

Artigo original**Freqüência de dor lombar em grávidas e relação com a idade gestacional*****Frequency of low back pain in pregnant and relation with pregnancy period***

Eliane de Oliveira Guedes de Aguiar*, João Santos Pereira**, Marco Antonio Guimarães da Silva***

.....
**Mestranda do Programa Stricto Sensu em Ciência da Motricidade Humana (PROCIMH) Universidade Castelo Branco - RJ,*

***Médico, Prof. titular do PROCIMH da UCB - RJ, ***Doctor Med Sci, Professor adjunto da UFRRJ*

Resumo

A lombalgia é uma queixa comum entre as gestantes. Apesar de comum a lombalgia deve ser tratada e não encarada como conseqüência normal da gestação, pois é um problema que gera uma grande repercussão à saúde da mulher no período gravídico-puerperal. Nesse estudo se objetivou avaliar a relação da dor lombar com a Idade Gestacional (IG). A maioria das entrevistadas referiram dor lombar em algum período, porém poucas fizeram tratamento. Participaram deste estudo 163 gestantes, à partir do 2º trimestre de gravidez, com idade entre 18 e 36 anos. Os dados foram coletados através de um questionário fechado adaptado do *Quebec Back Pain Dasability Scale*, onde se percebeu alta freqüência de lombalgia na amostra (I = 79,14%). O Teste Qui-quadrado não mostrou existir relação entre a freqüência da dor e a Idade Gestacional ($\chi^2_{0,05;3} = 0,379; p > 0,05$). Os resultados revelaram um número significativo de mulheres apresentando dor lombar na gestação, independente da IG. A lombalgia gera desconforto à gestante, afetando sua qualidade de vida, por isso se faz necessário ampla discussão multiprofissional sobre lombalgia no período gravídico-puerperal.

Palavras-chave: lombalgia, gestantes, idade gestacional.

Abstract

Low back pain is a common and frequent claim during pregnancy period. The majority of the interviewed pregnant referred low back pain in some of their pregnancy period, but few of them look for medical assistance or treatment. 163 pregnant women, 18 to 36 years old, were included in this study, from their second trimestre of pregnancy. Data were collected through a closed questionnaire adapted from the *Quebec Back Pain Dasability Scale*, and it was possible to notice the high frequency of low back pain in this sample (I = 79,14%). The χ^2 test noticed that do not exit any relation between the frequency of pain and the pregnancy period. ($\chi^2_{0,05;3} = 0,379; p > 0,05$). The results show a significant number of women with low back pain during their pregnancy period, independently of pregnancy period. Low back pain is very uncomfortable during pregnancy period, affect the quality of life. It is necessary a large discussion multiprofessional about the low back pain during the pregnancy period.

Key-words: low back pain, pregnant, pregnancy period.

Introdução

A lombalgia é um problema comum relatado entre as gestantes. O desconforto devido à dor lombar é considerado um fator inerente à gravidez, sendo por vezes previsível pelos profissionais de saúde, que, em conseqüência disso, valorizam

pouco a situação deixando de orientar a mulher quanto a um tratamento que atenuar suas queixas álgicas.

A incidência da dor lombar durante a gravidez é de aproximadamente 50%, iniciando-se comumente após a sexta semana de gestação, podendo durar até seis semanas após o parto [1]. Análise qualitativa de publicações científicas

Recebido 16 de outubro de 2006; aceito 15 de janeiro de 2007.

Endereço para correspondência: Eliane de Oliveira Guedes de Aguiar, Estrada do Mendanha, 2795 Campo Grande 23092-000 Rio de Janeiro RJ, Tel: (21) 9621-5989 / 7896-8619, E-mail: draguedesfisio@ig.com.br.

nacionais e internacionais indexadas realizada no período de 1999 a 2005 revelou que cerca de 50% das gestantes queixam-se de lombalgia [2]. A intensidade e a persistência da dor é suficiente para muitas vezes modificar o estilo de vida da gestante, apresentando-se em um terço destas com características de muito grave [3].

