

FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER – TRATAMENTO DA DIÁSTASE ABDOMINAL NO PÓS-PARTO

PHYSIOTHERAPY IN WOMEN'S HEALTH – TREATMENT OF ABDOMINAL DIASTASIS IN THE POSTPARTUM PERIOD

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.024-015>

Thaís Ventura Pereira
Pós-graduanda em Fisioterapia Pélvica – UFRJ
E-mail: contatothaisventura@gmail.com

Josielly Jonath de Azevedo
Centro Universitário do Espírito Santo - UNESC
E-mail: josielly@gmail.com

RESUMO

A diástase dos músculos reto-abdominais é uma condição frequente no pós-parto e pode comprometer a função abdominal e pélvica. Este capítulo tem como objetivo analisar a importância do diagnóstico precoce, da avaliação fisioterapêutica e das estratégias de tratamento voltadas à recuperação funcional dessas estruturas. Trata-se de uma revisão narrativa baseada em estudos clínicos e revisões sistemáticas de autores como Spitznagle, Lee, Hodges e Babyar, que investigam biomecânica e reabilitação perineal. A metodologia consistiu na seleção de artigos publicados entre 2010 e 2024 em bases como PubMed, Scielo e PEDro, priorizando evidências sobre avaliação funcional, testes de ativação do transverso do abdome e intervenções como exercícios hipopressivos, treinamento do core e reeducação postural. Os resultados indicam que a avaliação fisioterapêutica detalhada, incluindo medidas da distância inter-retos por palpação ou ultrassonografia, é essencial para direcionar o tratamento individualizado. Constatou-se ainda que exercícios de baixa pressão abdominal e o fortalecimento do transverso resultam em melhora da estabilidade lombo-pélvica e redução significativa da diástase. Conclui-se que a fisioterapia desempenha papel fundamental na recuperação pós-parto, promovendo funcionalidade e prevenção de disfunções associadas, como lombalgia e incontinência urinária.

Palavras-chave: Diástase abdominal; Pós-parto; Fisioterapia na saúde da mulher; Músculos do core; Reabilitação pélvica.

ABSTRACT

Diastasis recti is a frequent postpartum condition that may affect abdominal and pelvic function. This chapter aims to analyze the importance of early diagnosis, physiotherapeutic evaluation, and targeted treatment strategies for functional recovery. This narrative review is based on clinical trials and systematic reviews by authors such as Spitznagle, Lee, Hodges, and Babyar, who investigate biomechanics and pelvic floor rehabilitation. The methodology included selecting studies published between 2010 and 2024 in databases such as PubMed, Scielo, and PEDro, prioritizing evidence on functional assessment, transversus abdominis activation tests, and interventions such as hypopressive exercises, core training, and postural reeducation. Results indicate that detailed physiotherapy assessment, including inter-rectus distance measurement by palpation or ultrasound, is essential to guide individualized treatment. Evidence also shows that low-pressure abdominal exercises and transversus strengthening improve lumbopelvic stability and significantly reduce diastasis. In conclusion, physiotherapy plays a crucial role in postpartum recovery,



promoting functionality and preventing related dysfunctions such as low back pain and urinary incontinence.

Keywords: Diastasis recti; Postpartum; Women's health physiotherapy; Core muscles; Pelvic rehabilitation.



1 INTRODUÇÃO

A diástase dos músculos reto-abdominais (DRA) é uma condição frequente no período gestacional e no pós-parto, caracterizada pelo afastamento da linha alba e pela perda de continuidade da parede abdominal, o que pode comprometer a estabilidade lombo-pélvica e a função muscular. Estudos como os de Benjamin et al. (2019) e Sperstad et al. (2016) demonstram que a prevalência da DRA é elevada, especialmente nos primeiros meses após o parto, afetando significativamente a qualidade de vida e o desempenho funcional de muitas mulheres. Embora não seja considerada uma condição grave, a diástase pode desencadear alterações biomecânicas importantes, incluindo diminuição da força abdominal, alterações posturais, dor lombar e disfunções do assoalho pélvico, como descrevem Lee e Hodes (2016), ressaltando a interdependência entre musculatura profunda do core e estabilidade pélvica.

