

# ENDOMETRIOSE: tratamentos evoluem e fisioterapia pélvica ganha destaque



*Para além da cirurgia e dos hormônios, o tratamento fisioterapêutico pode aliviar os sintomas, melhorar a função muscular e devolver a qualidade de vida para pacientes com endometriose.*

A endometriose, uma doença crônica que afeta cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), vai muito além de cólicas intensas. Muitas pacientes enfrentam dor crônica, dor durante as relações sexuais e disfunções intestinais e urinárias que impactam drasticamente sua qualidade de vida. Embora a cirurgia e o tratamento hormonal continuem sendo pilares no combate à doença, a fisioterapia pélvica tem se destacado como uma abordagem complementar e essencial.

Para a fisioterapeuta pélvica Flaviana Teixeira, a inclusão da fisioterapia no plano de tratamento da endometriose representa uma mudança de paradigma. “Historicamente, o foco do tratamento era puramente cirúrgico ou medicamentoso. E essas abordagens são, sim, muito importantes. No entanto, o que vemos é que a dor crônica e as disfunções causadas pela endometriose, como a dor na relação sexual, não desaparecem apenas com a retirada dos focos da doença. O corpo cria memórias de dor e tensão muscular na região pélvica para se proteger. É aí que a fisioterapia entra com um papel transformador”, explica.

O tratamento fisioterapêutico para endometriose vai muito além da simples massagem. Ele engloba uma série de técnicas, como a terapia manual para liberar pontos de tensão muscular, exercícios para fortalecer ou alongar a musculatura do assoalho pélvico e técnicas de respiração para gerenciar a dor. “Nosso objetivo é desativar essas ‘memórias de dor’, melhorar a circulação sanguínea na região, e devolver o controle e a funcionalidade para o corpo da mulher. É um tratamento que devolve à paciente a capacidade de se movimentar sem dor, de ter relações sexuais mais confortáveis e, acima de tudo, a possibilidade de retomar uma vida plena, sem as limitações impostas pela doença”, afirma a especialista.

Com o aumento da conscientização sobre a doença, cresce também a busca por alternativas que vão além do modelo tradicional. A fisioterapia pélvica, ao lado de acompanhamento médico e psicológico, representa uma esperança de vida com menos dor para milhares de mulheres que enfrentam a endometriose.

Foto: Divulgação