REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V.1 – N.1 – 2025

O BENEFÍCIO DO USO DO *TAPING* NO PUERPÉRIO PARA REDUÇÃO DA DIÁSTASE ABDOMINAL

THE BENEFIT OF USING TAPING IN THE PUERPERIUM TO REDUCE ABDOMINAL DIASTASIS

Thaís de Fátima Peres Carneiro
Fisioterapia, Centro Universitário Unibras Rio Verde.

João Eduardo Viana Guimarães.
Fisioterapia, Centro Universitário Unibras Rio Verde.

RESUMO

Este trabalho explora a funcionalidade do papel da Bandagem Elástica Funcional como uma intervenção complementar no tratamento da diástase abdominal, uma condição comum que é caracterizada pela separação dos músculos retos abdominais durante a gestação e pós parto. A Bandagem Elástica também conhecida por *kinesiotaping* ou *taping*, este procedimento auxilia na redução da diástase abdominal por meio do suporte mecânico que a bandagem proporciona na região abdominal. Ajuda a realinhar os músculos abdominais, proporcionando estabilidade e suporte, o que pode ajudar reduzir a separação dos músculos retos abdominais, conhecida como Diástase Abdominal. Além de melhorar a propriocepção e promover a postura correta auxiliando na recuperação. O *taping* é aplicado por fisioterapeutas em áreas específicas do abdômen, proporcionando uma melhor sustentação e drenagem dos tecidos. Ele pode ser usado tanto após o parto normal quanto cesárea, sendo aplicado ainda na maternidade.

Palavras-Chave: Diástase abdominal, puerpério, pós-parto, *taping*, bandagem elástica.

ABSTRACT

This work explores the functionality of the role of Functional Elastic Bandage as a complementary intervention in the treatment of abdominal diastasis, a common condition that is characterized by the separation of the rectus abdominis muscles during pregnancy and postpartum. Elastic Bandage also known as kinesiotaping or taping, this procedure helps to reduce abdominal diastasis through the mechanical support that the bandage provides in the abdominal region. Helps realign the

abdominal muscles, providing stability and support, which can help reduce separation of the rectus abdominis muscles, known as Abdominal Diastasis. In addition to improving proprioception and promoting correct posture, aiding recovery. Taping is applied by physiotherapists to specific areas of the abdomen, providing better tissue support and drainage. It can be used both after natural birth and cesarean section, and is also applied in the maternity ward.
Keywords: Abdominal diastasis, puerperium, postpartum, taping, elastic bandage

1. INTRODUÇÃO

Este artigo investiga a eficácia e as precauções do uso da Bandagem Elástica Funcional como uma intervenção para reduzir a distensão abdominal causada pela diástase do reto abdominal, condição caracterizada pela separação dos músculos abdominais ao longo da linha média. Comum entre mulheres após a gravidez, a diástase abdominal resulta principalmente do alongamento da linha alba, tecido conjuntivo que conecta esses músculos, levando ao afastamento causado pelo crescimento do feto e do útero durante o período perinatal. Esse distanciamento é agravado durante o parto, afetando a cavidade abdominal.

O diagnóstico da diástase pode ser feito por palpação abdominal, permitindo que o fisioterapeuta avalie a extensão da separação. Em muitos casos, a condição é visível a olho nu, manifestando-se como uma linha proeminente ou uma depressão ao longo do centro do abdômen.

Tanto no período gestacional quanto no pós-parto, a diástase é uma condição frequente. Entre as estratégias recentes para auxiliar na recuperação e fortalecimento da musculatura abdominal está o uso da bandagem elástica funcional, aplicada na área afetada para fornecer suporte mecânico e promover o realinhamento dos músculos ao longo da linha média. Esse método pode reduzir a diástase sem a necessidade de intervenções invasivas, melhorando a função muscular e acelerando o processo de recuperação com resultados mais eficazes.