Estudo com gestantes jovens entre o 1º e 3º trimestres na cidade de Goiânia revelou índice de dor lombar em 76,6% das participantes, evidenciando a idade gestacional como fator de risco para o desenvolvimento da lombalgia. Entretanto, a maioria das gestantes (65,4%) não recebeu informações com relação a prevenção da dor lombar [4].

Mais de um terço das mulheres grávidas refere dor lombar localizada na região lombossacra ou a dorsolombar, provavelmente pela tentativa de buscar o equilíbrio na mudança do centro de gravidade, compensando as curvaturas da coluna vertebral [5].

A desconstrução da lógica que analisa atualmente a lombalgia como sendo uma característica normal da gestação, poderá contribuir para a conscientização dos profissionais de saúde e possibilitar nova visão sobre a sintomatologia da mulher gestante [6]. Dentro desse contexto, percebe-se a importância de um estudo que se refere a um desconforto tão importante e que acomete uma grande maioria de mulheres grávidas levando até mesmo a incapacidade.

Sabe-se que a maior dificuldade para que se adotem medidas preventivas ainda no período gestacional é justamente o fato dos profissionais de saúde considerarem a lombalgia como uma queixa comum da gravidez e acreditarem que com o fim da mesma findarão estes desconfortos, o que nem sempre é verdade.

Apesar da dor lombar, em muitos casos, ser pouco significativa durante a gravidez, pode-se tornar freqüente após o parto. Isto pode decorrer dos efeitos da relaxina sobre a estabilidade da coluna lombar [3,7].

Diante destes fatos objetivou-se, através deste estudo, verificar a freqüência da lombalgia na gravidez a partir do segundo trimestre e relacioná-la com a idade gestacional.

Materiais e métodos

Participaram do estudo 194 gestantes, moradoras da Zona Oeste do Município do Rio de Janeiro, voluntárias, com idade entre 18 e 36 anos, incluídas após obedecer ao critério de inclusão com Idade Gestacional (IG) a partir das 16 semanas e os de exclusão com antecedentes de traumatismo ou patologias envolvendo a região lombar. Após seleção a amostra passou a ser constituída por 163 gestantes com idade média gestacional de $26,64 \pm 6,03$ semanas.

O estudo obedeceu a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo iniciado após assinatura do termo de livre consentimento esclarecido pelas participantes.

Os dados foram tabulados de acordo com os grupos de interesse, conforme descrito:

Grupo A (GA) – IG variando entre 16 e 20 semanas: 41 gestantes

Grupo B (GB) – IG variando entre 21 e 24 semanas: 35 gestantes

Grupo C (GC) – IG variando entre 25 e 28 semanas: 33 gestantes

Grupo D (GD) – IG variando entre 29 e 32 semanas: 32 gestantes

Grupo E (GE) – IG variando entre 33 semanas ou mais: 22 gestantes

A IG de 16 semanas foi escolhida por ser o período em que as gestantes encontram-se em remodelagem postural, o que na maioria das vezes leva a queixas álgicas.

Como método para avaliação da dor lombar aplicou-se o questionário de *Quebec Back Pain Disability Scale* devidamente validado e adaptado. O mesmo era aplicado pela manhã, sempre no mesmo horário, em local adequado, onde cada gestante era entrevistada em média por 10 minutos, sempre ignorando as outras partes do corpo e concentrando suas respostas apenas nas alterações da região lombar.

Resultados e discussão

Apesar do primeiro episódio de dor lombar ocorrer em qualquer etapa da gravidez, na maioria das mulheres encontra-se entre décima sexta e vigésima oitava semanas devido ao aumento do peso que requer uma reorganização na mecânica corporal da gestante [8].

