

EFEITOS DA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA DIÁSTASE ABDOMINAL PÓS-PARTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

GEHM, Giovanna Erika.
VIEIRA, Lizyana.

RESUMO

O período pós-parto envolve significativas mudanças fisiológicas e psicológicas, destacando-se a Diástase do Reto Abdominal (DRA), uma condição que resulta da expansão da parede abdominal durante a gestação. A DRA, caracterizada pela separação dos músculos reto-abdominais, afeta entre 30% e 70% das mulheres, sendo que muitas não se recuperam sem intervenções adequadas. Este estudo analisa as técnicas fisioterapêuticas utilizadas no tratamento da DRA no pós-parto. Foi realizada uma revisão qualitativa da literatura, focando em ensaios clínicos publicados nos últimos dez anos (2014-2024). A busca foi conduzida na base de dados MedLine/PubMed, utilizando palavras-chave relacionadas à diástase muscular e fisioterapia. Foram inicialmente selecionados 24 artigos, dos quais 18 foram excluídos por falta de informações sobre amostras ou por não abordarem técnicas fisioterapêuticas. Assim, 6 artigos foram incluídos na revisão integrativa. Os resultados indicaram que intervenções como exercícios de fortalecimento abdominal, técnicas de estabilização do tronco, eletroterapia e terapia manual são eficazes na recuperação da DRA. Além disso, a combinação de abordagens online e presenciais mostrou-se promissora, oferecendo flexibilidade e acessibilidade às mulheres no pós-parto. Esses achados ressaltam a importância de um tratamento fisioterapêutico adequado para a recuperação da diástase abdominal, contribuindo para a saúde e bem-estar das mulheres nesse período crítico.

PALAVRAS-CHAVE: Diástase muscular, reto do abdômen, período pós parto, fisioterapia.

1. INTRODUÇÃO

O período pós-parto é marcado por importantes mudanças fisiológicas e psicológicas, sendo a Diástase do Reto Abdominal (DRA) uma das mais notáveis, resultante da expansão da parede abdominal durante a gravidez. A DRA, que se caracteriza pela separação dos músculos reto-abdominais, afeta 30 a 70% das mulheres, e muitas não se recuperam sem tratamento ou exercícios. A patogênese da DRA, no entanto, ainda não é totalmente compreendida (SPERSTAD et al., 2016; GUSTAVSSON et al., 2020; LIAW et al., 2021).

Segundo Sancho et al., (2015), a DRA em mulheres grávidas, surge como resultado de alterações fisiológicas e hormonais. O hormônio relaxina altera a composição do colágeno sistemicamente, tornando a parede abdominal e todas as outras estruturas ricas em conectivos mais suscetíveis ao alongamento mecânico. Outros fatores podem resultar em uma DRA, como gestações múltiplas, gestações em curto intervalo, alto peso do feto ao nascer, grande volume de líquido amniótico e idade superior a 35 anos (KMIEY-NOWAKOWSKA, 2017).

Estudos indicam que um número considerável de mulheres ainda apresenta DRA meses após o parto, impactando negativamente sua função física e qualidade de vida (LIU et al., 2022).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O tratamento da Diástase do Reto Abdominal pode começar com o encaminhamento da paciente para um fisioterapeuta, adotando uma abordagem conservadora (não cirúrgica). A cirurgia pode ser considerada se a fisioterapia não for eficaz em corrigir o alargamento anormal da linha alba, especialmente quando os desconfortos forem graves (JESSEN, OBERG and ROSENBERG., 2019). Sugere-se que a cirurgia pode ser considerada 6–12 meses após o parto, uma vez que a diástase pode se resolver naturalmente durante esse período. As opções cirúrgicas incluem: cirurgia aberta, laparoscópica e assistida por robô. Em todas as técnicas descritas, uma plicatura da fáscia do reto é realizada (JESSEN, OBERG and ROSENBERG., 2019).