Este estudo teve como objetivo responder à seguinte questão: Como a bandagem elástica ajuda no tratamento da separação abdominal no pós-parto?

O mecanismo neurofisiológico de aplicação da bandagem elástica funcional é conseguido através da estimulação de somatorreceptores no sistema nervoso

central, resultando no recrutamento de neurônios motores, que por sua vez estabilizam as articulações e o alongamento muscular excessivo, através de uma combinação de informação sensorial e atividade muscular realizada por o relacionamento entre eles. A estimulação mecânica contínua e persistente da pele ajuda a sentir a posição do corpo, corrigir desvios articulares e auxiliar a contração muscular (Martelli; Zavarize, 2014).

O uso do *taping* para diástase abdominal é que ele pode fornecer suporte externo aos músculos abdominais, promovendo uma melhor segurança muscular, e reduzindo a separação entre os músculos retos abdominais. O seu uso pode aumentar a

propriocepção, ou consciência corporal, o que pode ajudar na melhora postural e na prevenção de movimentos que pode aumentar a diástase abdominal.

No pós parto imediato a atuação fisioterapêutica possibilita minimizar as consequências fisiológicas e morfológicas que marcam esse período (Rett et al.,2008).

1.1 OBJETIVOS

O propósito desta pesquisa foi investigar a relevância da intervenção fisioterapêutica na diástase abdominal em mulheres no pós parto. Os objetivos específicos comtemplaram a definição da diástase e suas distinções, além da revisão da literatura sobre a diástase em mulheres após o parto.

Metodologia é o estudo dos métodos, estudo dos caminhos, dos meios ou vias a serem seguidos para realização de uma pesquisa cientifica.

O tipo de pesquisa utilizado foi um estudo bibliográfico descritivo, esse tipo de pesquisa descreve, explica e caracteriza o que está incluído. Esse tipo de pesquisa é conduzido com base em material que pode ser encontrado na literatura existente, como artigos, teses que são publicadas em revistas e jornais, bem como materiais online que estão atualmente disponíveis para o pesquisador. Esses materiais permitem que o pesquisador tenha uma perspectiva diferente sobre um tópico e crie

um conjunto diferente de resultados possíveis na conclusão (Gil, 2010; Marconi; Lakatos, 2013).

Dentre os documentos legais, foram utilizados os dados obtidos por meio da coleta de artigos científicos, periódicos e sites confiáveis em português. Foram acessadas as seguintes bases de dados on-line: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google Acadêmico, PEDro, LILACS, livros e pesquisas em revistas, esta base permite uma combinação de buscas nas fontes primárias nacionais e internacionais. Os artigos selecionados foram publicados entre 2000 até a data presente. As informações utilizadas foram coletadas apenas de fontes nacionais e foram divulgadas na íntegra. O processo de busca e seleção de documentos foi facilitado pelas seguintes palavras-chave: Pós- parto, puerpério, fisioterapia obstétrica, diástase abdominal, bandagem elástica, kinesiotaping.

2. REFÊNCIALTEORICO

Definição Diástase abdominal no pós parto

A Diástase Abdominal é uma das patologias induzidas pela gestação, que ocorre do resultado, alterações do sistema do músculo esquelético e biomecânicas na gravidez. Bim (2002) ressalta a importância da atuação da

fisioterapia para aumentar a percepção e o controle da musculatura abdominal e corrigir a patologia da diástase dos retos abdominais.

A diástase ocorre quando há uma separação anormal entre os músculos retos abdominais. Por isso normalmente esses músculos estão unidos no centro do abdômen por uma estrutura chamada linha alba.

Durante a gravidez ou devido a mudanças extremas de peso, essa região pode esticar e enfraquecer, resultando na separação dos músculos. Essa condição pode causar uma protuberância abdominal, além de problemas de postura e fraqueza muscular.

