

ELER, Rodrigo Sampaio; DUIZITH, Daniel Andrade. **Intervenções fisioterapêuticas destinadas ao tratamento da dor lombar em mulheres: Uma Revisão Integrativa da Literatura.** In: *Anuário de Trabalhos de Conclusão de Curso do Centro Universitário Afya de Ji-Paraná*, v. 2, n. 1, Ji-Paraná: Centro Universitário Afya de Ji-Paraná, 2024.

RESUMO

A dor lombar (DL) é uma condição comum, com incidência entre 60 a 80% da população mundial ao longo da vida. Ela impacta significativamente o bem-estar e o desempenho no trabalho dos indivíduos, sendo uma das principais causas de incapacidade funcional. Entre os grupos afetados, as mulheres representam uma parcela importante, especialmente durante a gestação, quando a prevalência de DL é maior. Assim, o objetivo deste estudo é analisar intervenções voltadas ao tratamento da DL em mulheres, buscando apresentar recursos com fundamentação comprovada. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com pesquisas nas bases de dados científicas PEDro, Scielo, Google Acadêmico, Pubmed e Science Direct. A seleção dos estudos incluiu intervenções variadas relacionadas à postura, mobilidade e tratamentos mais complexos e de maior custo. Os resultados indicaram que as intervenções para DL em mulheres são bastante diversificadas. Orientações relacionadas à postura e mobilidade no ambiente de trabalho, bem como cuidados com a musculatura e estruturas lombares, demonstraram eficácia. Intervenções como a radiofrequência proporcionaram benefícios significativos na flexibilidade muscular. Além disso, exercícios respiratórios, isolados ou combinados com métodos como o Pilates, também revelaram resultados estatisticamente significativos na redução da dor. A análise reforçou a forte associação entre DL e gestação, destacando a importância de intervenções específicas para gestantes. O estudo conclui que garantir acesso a cuidados fisioterapêuticos e preventivos é essencial para a saúde de mulheres, especialmente durante a gestação. A adoção de intervenções variadas, como a radiofrequência e o Pilates, pode contribuir de maneira significativa para o tratamento e prevenção da DL em mulheres, melhorando sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Dor lombar crônica. Diafragma. Mulheres. Intervenções terapêuticas.