Com relação aos tratamentos fisioterapêuticos mais utilizados pode-se encontrar: os exercícios abdominais para fortalecer os músculos transverso e reto do abdome, o treinamento postural, a educação sobre técnicas de mobilidade adequadas, além de abordagens para o fortalecimento do transverso do abdome, como Pilates e treinamento funcional. Também são aplicadas técnicas de terapia manual, como mobilização de tecidos moles e liberação miofascial (KEELER et al., 2012; BENJAMIN et al., 2014; GITTA et al., 2016; KHANDALE et al., 2016). Além dos exercícios abdominais, a Estimulação Elétrica Neuromuscular (EENM) pode ser utilizada para induzir contrações musculares, visando o fortalecimento do reto abdominal (KAMEL and YOUSIF., 2017).

No que diz respeito à fisioterapia, não existem evidências claras de um método de tratamento específico, sendo assim, a escolha da abordagem pode variar conforme a experiência e os resultados clínicos de cada fisioterapeuta. É fundamental que mais pesquisas sejam realizadas para identificar qual método conservador é mais eficaz. Até o momento, os estudos não demonstraram efeitos significativos da fisioterapia. Contudo, é aconselhável tentar o tratamento conservador antes de considerar a cirurgia, pois não se pode afirmar se a ausência de evidências para o tratamento conservador se deve à falta de pesquisa ou à ineficácia dos métodos (JESSEN, OBERG and ROSENBERG., 2019).

Sendo assim, o objetivo desta revisão integrativa é analisar as diversas técnicas fisioterapêuticas aplicadas ao tratamento da diástase abdominal no período pós-parto, com o intuito de identificar as abordagens mais eficazes e seguras para a recuperação funcional e estética das pacientes.

3. METODOLOGIA

Para este estudo, foi realizada uma revisão qualitativa da literatura, abrangendo publicações dos últimos 10 anos (2014-2024). Foram selecionados apenas ensaios clínicos, com o objetivo de garantir a qualidade metodológica e a relevância clínica dos resultados.

A busca foi realizada na base de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine/PubMed), utilizando as palavras-chave: “diástase muscular”,

“reto do abdômen”, “período pós-parto” e “fisioterapia”, combinadas pelo operador booleano “AND”. Foram utilizados também os descritores em inglês: “muscle diastasis”, “rectus abdominis”, “postpartum period” e “physiotherapy”. Não houve exclusão de idioma.

Foram incluídos apenas ensaios clínicos que investigaram os efeitos da fisioterapia no tratamento da diástase abdominal no pós-parto. Ademais, durante esta etapa, as cartas, os resumos, as dissertações, as teses e os relatos de caso, foram desconsiderados, assim como os estudos que utilizaram modelos animais, devido à menor validade científica e à metodologia limitada desses estudos.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Inicialmente, foram selecionados 24 artigos com base na análise dos títulos e resumos. Após a leitura completa, 18 desses artigos foram excluídos por não conterem informações sobre a amostra ou por não se encaixarem nas técnicas fisioterapêuticas. Como resultado, 6 artigos foram incluídos na revisão integrativa.

Esta revisão integrativa analisou as diversas técnicas fisioterapêuticas aplicadas ao tratamento da diástase abdominal no pós-parto, com o objetivo de identificar abordagens eficazes e seguras para a recuperação funcional e estética das pacientes.

A recuperação pós-parto é fundamental para a saúde das mulheres, e intervenções eficazes, como a Estimulação Elétrica Neuromuscular (EENM), têm se mostrado promissoras na redução da Diástase dos Músculos Retos Abdominais (DMRA) e no fortalecimento da musculatura abdominal. Além disso, programas de exercícios virtuais e a inclusão de exercícios de estabilidade do core profundo têm demonstrado eficácia na redução da largura da diástase, oferecendo flexibilidade e acessibilidade, contribuindo para a saúde física e o bem-estar emocional das mulheres (KAMEL and YOUSIF, 2017; ALI, MANSOUR and ALSHERI, 2019; FAITH et al., 2021; KIM, YI, and YIM, 2022).

A EENM potencializa os efeitos dos exercícios, sendo uma abordagem eficaz para reduzir a DMRA e melhorar a força muscular abdominal no pós-parto, destacando a importância de intervenções regulares e estruturadas. O estudo de Kamel and Yousif (2017), avaliou a eficácia da estimulação elétrica neuromuscular (EENM) na recuperação da força abdominal em 60 mulheres com diástase dos músculos retos abdominais (DMRA) dois meses após o parto. Os participantes foram divididos em dois grupos: o Grupo A recebeu EENM combinado com exercícios abdominais, enquanto o Grupo B fez apenas exercícios. Ambos os grupos apresentaram melhorias significativas em todos os desfechos, entretanto, o Grupo A teve resultados superiores em todos os parâmetros, exceto no IMC.