Nesse contexto, torna-se fundamental compreender de que maneira o diagnóstico precoce e a avaliação fisioterapêutica contribuem para a identificação da extensão da diástase e para o planejamento de intervenções eficazes. A literatura evidencia que métodos como palpação, paquímetro e ultrassonografia são ferramentas importantes para mensurar a distância inter-retos e orientar condutas terapêuticas individualizadas, sendo amplamente recomendados por Mota et al. (2018). Além do diagnóstico, a reabilitação da DRA tem ganhado destaque nas pesquisas de saúde da mulher, especialmente pela eficácia demonstrada por técnicas como exercícios hipopressivos, treinamento seletivo do transverso do abdome, fortalecimento do core e estratégias de reeducação respiratória e postural. Segundo Boissonnault e Kotarinos (2019), intervenções fisioterapêuticas adequadas são determinantes para a recuperação da função abdominal profunda e para a prevenção de disfunções associadas.

A relevância deste estudo reside no aumento da procura por tratamentos eficazes no puerpério, período em que muitas mulheres relatam insegurança em relação ao próprio corpo e desconhecimento sobre o manejo clínico adequado da diástase. Embora seja uma condição amplamente estudada, ainda existem lacunas relacionadas à padronização dos métodos diagnósticos, ao entendimento dos mecanismos de recuperação tecidual e à definição de protocolos fisioterapêuticos ideais. Assim, investigar a importância do diagnóstico, da avaliação e das estratégias de tratamento fisioterapêutico permite ampliar a compreensão sobre a reabilitação da DRA e reforça o papel da fisioterapia na saúde da mulher.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE PESQUISA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, cujo objetivo é analisar e sintetizar evidências científicas relacionadas ao diagnóstico, à avaliação fisioterapêutica e às intervenções aplicadas no tratamento da diástase abdominal no pós-parto. A revisão narrativa é adequada quando se busca



compreender amplamente um fenômeno clínico, permitindo integrar diferentes abordagens teóricas e resultados de estudos variados, conforme apontam Rother (2007) e Ferrari (2015).

2.2 PROCEDIMENTOS DE BUSCA E SELEÇÃO DOS ESTUDOS

A coleta de dados foi realizada entre agosto e novembro de 2025, em bases de dados reconhecidas internacionalmente, incluindo PubMed, SciELO, PEDro e Web of Science. Foram utilizados descritores em português e inglês, como *diástase abdominal, postpartum, physiotherapy, core stability e pelvic floor dysfunction*. A combinação dos termos empregou operadores booleanos (AND/OR) para aprimorar a sensibilidade e especificidade da busca, conforme recomendado por Higgins et al. (2022). Os critérios de inclusão contemplaram artigos publicados entre 2010 e 2024, disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol, que abordassem: (a) métodos de diagnóstico da diástase abdominal; (b) estratégias fisioterapêuticas aplicadas no pós-parto; (c) relação entre função abdominal e pélvica. Foram excluídos estudos com populações não gestantes, revisões duplicadas e materiais opinativos sem fundamentação científica adequada.

2.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE ANÁLISE

Os estudos selecionados foram analisados de acordo com a abordagem metodológica, qualidade das evidências e relevância clínica. A avaliação dos métodos diagnósticos considerou instrumentos amplamente utilizados na prática fisioterapêutica, como palpação, paquímetro e ultrassonografia, sendo este último recomendado como padrão-ouro por Mota et al. (2018) e Keshwani, Mathur e McLean (2018). Para análise das intervenções terapêuticas, foram observadas técnicas como exercícios hipopressivos, treinamento do transverso do abdome, exercícios de estabilidade do core e reeducação respiratória, citadas em pesquisas de Lee e Hodges (2016), Benjamin et al. (2019) e Gluppe et al. (2021).

2.4 AMOSTRA DOS ESTUDOS

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 37 artigos compuseram a amostra final deste estudo. Esses trabalhos apresentavam delineamentos diversos — ensaios clínicos, revisões sistemáticas, estudos observacionais e pesquisas transversais — permitindo uma análise ampla e comparativa das diferentes estratégias de avaliação e tratamento da diástase abdominal no pós-parto.