Na amostra estudada, observou-se alto índice (I) de lombalgia, tanto nos grupos de interesse como no total da amostra (I = 79,14%), porém através do teste Qui-quadrado não se evidenciou diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($\chi^2_{0,05;4} = 0,218; p > 0,05$), como se pode observar na Gráfico 1 e Tabela I.

Gráfico 1 - Índice de dor lombar em gestantes na Zona Oeste do Rio de Janeiro.

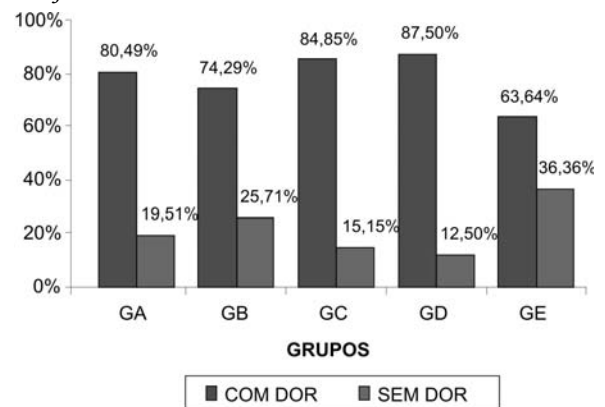


Tabela I - Distribuição dos grupos em relação à dor lombar (n= 163).

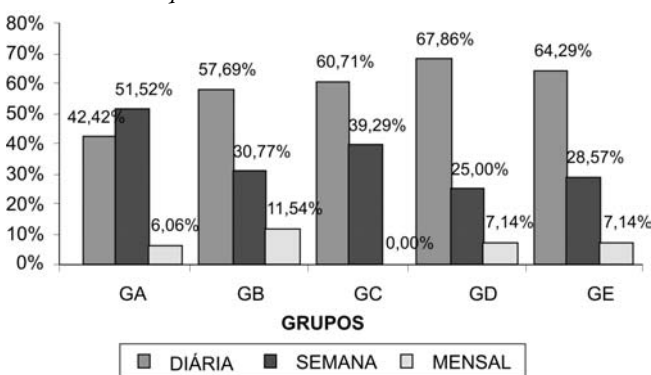
Grupos	Dor lombar		Total	I
	Sim	Não		
GA	33	8	41	80,49%
GB	26	9	35	74,29%
GC	28	5	33	84,85%
GD	28	4	32	87,50%
GE	14	8	22	63,64%
TOTAL	129	34	163	79,14%

No Gráfico 1 percebe-se alto índice de lombalgia na amostra em geral (I = 79,14%), bem como em ambos os grupos de interesse, entretanto, ao se realizar a análise através do Teste Qui-quadrado não se evidenciou diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($\chi^2_{0,05; 4} = 0,218; p > 0,05$).

Embora alguns estudos relacionem a dor lombar com a IG, os dados obtidos revelaram em um número significativo de mulheres entrevistadas dor lombar durante a gestação, independente da idade gestacional. Assim, os resultados encontrados estão de acordo com as pesquisas que afirmam que apesar das regiões mais acometidas serem a articulação sacroilíaca, a coluna lombar e a região cervicotorácica, a frequência da dor não aumenta com a idade gestacional [4,5].

Em relação à periodicidade da dor, se diária, semanal ou mensal, observou-se que a partir do GB (IG variando entre 21 a 24 semanas) a maioria das gestantes referia dor diariamente, conforme apresentado no Gráfico 2 e Tabela II, apesar de estatisticamente através do Teste Qui-quadrado não se evidenciar relação entre a frequência da dor e a IG ($\chi^2_{0,05; 3} = 0,379; p > 0,05$). Já as gestantes pertencentes ao Grupo GC (IG variando entre 25 e 28 semanas) apresentavam maior frequência de lombalgia, pois referiam dor diariamente ou semanalmente.