As intervenções de exercícios em ambiente virtual podem ser eficazes na redução da DRA em mulheres pós-parto, oferecendo uma abordagem acessível e flexível para melhorar a saúde abdominal e potencialmente influenciar outros aspectos de saúde. De acordo com o estudo de Faith et al.(2021), examinou-se a eficácia de uma intervenção de exercícios online de 12 semanas na largura da diástase do reto abdominal (DRA) e em resultados de saúde associados, como peso e função central, em mulheres não grávidas de 6 a 24 meses pós-parto. Com uma amostra de 8 participantes randomizados para

grupos de intervenção e controle, o grupo de intervenção completou três sessões de exercícios virtuais por semana. Os resultados mostraram uma interação significativa entre grupo e tempo para a largura da DRA, com uma redução de 2 polegadas acima do umbigo. A pequena amostra e a ausência de efeitos significativos na função central destacam a necessidade de mais estudos para confirmar e ampliar esses resultados.

É importante destacar a inclusão de exercícios de estabilidade do core profundo em programas de reabilitação pós-parto, pois podem oferecer benefícios tanto físicos quanto psicossociais, melhorando a qualidade de vida das mulheres afetadas pela diástase. Segundo o estudo de Ali, Mansour e Alshehri (2019), foi analisado a eficácia de um programa de exercícios de estabilidade do core profundo na redução da diástase dos retos abdominais e na melhoria da qualidade de vida de 40 mulheres no pós-parto, com idades entre 23 e 33 anos. As participantes foram divididas aleatoriamente em dois grupos: o primeiro grupo realizou exercícios de core profundo juntamente com abdominais tradicionais por 8 semanas, enquanto o segundo grupo fez apenas exercícios abdominais tradicionais. Os resultados indicaram uma redução significativa na separação inter-retais, com uma alta relevância estatística, evidenciando a eficácia do programa de core profundo no fechamento da diástase. Além disso, a melhoria na qualidade de vida também apresentou resultados altamente significativos em ambos os grupos, sugerindo que a intervenção não apenas ajudou na condição física, mas também contribuiu para o bem-estar geral das participantes. No entanto, é essencial considerar a necessidade de estudos adicionais com amostras maiores e acompanhamento a longo prazo para confirmar a durabilidade dos resultados e explorar os mecanismos subjacentes a essas melhorias.

Destaca-se um benefício potencial da eletroacupuntura (EA) quando integrado ao exercício físico, a segurança da abordagem foi confirmada, pois não foram relatados efeitos adversos, o que a torna uma opção viável para a reabilitação pós-parto. Liu Yan et al., avaliou a eficácia e segurança da EA no tratamento da diástase do reto abdominal em mulheres no pós-parto, com 110 participantes divididas entre um grupo que recebeu EA combinada com exercícios e um grupo controle sem intervenção. Os resultados indicaram que, apesar de ambos os grupos apresentaram reduções significativas no Índice de Relação de Distância (IRD) ao longo do tempo, o grupo EA mostrou uma diminuição mais acentuada no IRD horizontal do umbigo após 26 semanas. Embora a diferença na semana 2 não tenha sido estatisticamente significativa, isso pode sugerir que os efeitos da EA se tornam mais evidentes ao longo do tempo. Esses achados reforçam a importância de considerar a EA como uma intervenção eficaz e segura no manejo da DRA, demandando, no entanto, estudos adicionais para aprofundar a compreensão de seus efeitos a longo prazo.

