados para 2 grupos: intervenção o qual foram aplicadas fitas kinesiotaping (KT), e o grupo controle o qual foram utilizadas fitas não elásticas (fita cirúrgica de pano).	Redução significativa da diástase do reto abdominal após a aplicação das fitas KT no grupo intervenção. Na comparação dos grupos, foi encontrado diástase do reto abdominal significativamente menor após a intervenção no grupo KT.
Gluppe <i>et al.</i> (2018)	Ensaio controlados randomizados (RCT) piloto que compararam treinamento abdominal, treinamento de músculos do assoalho pélvico (MAP) ou uma combinação de ambos.	Revisão sistemática com meta-análise.	Revisar sistematicamente se os programas de exercícios para os músculos abdominais e MAP são eficazes no tratamento da diástase do reto abdominal (DRA) pós-parto.	Ambos os resultados dos 7 RCT, demonstraram evidências muito baixas de que o treinamento de curl-up (treinamento de resistência abdominal) é mais eficaz do que a intervenção mínima para o tratamento da DRA.

Autor/Ano	Amostra	Desenho do estudo	Intervenção	Resultados
Kirk e Elliott-Burke (2020)	Um total de três prontuários de pacientes do sexo feminino foram revisados, com idade de 33, 37 e 39 anos.	Revisão retrospectiva de prontuários.	Identificar pacientes com DRA que receberam principalmente manipulação visceral nas primeiras quatro sessões e analisar se houve melhora com a técnica.	A manipulação visceral diminuiu a distância interretos, diminuiu os escores numéricos de classificação da dor e melhorou as atividades funcionais em três mulheres com DRA.
Corrêa e Furlanetto (2020)	Um total de 6 artigos foram selecionados para a revisão, sendo estudos que abordaram quais tratamentos fisioterapêuticos existem na reabilitação abdominal no pós-parto.	Revisão sistemática da literatura.	Revisar sistematicamente os estudos publicados nos últimos 10 anos a respeito das técnicas de reabilitação abdominal no pós-parto.	Constatou-se nos achados da presente revisão que são necessários mais estudos para elucidar quais exercícios abdominais são mais eficazes para o tratamento de DRA e recrutamento de musculatura abdominal.

Dessa forma, a partir dos estudos de Thabet e Alshehri (2019), Gluppe *et al.*(2018) e Michalska *et al.* (2018), pode-se observar que programas de fortalecimento do abdômen, é a intervenção fisioterapêutica mais utilizada para o tratamento da DRA. Nos estudos, relatam sobre métodos cinesioterapêuticos através de programas de exercício abdominal e métodos de fortalecimento dos músculos transversos do abdômen. Segundo, Coitinho *et al.* (2019), a cinesioterapia é o treinamento planejado e sistemático de movimentos corporais, posturais ou atividades físicas com vistas a proporcionar ao paciente meios de tratar ou prevenir comprometimentos; melhorar, restaurar ou potencializar a função física; prevenir ou reduzir fatores de risco ligados à saúde; otimizar o estado de saúde geral, seu preparo físico ou sensação de bem-estar, sendo assim, intervém através de exercícios corretivos que visam diminuir a separação dos músculos reto abdominais provocadas pela diástase, posteriormente fortalecendo as demais musculaturas do abdômen e da pelve.

Além de que, o estudo de Pampolim *et al.* (2021), envolveu em seu protocolo, além do fortalecimento para os músculos abdominais, solicitou o movimento de adução de quadril associado a contração isométrica do assoalho pélvico, o resultado do estudo foi positivo e afirmou diminuição da diástase abdominal entre a primeira e a última avaliação. Souza, Feitosa e Lourenz (2017), também afirmam que podem ser utilizados exercícios que proporcionam o fortalecimento da musculatura abdominal, a exemplo da contração isométrica dos mesmos. Além disso, segundo Coitinho *et al.* (2019) exercícios isométricos e isotônicos proporcionam a recuperação da tonicidade e força da musculatura que se encontra hipotônica ou flácida.