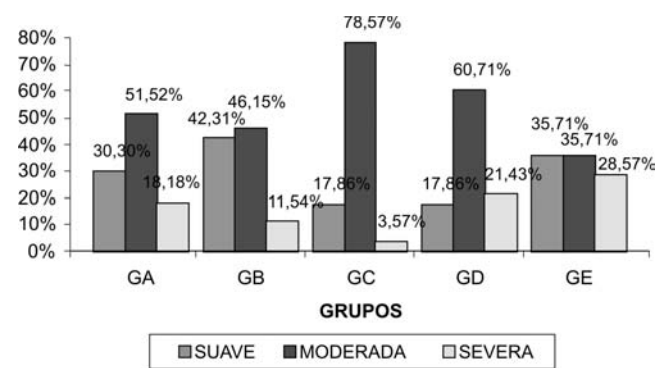
Gráfico 2 – Frequência da dor lombar.



A lombalgia é um fator marcante na vida de quase todas as gestantes, visto seu alto índice e os prejuízos ocasionados. Comumente as orientações das consultas de pré-natal não trazem resultados significativos para sua diminuição, necessitando, na maioria das vezes, de orientações mais específicas para reduzir a dor lombar em sua frequência e intensidade [9].

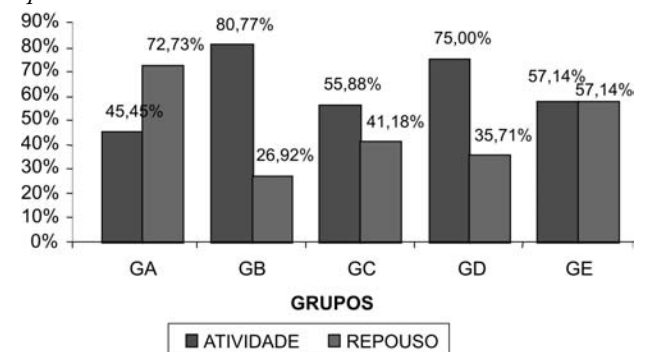
No Gráfico 3 e Tabela III pode-se observar os resultados obtidos pela análise da escala de percepção de intensidade da dor lombar no seu pior momento ou de maior intensidade. Embora a relação entre a intensidade da dor lombar em seu pior momento e a idade gestacional não seja estatisticamente significativa através do teste Qui-quadrado ($\chi^2_{0,05; 8} = 0,090; p > 0,05$), observa-se, neste estudo, que a presença da dor ocorre durante todo período gestacional com diferentes intensidades de acometimento.

Gráfico 3 - Intensidade da dor lombar em seu pior momento.



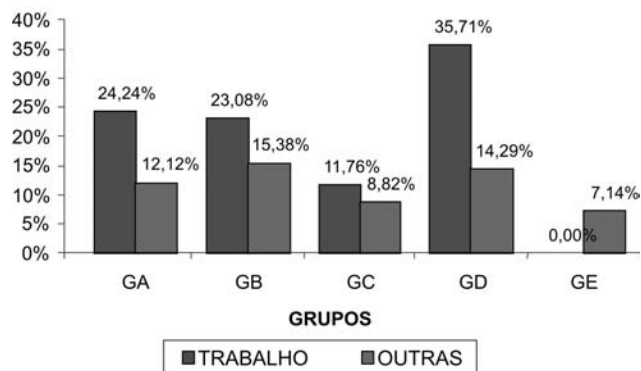
A questão “Intensidade da Dor Lombar” revela como era percebida a dor em seu pior momento. Analisando-se as respostas, percebe-se que as gestantes com o decorrer da gravidez aprendem a conviver com a dor lombar, uma vez que a grande maioria referia a mesma como moderada (GA 51,52% - GB 46,15% - GC 78,57% - GD 60,71% - GE 35,71%). Estes resultados estão de acordo com autores que observaram no decorrer da gravidez uma “habituação” a esse tipo de dor, sendo as queixas rotuladas como “normais” durante a gestação e, portanto por não apresentarem ameaça relevante ao desenvolvimento da gravidez, consideradas como parte de um processo fisiológico[6]. Durante as atividades diárias ou repouso não se observaram qualquer alteração no grau de comprometimento da dor, já que não ocorreu uma tendência positiva ou negativa com o passar das semanas. A frequência relativa de manifestação da dor lombar pela gestante, em suas atividades diárias ou em repouso apresentadas pelos grupos de interesse, está demonstrado no Gráfico 4.