A intervenção online pode ser uma alternativa viável e eficaz, especialmente em contextos onde o acesso a sessões presenciais é limitado. A eficácia dos exercícios via videoconferência destaca seu potencial para ampliar o alcance das intervenções de reabilitação pós-parto, proporcionando flexibilidade e conveniência. Kim, Yi, and Yim (2022), investigaram a eficácia de um programa de exercícios de estabilização do tronco realizado por videoconferência (através da plataforma ZOOM) em comparação com sessões presenciais, envolvendo 37 mulheres com diástase dos retos abdominais entre seis meses e um ano pós-parto. Ambas as intervenções mostraram melhorias significativas na distância inter-rectal, espessura do músculo abdominal, resistência estática do tronco e qualidade de vida materna. Embora ambos os grupos tenham apresentado avanços, o grupo offline teve melhorias mais expressivas, sugerindo que a

interação pessoal e a supervisão direta podem oferecer benefícios adicionais. No entanto, a ausência de diferenças significativas em muitos dos parâmetros medidos indica que a intervenção online é eficaz. Estes resultados enfatizam a importância de explorar soluções digitais na promoção da saúde materna, garantindo que as mulheres tenham acesso a programas de exercício, independentemente de sua localização.

Um programa que incluiu aulas semanais e treinamento diário dos músculos do assoalho pélvico, teve a ausência de redução na prevalência da diástase, pois entende-se que a diástase pode ter uma recuperação natural ao longo do tempo. Além disso, a adequação e a intensidade dos exercícios podem não ter sido suficientes para promover mudanças significativas. Conforme a pesquisa de Gluppe et al., (2018) sobre o efeito de um programa de treinamento pós-parto na prevalência de diástase do reto abdominal, envolvendo 175 mulheres primíparas, não encontrou diferenças significativas entre os grupos de intervenção e controle após quatro meses de exercícios. Os resultados ressaltam a necessidade de intervenções mais personalizadas e monitoradas, além de abordagens multidisciplinares para otimizar a recuperação pós-parto.

Essa análise destaca a importância de uma abordagem multidisciplinar na reabilitação pós-parto, visando o bem-estar integral das mulheres. É fundamental que os profissionais de saúde adotem práticas baseadas em evidências, personalizando os tratamentos conforme as necessidades individuais das pacientes. Essa análise contribui para a formação de diretrizes que visam melhorar a qualidade de vida das mulheres após o parto, promovendo uma recuperação mais completa e satisfatória. Futuros estudos são necessários para investigar a eficácia a longo prazo dessas intervenções e para explorar novas técnicas que possam enriquecer o campo da reabilitação pós-parto.

Sendo assim, a fisioterapia destaca-se como parte integrante do cuidado pós-parto, colaborando para a promoção da saúde e bem-estar das mulheres, além de apoiar o desenvolvimento de protocolos de tratamento mais eficazes e baseados em evidências.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados demonstraram que intervenções como exercícios de fortalecimento abdominal, técnicas de estabilização do tronco, eletroterapia e terapia manual se destacam na promoção da recuperação. Além disso, a combinação de abordagens online e presenciais se mostrou promissora, proporcionando flexibilidade e acessibilidade às mulheres no pós-parto.

REFERÊNCIAS

ALI, A. T; ALSHEHRI M. A. Eficácia do programa de exercícios de estabilidade do core profundo em mulheres no pós-parto com diástase do reto abdominal: um ensaio clínico randomizado. J Musculoskelet Neuronal Interact 2019; 19(1):62-68.

BENJAMIN D. R, VAN DE WATER A. T. M, PEIRIS C. L. Efeitos do exercício na diástase do músculo reto abdominal nos períodos pré e pós-natal: uma revisão sistemática. Fisioterapia. 2014; 100(1): 1–8, doi: 10.1016/j

BOBOWIK Z. P. Fisioterapia em mulheres com diástase dos músculos retos abdominais. *Avanços na Reabilitação* (3), 11 – 17, 2018

CHEN B; ZHAO X; YAN H. Reabilitações para diástase abdominal materna: uma atualização sobre as orientações terapêuticas. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20956>

FAITH C. L. et al. Intervenção de exercícios pós-parto visando diástase do reto abdominal. *International Journal of exercise science*. Disponível em *Int J Exerc Sci* 14(3): 400-409, 2021.

