

REESTRUTURANDO CRENÇAS SOBRE DOR DA CINTURA PÉLVICA RELACIONADA À GESTAÇÃO

Pulsifer J, Britnell S, Sim A,
Adaszynski J, Dufour S

Translation: Rodrigues MP,
Antônio, FI



**O FATOR MAIS DETERMINANTE PARA
A RESOLUÇÃO DA DOR DA CINTURA
PÉLVICA RELACIONADA À GESTAÇÃO
(DCPG) É ACREDITAR QUE ELA VAI
DESAPARECER**



ESTÁVEL

A pelve é resiliente e se adapta às demandas da gestação, do parto e durante os cuidados com o recém-nascido, mantendo a sua estrutura estável.

SEGURA

As mudanças posturais e estruturais na pelve são normais, seguras e necessárias para acomodar as crescentes demandas da gestação e do parto.

AUTOGERENCIÁVEL

Para aliviar a DCPG, as estratégias mais eficazes envolvem educação em dor, cuidado com o bem-estar emocional, melhora da qualidade do sono, exercícios e suporte externo, visando promover a independência.

PORTUGUESE

FATOS PARA AJUDAR A REESTRUTURAR CRENÇAS SOBRE A DOR DA CINTURA PÉLVICA RELACIONADA À GESTAÇÃO

Pulsifer J, Britnell S, Sim A, Adaszynski J, Dufour S Translation: Petter Rodrigues M, Ignacio Antonia F



ESTÁVEL

HORMÔNIOS

Todas as gestantes passam por mudanças hormonais para acomodar as demandas da gestação, as quais alteram a sensibilidade dos tecidos, a flexibilidade e podem alterar os processos inflamatórios sistêmicos do corpo.

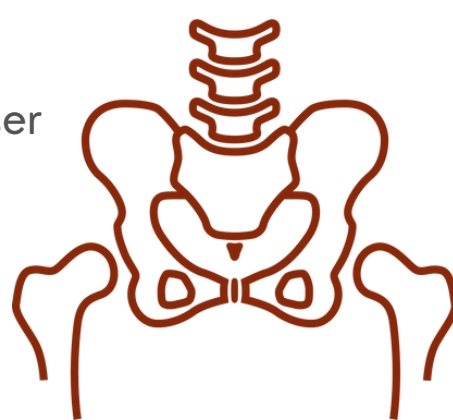
É importante que pessoas com DPCG compreendam que os hormônios podem aumentar a sensibilidade e a flexibilidade, mas a pelve permanece estável ao longo de toda a gestação.



ALTERAÇÕES ARTICULARES

Não há evidências atuais correlacionando níveis de relaxina e DCPG. Durante a gestação, é normal que a pelve passe por mudanças para aumentar a inclinação e a largura da sínfise púbica e das articulações sacroilíacas.

Pessoas com DCPG devem ser tranquilizadas de que essas mudanças são saudáveis e representam adaptações necessárias para a gestação e parto.



MOVIMENTO

Crenças equivocadas sobre a falta de estabilidade pélvica, a necessidade de manter os músculos do centro do corpo contraídos, bem como as pernas próximas, podem levar à tensão muscular excessiva, aumento da sensibilidade e medo do movimento.

Pessoas com DCPG devem ser tranquilizadas de que é seguro e benéfico se movimentar de diversas formas, desde que se sintam confortáveis



SEGURA

ADAPTAÇÕES POSTURAIS

A postura e as mudanças posturais na gestação não se relacionam com a intensidade da dor ou com o desenvolvimento da DCPG.

Pessoas com DCPG devem ser tranquilizadas de que as adaptações posturais na gestação são saudáveis, necessárias e normais.



LACTAÇÃO

A lactação não agrava e nem prolonga a DCPG e tem sido apontada como tendo um efeito protetor anti-inflamatório global.

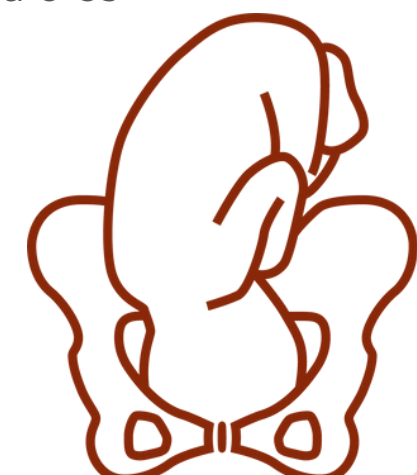
Pessoas que desejam amamentar ou extrair o leite devem ser encorajadas a fazê-lo sem medo de agravar ou de prolongar a DCPG.



PARTO VAGINAL

Os partos vaginais apresentam menor risco de gravidade e persistência de DCPG.

A educação sobre a segurança e os benefícios do parto vaginal, juntamente com o apoio para reduzir os medos associados, devem ser intervenções primárias para pessoas com DCPG.



AUTOGERENCIÁVEL

ESTILO DE VIDA E EDUCAÇÃO

A resposta ao estresse, o bem-estar emocional e o sono são fatores que podem influenciar a DCPG.

A dor pode ser aliviada por meio de educação individualizada sobre dor, aconselhamento sobre estilo de vida e estratégias para promover mais movimento no dia a dia, capacitando aqueles com DCPG a gerenciar a sua própria condição.



ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios têm demonstrado auxiliar no manejo da DCPG durante a gestação e na prevenção desta condição se iniciados antes da gestação.

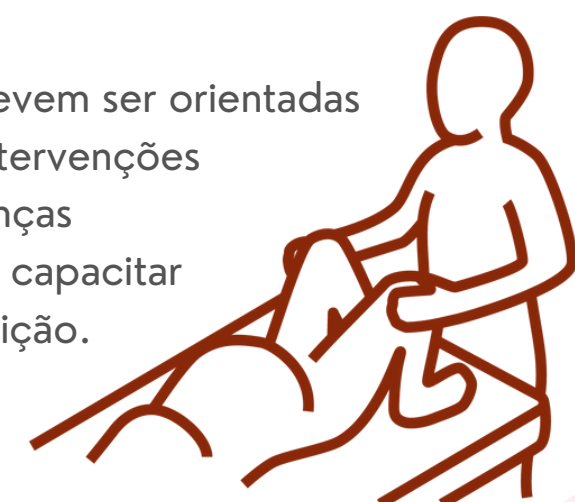
As gestantes devem ser encorajadas a realizar pelo menos a quantidade mínima recomendada de atividade física durante a gravidez para obter benefícios para a saúde materna e fetal, além de prevenir e reduzir a DCPG.



SUORTE EXTERNO

As cintas pélvicas e terapias manuais podem ser usadas para gerar mudanças sensoriais e motoras através de novos estímulos proprioceptivos, promovendo confiança e segurança no movimento.

Pessoas com DCPG devem ser orientadas de que as principais intervenções devem priorizar mudanças comportamentais para capacitar o automanejo da condição.



A DOR DA CINTURA PÉLVICA RELACIONADA À GESTAÇÃO É MODIFICÁVEL

Para acesso às referências, consulte o artigo completo.