2.5 DISCUSSÃO METODOLÓGICA FUNDAMENTADA

A adoção de uma revisão narrativa permitiu explorar múltiplas perspectivas teóricas e clínicas, aspecto relevante diante da heterogeneidade de protocolos terapêuticos presentes na literatura sobre diástase abdominal. Segundo Grant e Booth (2009), este tipo de revisão possibilita identificar tendências, lacunas e

convergências entre estudos, sem a rigidez metodológica típica das revisões sistemáticas. No entanto, reconhece-se que uma limitação da revisão narrativa é o risco de viés na seleção dos artigos. Para minimizar esse impacto, foram utilizados critérios de busca transparentes e baseados em recomendações metodológicas consolidadas, como as descritas por the Joanna Briggs Institute (JBI, 2020).

A triangulação entre diferentes bases de dados, idiomas e anos de publicação reforça a confiabilidade da síntese realizada, permitindo integrar evidências robustas sobre diagnóstico e tratamento fisioterapêutico. Assim, a metodologia adotada apresenta-se adequada aos objetivos do estudo e ao aprofundamento necessário para compreender a complexidade da reabilitação da diástase abdominal no pós-parto.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos 37 estudos selecionados permitiu identificar três eixos principais relacionados ao manejo da diástase dos músculos reto-abdominais no pós-parto: (1) métodos diagnósticos e de avaliação; (2) impacto funcional da diástase; (3) efetividade das intervenções fisioterapêuticas. Os resultados demonstram que a acurácia do diagnóstico é determinante para o planejamento terapêutico, e que intervenções baseadas na ativação do transverso do abdome e na estabilização lombo-pélvica apresentam os melhores resultados clínicos.

No que se refere aos métodos de avaliação, a literatura aponta a ultrassonografia como a ferramenta mais precisa para mensurar a distância inter-retos, especialmente por sua capacidade de visualizar a qualidade da linha alba e o comportamento muscular em repouso e contração. Mota et al. (2018) e Keshwani, Mathur e McLean (2018) destacam que a confiabilidade desse método supera a da palpação e do paquímetro, embora estes também sejam considerados válidos quando realizados por profissionais treinados. Os estudos analisados reforçam que a avaliação funcional deve ir além da mensuração da diástase, incluindo testes de ativação do transverso, exames posturais e investigação de sintomas associados, como dor lombar e instabilidade pélvica.

A relação entre diástase abdominal e disfunções do assoalho pélvico foi confirmada na maior parte dos estudos revisados. Pesquisas como as de Spitznagle et al. (2007) e Benjamin et al. (2019) mostram que mulheres com DRA significativa apresentam maior prevalência de incontinência urinária e dor lombo-pélvica, reforçando o papel da musculatura profunda do core no suporte dos órgãos pélvicos e na estabilidade corporal. Esses achados sustentam a importância da avaliação integrada entre abdome e assoalho pélvico, como defendido por Lee e Hedges (2016).

Quanto às intervenções terapêuticas, os resultados foram convergentes ao indicar que exercícios focados na ativação do transverso do abdome, aliada à reeducação respiratória e ao fortalecimento do core, apresentam maior efetividade na redução da distância inter-retos e na melhora da função abdominal.



Intervenções como exercícios hipopressivos foram relatadas como eficazes em alguns estudos, porém os resultados ainda variam entre pesquisas, sugerindo que a resposta clínica pode depender de fatores individuais e da técnica utilizada. Trabalhos de Gluppe et al. (2021) e Benjamin et al. (2019) apontam que programas de treinamento com foco na estabilidade lombo-pélvica tendem a promover melhores ganhos funcionais, especialmente quando aplicados de forma progressiva e supervisionada por fisioterapeutas especializados.

A maioria dos estudos também destaca que a diástase abdominal não deve ser tratada apenas como um afastamento anatômico, mas como uma alteração funcional que afeta o controle motor, a pressão intra-abdominal e o recrutamento muscular. Assim, os resultados reforçam a necessidade de abordagens terapêuticas que considerem a integração entre postura, respiração, ativação muscular profunda e coordenação entre abdome e assoalho pélvico. A discussão dos achados demonstra que, embora não exista um protocolo universal de tratamento, há consenso de que a fisioterapia desempenha papel central no processo de reabilitação, podendo reduzir sintomas, melhorar a funcionalidade e contribuir para a qualidade de vida no pós-parto.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a importância do diagnóstico, da avaliação fisioterapêutica e das estratégias de tratamento da diástase abdominal no pós-parto, destacando sua relevância para a recuperação da função abdominal e pélvica. A revisão da literatura evidenciou que a diástase dos músculos reto-abdominais é uma condição frequente entre puérperas, podendo comprometer a estabilidade lombo-pélvica, a biomecânica respiratória e o controle motor, o que reforça a necessidade de abordagem clínica cuidadosa e individualizada.