Gráfico 4 – Manifestação da dor lombar em atividade e em repouso.



Observou-se nesta pesquisa, que a dor lombar pode se manifestar independente da gestante estar ou não em movimento, porém se percebe que no GE, onde a IG está entre 33 semanas ou mais, esta situação é mais freqüente, já que 14 gestantes referiram dor lombar tanto em repouso quanto em atividade. Outro fato relevante foi que em média 18,96% das gestantes haviam se afastado do trabalho devido à lombalgia. Entretanto, quando se realizou a análise estatística por grupos, estes não evidenciaram diferenças significativas ($\chi^2_{0,05; 8} = 0,032$; $p > 0,05$). O mesmo se observou em relação ao afastamento de outras atividades (em média 11,55% da amostra, sendo $\chi^2_{0,05; 8} = 0,713$ com $p > 0,05$), conforme apresentado no Gráfico 5.

Gráfico 5 - Afastamento do trabalho ou outras atividades em função da dor lombar.

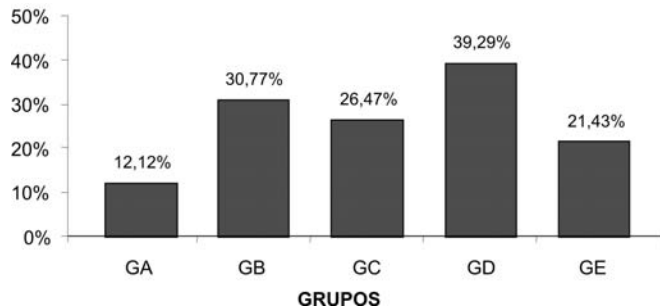


A lombalgia é uma das principais queixas no trabalho. Embora representem 40% das queixas da população trabalhadora, somente cerca de 20% das mulheres desenvolvem distúrbios na coluna vertebral de ordem ocupacional. Isto, talvez se deva ao fato de haver menos envolvimento físico desta população nas atividades profissionais [10].

No presente estudo, uma percentagem significativa de gestantes referiu a dor lombar como um fator limitante para a realização das suas tarefas domésticas diárias. Considerando que a maioria das entrevistadas eram donas de casa, isto nos demonstra uma consequência extremamente relevante. A dor lombar pode ser tão intensa que poderá incapacitar a gestante tanto para as atividades domésticas como para as atividades extradomésticas [11].

Os resultados encontrados estão de acordo com a literatura consultada, pois a lombalgia na gestação, nos últimos dez anos, tem merecido maior atenção, sendo uma importante causa de afastamento do trabalho [6]. Observa-se alta prevalência de disfunções da coluna vertebral como produtoras de incapacidade funcional [12]. Cerca de 30% das mulheres solicita licença saúde durante a gestação, podendo a mesma se estender até o parto [13] devido à freqüência, a intensidade e o grau de incapacidade que a dor lombar ocasiona na gestante [10]. Neste estudo, apenas 26,02% das gestantes havia procurado atendimento médico em função de dor recorrente (Gráfico 6).

Gráfico 6 - Procura por atendimento médico.



Ao compararmos o percentual de mulheres que sentiram dor lombar no período gestacional (79,14%), com as que procuraram atendimento médico (26,02%), observa-se que a dor deve ser tolerável ou aceitável pelas gestantes, como característica normal da gravidez.

Embora haja relatos de que a lombalgia no início do século XX era um dos problemas mais negligenciados na gestação [14], parece que tal fato ainda se repete nos dias atuais, sob a fundamentação de que a lombalgia é apenas um desconforto inerente ao período gestacional [15].