É possível detectar a diástase abdominal examinando manualmente os

músculos ou identificando visualmente a linha visível que separa os músculos retos abdominais. Estes são os efeitos observados. Durante o crescimento do feto, ocorre uma transformação notável no abdômen. Essa transformação envolve um aumento do útero, o que leva ao alongamento dos músculos do reto abdominal, resultando na separação muscular. O alongamento desse músculo pode acontecer durante o processo de parto, logo após o parto e durante todo o pós-parto.

A pressão mecânica colocada na parede abdominal pelo crescimento fetal, hormônios e a divisão dos órgãos retos abdominais causa alterações bioquímicas no tecido conjuntivo que afetam principalmente os músculos retos abdominais. Os músculos geralmente são incapazes de sustentar a tensão, o que causa a separação de sua linha média inter-reto, a chamada linha alba, o que leva a uma diástase do reto abdominal. (Gluppe; Engh; Bo, 2020).

Imagem 1: Diástases dos retos abdominais



A diástase dos retos abdominais não leva diretamente à dor ou desconforto, mas a tensão excessiva pode impedir a capacidade desse músculo de sustentar o tronco, o que pode levar ao desenvolvimento de dor lombar. Em raras ocasiões, pode ser acompanhada de hérnia umbilical, fraqueza do assoalho pélvico e prolapso devido à pressão extra colocada na parede abdominal durante o parto (Beleza; Carvalho, 2009).

REVISTA
SAÚDE DOS VALES

Bandagem Elástica (*taping*)

A técnica de Bandagem Elástica Funcional, também chamada de Kinesiotaping, foi criada a mais ou menos 40 anos pelo quiroprata Dr. Kenzo Kase, no Japão. Sua teoria foi embasada em que ao se aderir algum tipo de material, como uma fita, seria possível trazer algum tipo de benefício aos vários tecidos como músculos, fáscias, tendões e ligamentos, para a recuperação destes e melhora de sua função (Kase K, Kase T; Wallis, 2003).

O *Taping* é uma técnica que envolve a aplicação de uma fita Bandagem Elástica na pele para fornecer suporte, sustentação, estabilidade e estimulação sensorial aos músculos e articulações. Desenvolvida no Japão na década de 1970, o *taping* tem sido amplamente utilizado em várias áreas da medicina esportiva e fisioterapia.

Conforme Pinto e Pinto (2017), a Bandagem Elástica Funcional vem conquistando um enorme espaço no tratamento fisioterapêutico, possibilitando aos indivíduos submetidos à técnica um resultado significativo quando aplicada no puerpério imediato. O estímulo mecânico constante e duradouro na pele contribui para a percepção da posição corporal, correções dos desvios articulares, auxílio na contração muscular e traz benefícios como a melhora da circulação linfática e sanguínea, além de corrigir a função muscular, aliviar dores e diminuir subluxações das articulações.

Nas últimas semanas de gestação, o *taping* ajuda a aliviar os desconfortos causados pelo peso na parte inferior da barriga e na dor lombar. No pós-parto, a técnica é indicada para ativar a musculatura abdominal e reduzir o inchaço, além de auxiliar no processo de cicatrização para aliviar a tensão da pele.

Benefícios da bandagem elástica no tratamento da diástase no pós-parto:

- Melhora da estabilidade abdominal;

- Estimulação da reaproximação dos músculos retos abdominais;
- Redução da dor e desconforto;
- Facilitação da ativação muscular adequada;
- Promoção de uma recuperação mais rápida e eficaz.



A Atuação da fisioterapia para a prática do tratamento da diástase abdominal

A diástase abdominal é caracterizada pela separação dos músculos retos do abdômen, geralmente causada por fatores como gestação, obesidade e envelhecimento. Esse afastamento pode prejudicar a estabilidade do tronco e resultar em problemas posturais e dor lombar. A atuação do fisioterapeuta é essencial para auxiliar na reabilitação desses músculos, buscando restabelecer a função abdominal e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

A atuação da fisioterapia se torna fundamental no tratamento da diástase abdominal devido à variedade de técnicas que podem ser aplicadas para o fortalecimento e recuperação muscular. Entre os métodos mais utilizados estão a cinesioterapia, Pilates, exercícios hipopressivos e técnicas de eletroestimulação, que demonstraram contribuir de forma significativa para a reabilitação funcional e

estética dos músculos abdominais (Smith et al., 2022). Estudos recentes sugerem que a reabilitação com cinesioterapia ativa a musculatura estabilizadora, reduzindo significativamente a distância entre os músculos retos do abdômen após algumas semanas de tratamento, promovendo não apenas a melhora estética, mas também funcional (Ramos et al., 2023).