Contudo, esses estudos vêm de encontro com o estudo de Corrêa e Furlanetto (2020), que trouxe que a literatura tem se mostrado conflitante sobre exercícios abdominais que sejam recomendados para tratamento da DRA e sobre quais técnicas são eficazes para tratamento do contorno abdominal, tão pouco quais exercícios abdominais são eficazes para tratamento dessas lesões geradas no período gestacional e no pós-parto. O estudo de Kamel e Yousif (2017), avaliou o efeito da estimulação elétrica neuromuscular (EENM) na recuperação da força abdominal em puérperas com diástase dos músculos retos abdominais, dividindo-as em um grupo o qual recebeu EENM além de exercícios abdominais, e outro que recebeu apenas exercícios abdominais. Ambos os grupos apresentaram melhora significativa. Com isso, o estudo de Camilo *et al.* (2020), também afirma que o uso da EENM no tratamento das disfunções da musculatura abdominal, enfatizando a diástase abdominal, pode ser utilizado para minimizar ou prevenir tais acometimentos, porém, não há padrões definidos na literatura quanto aos parâmetros da corrente e duração da utilização. Contudo, ainda há conflitos na literatura que comprovem a eficácia da eletroestimulação na redução da diástase abdominal, bem como com respeito a parâmetros e corrente utilizada.

Mas como afirma Urbano *et al.* (2019), os exercícios de fortalecimento na DMRA, logo após o período de puerpério, devem ser de forma suave e com auxílio de um profissional especializado, onde os exercícios servirão para fortalecer e ativar as funções de sustentação toda a musculatura da região abdominal, sendo eles os

mais indicados após o período de puerpério, assim como a inclusão de combinações entre atividades aeróbicas e exercícios resistidos.

No conceito de Ptaszkowska *et al.* (2021), Kinesio taping é um método não invasivo utilizado em diversos tratamentos fisioterapêuticos, que diz respeito ao uso de fitas especiais, através de sua adesão diretamente sobre a pele, baseando -se na utilização de técnicas que apoiem as propriedades de autocura do corpo, variando o tipo de aplicação, sua direção e tensão das fitas, que irão ser adaptadas de acordo com o objetivo e fase da reabilitação. No que tange a diástase da musculatura abdominal, a utilização dessa técnica objetiva a proteção da linha alba, dar suporte a regeneração tecidual e fortalecer os efeitos relacionados à fisioterapia. Segundo dados coletados em seus estudos, a aplicação de Kinesio taping, utilizada como técnica de correção, pode contribuir na redução da diástase abdominal em puérperas até 12 meses do pós-parto, mas ainda se faz mais necessários mais estudos. E como afirma Taner, Balsanelli e Tolomeotti (2021), a Kinesio taping relacionada a diástase abdominal, é um método que quando associado a exercícios fisioterapêuticos pode ter resultados ainda mais significativos.

PINTO e PINTO (2017) também corroboram que através de um estudo de caso realizado com uma voluntária de 32 anos, no primeiro dia de pós-parto vaginal, sendo está submetida à avaliação da medida da DMRA e intervenção com a bandagem elástica funcional, a técnica de bandagem elástica funcional se mostrou eficiente na ativação muscular, levando à involução considerável da DMRA no puerpério imediato.

No estudo de Kirk e Elliott-Burke (2020), as pacientes foram avaliados e tratados pelos mesmos dois fisioterapeutas, onde o tratamento não cirúrgico para a DRA consiste em exercícios terapêuticos para corrigir ou prevenir essa disfunção, e a terapia manual inclui manipulação visceral (MV), liberação miofascial, técnica de energia muscular e liberação de pontos-gatilho. Em todos os 3 casos, a MV diminuiu a distância do interreto, a dor e o comprometimento das atividades funcionais melhoram com o tratamento. Mas faz-se necessário mais estudos que incluam a osteopatia com a MV, para maiores comprovações.

Com isso, de acordo com os resultados obtidos na presente revisão, foi possível observar que ainda não há consenso sobre qual reabilitação abdominal

pode ser mais eficaz, mas percebe-se que os exercícios de fortalecimento muscular se evidenciam como intervenção fisioterapêutica mais utilizada para o tratamento da DRA.

