

## **PREVALÊNCIA E MANEJO DA DOR LOMBAR NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

PREVALENCE AND MANAGEMENT OF LOW BACK PAIN IN PREGNANCY:  
A LITERATURE REVIEW

Laura Rossetto Foschera<sup>1</sup>, Joana Grandó Giaretton<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Unidade Central de Educação FAEM Faculdade – UCEFF/ Chapecó, SC,  
Brasil.

**Autor correspondentes:** Laura Rossetto Foschera (e-mail:  
laurafoschera@gmail.com)

**Declaração de inexistência de conflito de interesses:** Não há

**Objetivo:** A dor lombar é comum entre gestantes, impactando na qualidade de vida e funcionalidade. Esta revisão tem como objetivo descrever o que há na literatura sobre a prevalência, causas e tratamentos da dor lombar em mulheres grávidas. **Métodos:** A revisão de literatura foi realizada nas bases de dados PubMed e SciELO, utilizando as seguintes palavras-chave: *pregnancy, low back pain, pregnant women*. A estratégia considerou estudos publicados entre 2013-2023, em inglês, português e espanhol. Os critérios de inclusão foram estudos clínicos, revisões sistemáticas e metanálises. Os critérios de exclusão foram artigos com estudos com amostra menor que 30 pacientes, e publicações de opinião ou relatos de casos isolados. **Resultados:** A prevalência da dor lombar em gestantes varia entre 50% e 80%, sendo mais comum no segundo e terceiro trimestres. Os fatores de risco mais relatados incluem ganho de peso, aumento da lordose lombar, frouxidão ligamentar e histórico prévio de dor lombar. Diversos tratamentos foram propostos, incluindo fisioterapia, fortalecimento do core, acupuntura e ioga. A fisioterapia mostrou resultados promissores na redução da dor e melhora da funcionalidade.

**Discussão:** Embora a prevalência de dor lombar na gestação seja alta, a

literatura aponta que muitas gestantes não recebem o tratamento adequado, o que agrava os sintomas. Os estudos revisados indicam a necessidade de intervenções multidisciplinares para o manejo eficaz da dor. **Considerações finais:** A dor lombar durante a gestação é uma condição prevalente que impacta a qualidade de vida das mulheres. Portanto, mais estudos clínicos são necessários para investigar estratégias de tratamento consistentes.