

A RELEVANCIA DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DA LOMBALGIA GESTACIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

INTRODUÇÃO: No período gravídico a mulher passa por uma sequência de mudanças fisiológicas que atingem sua biomecânica corporal onde podem ocorrer algumas disfunções, uma delas é a lombalgia gestacional. Diante disso, a Hidroterapia, técnica que utiliza combinações de exercícios terapêuticos em meio hídrico aquecido, vem sendo proposta atualmente como uma importante aliada na prevenção e tratamento a dor lombar, com base nos princípios físicos e terapêuticos da água. **OBJETIVO:** O intuito desse estudo foi reunir artigos que demonstrem a relevância da Hidroterapia na profilaxia e tratamento da lombalgia gestacional. **MÉTODO:** Para tanto, foi realizada uma revisão de literatura, de natureza narrativa, baseada na pergunta norteadora: “O que há nos últimos 10 anos sobre a hidroterapia e seus efeitos na prevenção e alívio sintomatológico da lombalgia gestacional?”. Foram consultadas as bases de dados: PubMed, Scielo e Google Acadêmico, com a utilização dos seguintes descritores: physiotherapy; hydrotherapy; low back pain; pregnant women, respectivamente: fisioterapia; hidroterapia; lombalgia; gestantes. **RESULTADOS:** Ao longo do estudo observou-se aspectos como o relaxamento e analgesia que a água aquecida da hidroterapia proporcionou, onde as gestantes compartilharam observações sobre as mudanças relacionadas ao corpo, como a recuperação da mobilidade, flexibilidade, melhora da circulação e diminuição do quadro algico lombar. Os autores corroboram entre si a ideia de que as propriedades físicas e terapêuticas da água aquecida diminuíram o estresse articular e constataram efeitos satisfatórios com a prática, tendo como resultado a diminuição da frequência e intensidade subjetiva da lombalgia, reduzindo assim a utilização indiscriminada de fármacos analgésicos e relaxantes musculares, além de melhorar a sua qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** Por fim, notou-se que a Hidroterapia pode gerar diversos benefícios para as gestantes e influenciar positivamente na prevenção e tratamento das lombalgias gestacionais, indicando que sua integração em abordagens interdisciplinares pode ser satisfatória.

PALAVRAS-CHAVE: Hidroterapia; Lombalgia; Gestantes.