

EFEITOS DA CORRENTE RUSSA COMO TRATAMENTO ADJUVANTE NA REDUÇÃO DA DIÁSTASE DO RETO ABDOMINAL NO PÓS-PARTO TARDIO

Rafaela Lopes FREITAS*
Máira Daniéla dos SANTOS**

RESUMO

Introdução: Durante a gestação há um estiramento da musculatura abdominal conhecida como diástase do reto abdominal (DMRA), alterando a estabilidade do tronco e provoca dores lombares. Estudos apontam que a Corrente Russa reduz a DMRA em período menor, recruta um maior número de fibras musculares e proporciona um tratamento menos doloroso para a puérpera. **Objetivo:** Identificar os fatores que favorecem a formação da DMRA, propor um protocolo eletroterapêutico, ressaltando os efeitos da corrente russa no pós-parto tardio. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo do idioma Português e Inglês, no intuito de levantar análises de estudos e discussões do assunto abordado, tal como a realização de pesquisas sobre o tema. O método de pesquisa foi um levantamento documental científico utilizando artigos disponíveis em plataformas digitais do Scielo, Google Acadêmico e revistas digitais utilizando dos seguintes palavras-chave: Puerpério; Reto-abdominal; Eletroterapia; Fisioterapia. **Resultados:** A eletroestimulação apresenta ser uma opção notável que proporciona uma melhoria na qualidade de vida em puérperas, promovendo fortalecimento da musculatura hipotônica e atuando na flacidez, além de auxiliar na redução da diástase abdominal. **Conclusão:** Conclui-se que a Corrente Russa é um aliado viável para a redução da DMRA em mulheres no pós-parto tardio, otimizar e potencializar os resultados. Porém sugere-se associar outros métodos como exercícios isométricos, exercícios respiratórios, ginástica hipopressiva, método Pilates.

Palavras-chave: Puerpério. Reto-abdominal. Eletroterapia. Fisioterapia.

* Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, rafalopes.freitas2000@gmail.com

** Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, mairacupsantos@hotmail.com