GITTA S, MAGYAR Z, TARDI P, et al. Como tratar diástase do reto abdominal com fisioterapia: relato de caso. *J Diseases*. 2016; 3(2): 16–20, doi: 10.18488/journal.99/2016.3.2/99.2.16.20

GLUPPE B. S. et al. Exercícios de flexão abdominal melhora a força muscular abdominal sem piorar a distância inter-recti em mulheres com diástase do reto abdominal pós-parto: um ensaio clínico randomizado. *Journal of physiotherapy*. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2023.05.017>

GLUPPE L. S. et al., Efeito de um treinamento pós-parto, programa sobre a prevalência de diástase reto abdominal em mulheres primíparas pós-parto: Um ensaio clínico randomizado controlado. *American Physical Therapy Association*. Disponível em *Phys Ther*. 2018;98:260–268.

GLUPPE et al. Conhecimento de mulheres primíparas sobre diástase do reto abdominal, preocupações com a aparência abdominal, tratamentos e força muscular abdominal percebida 6–8 meses após o parto. Um estudo de comparação transversal. *BMC Saúde da Mulher* (2022) 22:428 <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02009-0>.

GLUPPE S; ENGH E. M. Qual é a evidência para o treinamento dos músculos abdominais e do assoalho pélvico para tratar a diástase dos retos abdominais pós-parto? Uma revisão sistemática com meta-análise. *Revista brasileira de fisioterapia*. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2021.06.006>

JESSEN L. M; OBERG S; ROSENBERG J. Opções de tratamento para abdominal diástase zero. *Fronteira em cirurgia*. <https://doi.org/10.3389/fsurg.2019.00065>.

KAMEL, M. D.; YOUSIF M. A. Estimulação elétrica neuromuscular e recuperação da força na diástase pós-parto nos músculos retos abdominais. *Academia coreana de medicina da reabilitação*. Disponível em <https://doi.org/10.5535/arm.2017.41.3.465>.

KEELER J, ALBRECHT M, EBERHARDT L, et al. Diástase do reto abdominal. *J Womens Health Phys Ther*. 2012; 36(3): 131–142, doi: 10.1097/jwh.0b013e318276f35f.

KHANDALE S. R, HANDE D. Efeitos dos exercícios abdominais na redução da diástase dos retos abdominais em mulheres pós-parto. *Int J Health Sci Res*. 2016; 6(6): 182–191

KIM S; YI D; YIM J. O efeito do exercício básico usando videoconferência online plataforma e intervenção off-line em mulheres pós-parto com diástase do reto abdominal. Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública. Disponível em [https://doi.org/ 10.3390/ijerph19127031](https://doi.org/10.3390/ijerph19127031).

KMIEY-NOWAKOWSKA J. Diagnosticar e planejar o processo terapêutico em mulheres com diástase dos músculos retos abdominais durante a gravidez e após o parto. Fisioterapeuta praticante de reabilitação. 2017:32-7.

LIAW L., et al. As relações entre a distância inter-retal medida por imagem de ultrassom e a função muscular abdominal em mulheres no pós-parto: Um estudo de acompanhamento de 6 meses. J Orthop Sports Phys Ther 41(6): 435-443, 2011.

LIU Y. et al., Eficácia da eletroacupuntura no pós-parto com diástase do reto abdominal: um ensaio clínico controlado randomizado. Fronteiras da saúde pública. Disponível em <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1003361>

MICHALSKA A. et al., Diástase do reto abdominal- uma revisão dos métodos de tratamento. Ginekologia Polska. Disponível em DOI: 10.5603/GP.a2018.0016

PASCOAL A. G. et al.,. A distância inter-reto em mulheres no pós-parto pode ser reduzida por contração isométrica dos músculos abdominais: um estudo preliminar de caso-controle. Fisioterapia. 2014 Dez;100(1):344-8.

SANCHO M. F. et al., Exercício abdominal afeta a distância inter-reto em mulheres no pós-parto: um estudo de ultrassom bidimensional. Fisioterapia. 2015;101(3):286-91.

SPERSTAD J. B et al.,. Diástase do reto abdominal durante a gravidez e 12 meses após o parto: prevalência, fatores de risco e relato de dor lombopélvica. Br J Sports Med. (2016) 50:1092– 6. doi: 10.1136/bjsports-2016-096065

TORBE D. et al., Atividade física recomendada no período pós-parto inicial. Pomerânia J Life Sci. 2016;62(3): 53-6.