Conclusão

Encontrou-se no presente estudo alto índice de lombalgia, independente da idade gestacional, sendo a freqüência da dor diária nas gestantes entre 21 e 32 semanas e semanalmente apenas no grupo entre 16 e 20 semanas.

Apesar de 20,86% da amostra não referir dor lombar durante a gestação, das que apresentaram dor lombar em algum período de sua gestação, poucas procuraram atendimento médico ou fizeram algum tipo tratamento, o que nos leva a crer que ocorre uma habituação da dor.

De acordo com os resultados, a lombalgia é freqüente na gestação independente da idade gestacional. Apesar de comum, deve ser tratada e não simplesmente encarada como consequência normal da gravidez, pois gera grande repercussão à saúde da mulher no período gravídico-puerperal.

Assim, deve-se incentivar a promoção de saúde da mulher gestante a fim de melhorar a qualidade de vida num período tão sublime que é estar grávida, visto que a lombalgia interfere intensamente na vida das gestantes.

Referências

1. Collinton J. Back pain and pregnancy: Active management Strategies. *Phys Sportsmed* 1996;24:1-6.
2. Novaes FS, Shimo AKK, Lopes MHB. Lombalgia na gestação. *Rev Latino-Am Enfermagem* 2006;14(4):620-4.
3. Polden M, Mantle J. O alívio para o incômodo da gravidez. In: *Fisioterapia em Obstetria e Ginecologia*. 2ª ed. São Paulo: Santos; 2000. p.133-60.
4. Assis RG, Tibúrcio RES. Prevalência e características da lombalgia na gestação: um estudo entre gestantes assistidas no

- programa de pré-natal da Maternidade Dona Íris em Goiânia [Monografia]. Goiânia: Universidade Católica de Goiás; 2004.
5. Martins RF, Silva JLP. Prevalência de dores nas costas na gestação. *Rev Assoc Med Bras* 2005;51(3):144-7.
 6. Ferreira CHJ, Nakano MAS. Reflexões sobre as bases conceituais que fundamentam a construção do conhecimento a cerca da lombalgia na gestação. *Rev Latino-Am Enfermagem* 2001;9(3):95-100.
 7. Souza LM, Alves RN, Gonçalves RV, Caldeira VMFR. Fisioterapia durante a gestação: um estudo comparativo. *Fisioter Bras* 2005;6(4):265-70.
 8. Ferreira CHJ, Nakano AMS. Lombalgia na gestação: etiologia, fatores de risco e prevenção. *Femina* 2000;28(8):435-8.
 9. Martins RF, Silva JLP. Tratamento da lombalgia e dor pélvica posterior na gestação por um método de exercícios. *Rev Bras Ginecol Obstet* 2005;27(5):275-82.
 10. Alencar Mcb, Gontijo LA. Fatores de risco das lombalgias ocupacionais: um enfoque ergonômico. *Reabilitar* 2001;11:11-6.
 11. Stapleton DB, MacLennan AH, Kristiansson P. The prevalence of recalled low back pain during and after pregnancy: a South Australian population survey. *Aust NZJ Obstet Gynaecol* 2002;42(5):482-5.
 12. Mella HS. Angulos del plano sagital de la columna lumbosacra en una muestra de adolescentes de la ciudad de Temuco. Chile *Rev Chi Anat* 2001;19(3):271-7.
 13. Cox JM. Dor lombar. Mecanismos, diagnóstico e tratamento. 6ª ed. São Paulo: Manole; 2002.
 14. Ostgaard HC, Andersson GBJ, Karlsson K. Prevalence of back pain in pregnancy. *Spine* 1991;16(5):549-52.
 15. Ferreira CHJ, Pitangui ACR, Nakano MAS. Tratamento da lombalgia na gestação; *Fisioter Bras* 2006;7(2):138-41.
-