

Prevenção da dor nas costas na gravidez e pós parto

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

É comum as mulheres sentirem algum tipo de dor ou desconforto lombar durante a gravidez e período pós parto. Vários fatores contribuem para o aparecimento da dor nas costas durante a gravidez, como o crescimento do feto, frouxidão ligamentar, deslocamento do centro de gravidade para frente resultando em aumento da lordose e desgaste das articulações intervertebrais. A prevenção pode ser feita pela correção postural, exercícios leves e alongamentos, além de atividades físicas que movimentem o corpo globalmente como a natação ou caminhadas. O tratamento fisioterápico pode seguir as seguintes modalidades: calor, alongamento de cadeias musculares, orientações posturais e ergonômicas. No pós parto recomenda-se a ginástica pós-natal para devolver à mulher, no menor espaço de tempo, a sua melhor condição física e estética, preparando-a para a sobrecarga física resultante das atividades de cuidado com o bebê.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/prevencao-da-dor-nas-costas-na-gravidez-e-pos-parto · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.