



## O KINESIO TAPING COMO RECURSO TERAPÊUTICO NA LOMBALGIA GESTACIONAL

STURZENEGGER, Tatiana Medina<sup>1</sup>; OLIVEIRA, Diane Tubiana de<sup>2</sup>.

**Palavras-Chave:** Lombalgia. Gestação. Kinesio Taping. Fisioterapia.

### 1 INTRODUÇÃO

Sabemos que as alterações hormonais na gestação acarretam mudanças em todo o corpo da gestante, afetando particularmente a estrutura do sistema músculo-esquelético, que sofre intensa embebição gravídica, por significativa retenção hídrica determinada pelo estímulo progesterônico. Associado a este fenômeno, ocorre o crescimento exagerado do útero e das mamas, que impõe sobrecarga de peso à coluna e pelve, principalmente às regiões lombossacra e torácica. (MARTINS E SILVA, 2005).

A lombalgia gestacional é considerada um sintoma de origem multifatorial que incide na região lombar, podendo ser irradiada para os membros inferiores. É baseada em três condições distintas: dor lombar, dor pélvica posterior ou combinação de ambas. A dor lombar seria um sintoma presente previamente à gestação, que se intensificaria durante esse período, sendo observada diminuição da mobilidade da região lombar no exame clínico e dor à palpação da musculatura para vertebral lombar. (OSTGAARD *et al.*, 1991, FERREIRA E NAKANO, 2000 *apud* GOMES *et al.*, 2013).

Kinesio Taping, criada por Kenso Kase em 1996, que constitui uma técnica nova onde uma bandagem elástica é aplicada sobre a pele, resultando em um mecanismo de relaxamento/fortalecimento (FU *et al.*, 2008 *apud* SANTOS *et al.*, 2010).

Também conhecida como bandagem elástica, a fita é livre de látex, com capacidade adesiva acrílica e ativada pelo calor do corpo. Suas características superam as fitas geralmente utilizadas em bandagens por permitir secagem rápida, maior tempo de uso e ser mais fina e mais elástica, o que facilita envolver tecidos e articulações com maior precisão. (KASE *et al.*, 2003, RIBEIRO *et al.*, 2009 *apud* ARTIOLI E BERTOLINI, 2014).

<sup>1</sup> Profª Adjunta do Centro de Ciências da Saúde da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ. Graduada em Fisioterapia (UFSM); Mestre em Ciência do Movimento Humano-Fisiologia (UDESC). E-mail: [tatianamediana65@yahoo.com.br](mailto:tatianamediana65@yahoo.com.br) – orientadora da pesquisa.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Fisioterapia da UNICRUZ. E-mail: [diane.deoliveira@hotmail.com](mailto:diane.deoliveira@hotmail.com) - autora da pesquisa.



O Kinesio Taping é considerado eficaz na diminuição da dor lombar durante a gravidez pelo seu efeito de supressão neurológica através do contato com a pele ativando os interneurônios que modulam a dor de forma inibitória proporcionando um relaxamento muscular, melhorando a circulação sanguínea local (HALSETH *et al.*, 2004 *apud* SANTOS *et al.*, 2010).

Com o objetivo de avaliar o uso do Kinesio Taping como recurso terapêutico na lombalgia gestacional, observando a evolução da dor lombar por ser uma das principais queixas durante a gestação é que propomos o seguinte estudo.

A fisioterapia como forma de tratamento tem sido mais bem difundida, reduzindo de forma eficiente a intensidade do desconforto lombar. Entretanto, não há uma técnica específica, e sim varias técnicas que abrangem a redução da dor lombar durante a gestação (GIMENEZ *et al.*, 2008).

## **2 METODOLOGIA**

A pesquisa será realizada no Centro de Saúde da Mulher e da Criança, no município de Cruz Alta – RS, durante quatro semanas de novembro de 2014. O estudo será constituído por gestantes voluntárias, que relatarem dor lombar gestacional. A amostra do estudo é estimada em 30 sujeitos.

Como critérios de inclusão será necessário que as voluntárias apresentem dor lombar, idade compreendida entre os 18 e os 40 anos, não praticarem atividade física e que estejam no segundo trimestre da gestação. Como critérios de exclusão teremos: recusa da participação no estudo, grávidas que não tenham dor lombar, grávidas que estejam sob o efeito de fármacos analgésicos, gravidez de risco e dor lombar pré-gestação.

O primeiro passo para a realização do procedimento consistirá na avaliação através de um questionário para grávidas utilizando a Escala Visual Numérica para avaliar a intensidade da dor, e o questionário Sócio Demográfico e Avaliação Física. Explicar-se-á a voluntária a técnica e os efeitos esperados durante e após o tratamento. As pacientes serão randomizadas em dois grupos de 15 gestantes cada, onde o Grupo I terá a aplicação do kinesio taping, e o Grupo II, o grupo controle, fará apenas a avaliação e responderá aos questionários. O procedimento para a aplicação do kinesio taping se dará com a gestante colocando o tronco levemente inclinado pra frente utilizando a bandagem sem tração. As aplicações serão realizadas nas terças e quintas-feiras no período da tarde, durante quatro semanas. As



gestantes serão orientadas quanto ao tempo que deve permanecer com a bandagem, suas dúvidas e o processo de remoção.

### **3 RESULTADOS ESPERADOS**

O Kinesio Taping é uma intervenção rápida para ser aplicada e não exige um compromisso contínuo de esforço e tempo das gestantes. Auxilia também na consciência postural da gestante ao realizar algum movimento que requer esforços na lombar evitando os movimentos prejudiciais.

Pretende-se que com a aplicação do kinesio taping ocorra analgesia da dor lombar gestacional comparado com as gestantes que farão parte do grupo controle.

Estima-se que as gestantes que fizerem parte do Grupo I, que se beneficiarem da aplicação do kinesio taping tenham uma melhora expressiva em comparação ao Grupo II (grupo controle). Devido à bandagem elástica proporcionar um controle postural, corrigindo e fortalecendo os músculos debilitados e aliviando a tensão muscular através de estímulos nas vias sensoriais, espera-se que esta seja uma alternativa prática e de melhor resolutividade para o tratamento da dor lombar.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- ARTIOLI, D. P.; BERTOLINI, G. R. F. Kinesio taping: aplicação e seus resultados sobre a dor: revisão sistemática. *Fisioter Pesq.* 2014;21(1):94-99.
- GIMENEZ, M. M.; TOLEDO, É. R. D. A.; CANCIAN, T. A. Prevalência e tratamento fisioterapêutico da dor lombar no período gestacional - Revisão De Literatura. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, ano VI, nº 18, out/dez 2008.
- GOMES, M. R. A. et al. Lombalgia gestacional: prevalência e características clínicas em um grupo de gestantes. *Rev Dor. São Paulo*, 2013 abr-jun;14(2):114-7.
- MARTINS, R. F.; SILVA, J. L. P. Prevalência de Dores nas Costas na Gestante. *Rev Assoc Med Bras* 2005; 51(3): 144-7.
- SANTOS, J. C. C.; GIORGETTI, M. J. D. S.; TORELLO, E. M.; MENEGHETTI, C. H. Z.; ORDENES, I. E. U. A influência da Kinesio Taping no tratamento da subluxação de ombro no Acidente Vascular Cerebral. *Rev Neurocienc* 2010; in press.
- SANTOS, M. M.; GALLO, A. P. Lombalgia gestacional: prevalência e características de um programa pré-natal. *Arq. Bras. Ciên. Saúde*, Santo André, v.35, n.3, p.174-9, Set/Dez 2010.