Os resultados demonstraram que a acurácia dos métodos de avaliação — especialmente a ultrassonografia, apontada como referência por Mota et al. (2018) — é fundamental para o direcionamento do plano terapêutico. Também se constatou que a inter-relação entre abdome e assoalho pélvico, descrita por autores como Lee e Hedges (2016), deve ser considerada na avaliação e no tratamento, dado que a disfunção abdominal frequentemente coexiste com queixas como incontinência urinária e dor lombo-pélvica. Em relação às intervenções, verificou-se que programas de exercícios centrados na ativação do transverso do abdome, no fortalecimento do core e na reeducação respiratória apresentam maior eficácia na redução da distância inter-retos e na melhora funcional, corroborando achados de Benjamin et al. (2019) e Gluppe et al. (2021).

As contribuições deste estudo incluem a síntese de evidências atualizadas, a discussão sobre a integração entre os diferentes métodos diagnósticos e a valorização de práticas fisioterapêuticas baseadas em evidências, o que pode auxiliar profissionais e estudantes na compreensão dos aspectos clínicos e



funcionais da diástase abdominal. Além disso, reforça-se o papel da fisioterapia na saúde da mulher como área essencial para promover reabilitação segura, eficaz e humanizada no período pós-parto.

Sugere-se que pesquisas futuras aprofundem a análise sobre a efetividade comparativa entre diferentes técnicas de tratamento, investiguem a influência de variáveis individuais — como paridade, tipo de parto e condições musculoesqueléticas prévias — e avaliem protocolos de longo prazo que integrem exercícios, tecnologias terapêuticas e educação em saúde. Estudos com maior padronização metodológica e amostras mais robustas poderão contribuir para o estabelecimento de diretrizes clínicas mais consistentes.



REFERÊNCIAS

- BENJAMIN, D. R.; van de WATER, A. T.; PEIRCE, N. Review of the effects of exercise on diastasis of the rectus abdominis muscle postpartum: A systematic review. *Physiotherapy*, v. 105, n. 1, p. 1–10, 2019.
- BOISSONNAULT, W.; KOTARINOS, R. *The Informed Physical Therapist: A Practical Approach to Clinical Problem-Solving*. 2. ed. Thorofare: SLACK Incorporated, 2019.
- FERRARI, R. Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, v. 24, n. 4, p. 230–235, 2015.
- GLUPPE, S. L. et al. Effect of a postpartum training program on the prevalence of diastasis recti abdominis in women after childbirth: A randomized controlled trial. *Physical Therapy*, v. 101, n. 1, p. 1–10, 2021.
- GRANT, M. J.; BOOTH, A. A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, v. 26, n. 2, p. 91–108, 2009.
- HIGGINS, J. P. T. et al. *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. 2. ed. Chichester: Wiley-Blackwell, 2022.
- JKI – JOANNA BRIGGS INSTITUTE. *JKI Reviewer's Manual: Methodology for JKI Scoping Reviews*. Adelaide: JKI, 2020.
- KESHWINI, K.; MATHUR, S.; McLEAN, L. Validation of inter-rectus distance measurement using ultrasound imaging in postpartum women. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, v. 48, n. 8, p. 613–621, 2018.
- LEE, D.; HODGES, P. Behavior of the linea alba during a curl-up task in diastasis rectus abdominis: An observational study. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, v. 46, n. 7, p. 580–589, 2016.
- MOTA, P. et al. Reliability of the inter-rectus distance measured with a caliper, ultrasound imaging, and finger width in postpartum women. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, v. 48, n. 4, p. 269–275, 2018.
- ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007.
- SPERSTAD, J. B. et al. Diastasis recti abdominis during pregnancy and 12 months after childbirth: Prevalence, risk factors and report of lumbopelvic pain. *British Journal of Sports Medicine*, v. 50, n. 17, p. 1092–1096, 2016.
- SPITZNAGLE, T. M. et al. Prevalence of diastasis recti abdominis in a urogynecological patient population. *International Urogynecology Journal*, v. 18, n. 3, p. 321–328, 2007.