



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC**  
**Curso de Fisioterapia**  
**Trabalho de Conclusão de Curso**

**EFICÁCIA DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NA DIÁSTASE  
ABDOMINAL DURANTE O PÓS-PARTO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Gama-DF  
2022

**EFICÁCIA DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NA DIÁSTASE  
ABDOMINAL DURANTE O PÓS-PARTO: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup>. Mariana Cecchi Salata

**EFICÁCIA DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NA DIÁSTASE  
ABDOMINAL DURANTE O PÓS-PARTO: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama-DF, 16 de novembro de 2022.

**Banca Examinadora**

Prof. Mariana Cecchi Salata

---

Prof. Nome  
completo Orientador

Prof. Ana Elizabeth Oliveira de Araújo Alves

---

Prof. Nome completo  
Examinador

Prof. Maria Amélia Albergaria Estrela

---

Prof. Nome completo  
Examinador

# EFICÁCIA DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NA DIÁSTASE ABDOMINAL DURANTE O PÓS-PARTO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Layane Thalita Bolzan dos Santos<sup>1</sup>

Millena Dias Macedo<sup>1</sup>

Mariana Cecchi Salata<sup>2</sup>

**Resumo:** Introdução: A diástase dos músculos retos abdominais (DMRA) é caracterizada pela separação dos músculos retos abdominais ao longo da linha alba. A fisiopatologia da DMRA durante o período gravídico, pode ser relacionado com os hormônios: relaxina, progesterona e estrogênio além do aumento do tamanho do útero e pressão intraabdominal, uma possível inclinação pélvica anterior que pode ser acompanhada ou não de hiperlordose lombar, interferindo assim, na biomecânica postural. Dentre as opções existentes para o tratamento da DMRA temos o manejo cirúrgico e conservador. O cirúrgico corresponde a abdominoplastias e plicatura laparoscópica. Em contrapartida, intervenções não cirúrgicas, como a fisioterapia, por meio da cinesioterapia, são, geralmente, a primeira escolha. Métodos: O presente estudo foi desenvolvido a partir de uma revisão sistemática, incluindo estudos que utilizaram a fisioterapia como tratamento para DMRA durante o período de pós-parto, com até 10 anos, em português ou inglês, com delineamento experimental, a pesquisa foi realizada de 12 a 26 de setembro de 2022. Resultados: O tamanho da amostra dos estudos variou de 24 a 37 participantes, gerando um total de 308 mulheres no período pós-parto e diagnosticadas com diástase abdominal. A idade variou entre 18 e 41 anos. Conclusão: Diante do exposto pode-se chegar à conclusão de que a fisioterapia é eficaz no manejo da DRA no PP, principalmente nas primíparas. Mesmo com a implementação de novas técnicas e equipamentos, o treinamento de força e estabilização dos músculos abdominais, orientado por fisioterapeutas, continua sendo o recurso de maior escolha utilizado no tratamento de primíparas com DRA no PP.

**Palavras-chave:** Diástase dos músculos retos abdominais, puerpério e fisioterapia

**Abstract:** Introduction: Distosis of the rectus abdominis muscles (DMRA) is separation by the rectus abdominis muscles along the linea alba. The hyperpathology of DM during the pregnancy period, may be compatible with the upper muscles can not be more relaxing physioin, progesterone of the size of the uterus and anterior pressure of the increase in the size of the uterus and intra-abdominal pressure, a tilt and the estrogen can increase in the size of the uterus and hyperlordosis, which can increase intra-abdominal pressure. in postural biomechanics. Among the existing options for the treatment of AMD we have the management and conservative. The surgical procedure corresponds to abdominoplasty and laparoscopic plication. In contrast, non-identical therapies, such as first choice, through kinesiotherapy, are usually the first choice. Methods: The present study was developed from a systematic review, including studies that used physical therapy as a treatment for AMD during the post-10 year period, in Portuguese or English, with an experimental design, the research was carried out from 12 to 26 September 2022. Results: The sample size of the studies varies from 24 to 37 participants, generating a total of 308 women in the postpartum period and diagnoses with abdominal diastasis. The age ranged between 18 and 41 years. Conclusion: it can be concluded from the above that physical therapy is effective in the management of AKI in PP, especially in primiparous women. Even with the implementation of techniques and equipment, strength training and stabilization of the new training training training, physical therapist training, continuing the biggest choice resource used in DRA in PP. **Keywrds:** Diastasis recti, postpartum e physical therapy.

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: lay.bolzan@gmail.com

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: millena.macedo19b@gmail.com

<sup>3</sup> Docente do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: mariana.cecchi@uniceplac.edu.br.