

INTERVENÇÕES FISIOTERAPEUTICAS NO TRATAMENTO DA DIÁSTASE ABDOMINAL NO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

III Congresso Médico Online de Ginecologia e Obstetrícia, 3ª edição, de 23/09/2024 a 24/09/2024

ISBN dos Anais: 978-65-5465-118-9

DOI: 10.54265/NDCH5961

PRADO; Aliny Rafaela da Silva de Deus¹, **SANTOS; Andreza Leticia Bispo dos**², **SILVA; Isadora Maria de Santana Silva**³, **SILVA; José Gabriel da Silva**⁴, **FERREIRA; Raphael Veríssimo Neves Ferreira**⁵, **NETO; José Nogueira da Silva Neto**⁶

RESUMO

Introdução: A diástase do músculo reto abdominal (DMRA) é uma condição comum durante a gestação, caracterizada pelo afastamento dos músculos abdominais devido ao crescimento do útero e mudanças hormonais. Esse afastamento pode persistir após o parto, causando desconforto, dores lombares e impactando a qualidade de vida das mulheres. Fatores predisponentes, como obesidade, gestações múltiplas, multiparidade, macrossomia fetal e flacidez da musculatura abdominal pré-gestacional, podem aumentar a distensão abdominal durante a gravidez. **Objetivo:** Investigar a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na prevenção e tratamento da diástase abdominal pós-parto, visando melhorar a função muscular, reduzir a diástase e promover a qualidade de vida das mulheres no período pós-parto. **Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, do tipo narrativo e descritivo cuja finalidade foi desempenhar de forma estruturada, a sintetização e análise dos resultados de pesquisas científicas publicadas nas bases de dados PubMed e Scielo, a seleção dos estudos foi baseada em critérios de inclusão previamente estabelecidos, como idioma inglês e português, estudos originais, gratuitos, revisões sistemáticas e acerca da temática proposta para atingir os objetivos do estudo. **Resultados:** Através dos 19 artigos selecionados, 07 artigos relataram que os exercícios abdominais regulares, aeróbicos, fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, posicionamento, reeducação respiratória associada a contração dos músculos abdominais, e bandagem elástica, são recomendados para prevenção e tratamento não cirúrgico, onde foi observado uma melhora na condição da DMRA e na qualidade de vida das gestantes. **Conclusão:** A fisioterapia atua com um papel crucial na prevenção e no tratamento da diástase abdominal após o parto, mostrando-se eficaz na redução da separação muscular e na melhoria da qualidade de vida das mulheres. A prática de exercícios específicos, o fortalecimento do assoalho pélvico e da musculatura do reto abdominal, e a implementação de técnicas de reeducação postural são estratégias recomendadas para abordar essa condição. Esses métodos evidenciam a importância de programas de reabilitação personalizados para alcançar resultados otimizados.

PALAVRAS-CHAVE: Reabilitação, Saúde da Mulher, Período Pós-Parto, Diástase Muscular, Reto do Abdome, Serviços de Fisioterapia

¹ Uninassau Caruaru, alinykm@hotmail.com

² Uninassau Caruaru, andrezaleticabispo@gmail.com

³ Uninassau Caruaru, isa4rt@gmail.com

⁴ Uninassau Caruaru, gabriel.silva15433@gmail.com

⁵ Uninassau Caruaru, raphael.vendas17@gmail.com

⁶ Uninassau Caruaru, netonog22@gmail.com