4. CONCLUSÃO

O período puerperal traz consigo alterações físicas e emocionais. Esse período é um momento muito importante para a mulher, mas também de muitas inseguranças, principalmente em relação ao corpo. Por diferentes motivos, as mulheres apresentam diástase abdominal (DA) após o parto, causando grande impacto físico e desencadeando disfunções causadas pela distância inter-retos (IRD). Percebe-se que a maioria das mulheres não possuem conhecimento sobre a importância do tratamento fisioterapêutico em relação à DA, para a diminuição e correção das alterações advindas desse período. A partir dos estudos nota-se que a Fisioterapia é grande aliada nesse processo, e a intervenção fisioterapêutica mais utilizada para o tratamento da DA, é a cinesioterapia, através de exercícios de fortalecimento. Além disso, o tratamento com kinesio-taping também mostra bons resultados, principalmente se associado aos exercícios. Por fim, conclui-se que apesar de ainda não haver consenso sobre qual reabilitação abdominal é mais eficaz, os efeitos fisioterapêuticos através das várias condutas que se evidenciam e são utilizadas, são de suma importância para a diminuição da diástase abdominal em puérperas.

REFERÊNCIAS

CAMILO *et al.* Estimulação elétrica neuromuscular na diástase, flacidez e trofismo da musculatura abdominal: Uma revisão sistemática. **Revista Saúde.Com.** v.3, 2020.

COITINHO *et al.* Eficiência dos tratamentos fisioterapêuticos para a diástase do músculo reto abdominal no puerpério: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Ciências Humanas, Saúde e Tecnologia**, v. 8, 2019.

CORREIA, Déborah Gonçalves Dornelles; FURLANETTO, Magda Patrícia. Reabilitação abdominal no pós-parto. **Fisioterapia Brasil**, v. 21, 2020.

GANDOLFI, Fabiana *et al.* Mudanças na vida e no corpo da mulher durante a gravidez. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, v. 27, 2019.

GLUPPE *et al.* Effect of a Postpartum Training Program on the Prevalence of Diastasis Recti Abdominis in Postpartum Primiparous Women: A Randomized Controlled Trial. **Physical Therapy**. v.98, 2018.

KAMEL, Dalia; YOUSIF, Amel. Neuromuscular Electrical Stimulation and Strenght Recovery of Postnatal Diastasis Recti Abdominis Muscles. **Annals of Rehabilitation Medicine**, v.41, 2017.

KIRK, Brandi; ELLIOTT-BURKE, Teresa. The effect of visceral manipulation on Diastasis Recti Abdominis (DRA): A case series. *J Bodyw Mov Ther.* 2021

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. **Texto contexto - enfermagem [online]**, v.28, 2019.

MICHALSKA *et al.* Diastasis recti abdominis - a review of treatment methods. **Ginekologia Polska**, v.21, 2019.

MOTA, Patricia; PASCOAL, Augusto; BO, Kari. Diastasis Recti Abdominis in Pregnancy and Postpartum Period. Risk Factors, Functional Implications and Resolution. **Current Women's Health Reviews**, v.11, 2015.

NERY, Nathália *et al.* Avaliação da autoestima em mulheres no período puerperal. **Brazilian Journal of Health Review**, v.4, 2021.

PAMPOLIM, Gracielle *et al.* Atuação fisioterapêutica na redução da diástase abdominal no puerpério imediato. **Revista Pesquisa [Online]**, v.13, 2021.



PINTO, Marília Barbosa; PINTO, Mayra Barbosa. Efeito Da Bandagem Elástica Funcional Em Puérpera Com Diástase Abdominal. **Lyceumonline.usf.edu.br**. 2017.

PTASZKOWSKA, Lucyna et al. Immediate Effects of Kinesio Taping on Rectus Abdominis Diastasis in Postpartum Women- Preliminary Report. **Journal of Clinical Medicine**, v.10, 2021.

SOUZA, Vitória Regina Lima; FEITOSA, Gleiciane Zeferino; LOURENZI, Vaneska da Graça Cruz Martinelli. Intervenção fisioterapêutica no tratamento da diástase abdominal pós- parto: uma revisão de literatura. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde- UNIT-ALAGOAS**, v.4, 2017.

TANER, Aline da Silva; BALSANELLI, Talita; TOLOMEOTTI, Vanessa. A atuação da fisioterapia no puerpério para a recuperação e tratamento da diástase gestacional: Uma revisão de literatura. **Repositório Universitário da Ânima (RUMA)**, 2021.

THABET, Ali; ALSHEHRI, Mansour. Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a randomised controlled trial. **Journal of musculoskeletal & neuronal interactions**, v. 19, 2019.

URBANO, Fernando *et al.* Exercícios de fortalecimento para o músculo reto abdominal como tratamento da diástase pós- gestacional. **Revista Ciência Saúde**, v.4, 2019.