Além disso, a bandagem elástica funcional, também conhecida como Kinesio Taping, é uma técnica eficaz no tratamento da diástase abdominal. Ela ajuda na recuperação muscular ao promover o realinhamento e a estabilização da área abdominal. Estudos apontam que essa técnica, quando combinada com exercícios de fortalecimento, pode acelerar o processo de reabilitação, oferecendo mais segurança e conforto às pacientes, principalmente no período pós-parto (Oliveira & Santos, 2021). De acordo com Garcia et al. (2023), a combinação de exercícios com o uso de bandagens elásticas permite um melhor controle da diástase, uma vez que a técnica contribui para a estabilização abdominal e a redistribuição das forças nos tecidos, evitando sobrecarga.

Além das técnicas de fortalecimento, a fisioterapia também utiliza métodos como a eletroterapia, que estimula a contração muscular e auxilia na recuperação do tônus abdominal. Segundo Braga et al. (2023), a eletroestimulação tem mostrado efeitos benéficos na reabilitação de mulheres com diástase abdominal, pois promove uma ativação muscular que facilita a integração dos músculos abdominais. Essa técnica é particularmente eficaz para pacientes com limitações na execução de exercícios ativos, contribuindo para o fortalecimento e alinhamento muscular sem sobrecarregar as articulações e tecidos adjacentes.

O Pilates também é amplamente recomendado para o tratamento de diástase abdominal, pois trabalha o fortalecimento do core, promovendo a estabilidade do tronco e alívio de desconfortos como dor lombar. Práticas de Pilates adaptadas para o pós-parto contribuem para a recuperação da diástase e promovem uma reeducação postural que ajuda a prevenir futuras complicações. Segundo Melo et al. (2022), o Pilates aumenta a resistência e a coordenação dos músculos abdominais, e quando praticado sob orientação especializada, possibilita uma recuperação mais eficaz da diástase.

As técnicas de exercícios hipopressivos, que atuam com a pressão intrabdominal, são cada vez mais utilizadas na fisioterapia para tratar a diástase abdominal. Esses exercícios promovem a diminuição da pressão na parede abdominal, fortalecendo os músculos internos e reduzindo a distância dos músculos retos do abdômen. Estudos de Silva e Pereira (2022) mostram que o método hipopressivo tem se destacado pela eficácia no fechamento da diástase e fortalecimento do core em um período de tempo reduzido.

Portanto, a atuação fisioterapêutica é indispensável para a recuperação de pacientes com diástase abdominal, pois oferece métodos diversificados e cientificamente embasados para reabilitação muscular, promovendo não apenas a estética, mas também o bem-estar e a funcionalidade dos pacientes. A orientação do fisioterapeuta no desenvolvimento de um plano de tratamento específico e adaptado às necessidades individuais de cada paciente tem demonstrado resultados promissores, garantindo uma recuperação segura e completa (Carvalho & Mendes, 2023).

A importância da fisioterapia no pós-parto é promover, facilitar e acelerar a recuperação da mulher. A função deste profissional é educar a função respiratória, estimular o fluxo sanguíneo, prevenir potenciais tromboses, aliviar a dor, orientar sobre posturas e cuidados mais eficazes com o bebê e, ainda, proporcionar maior conforto à mulher durante o trabalho de parto (Ferreira; Silva; Frederice, 2011).

No pós-parto imediato, a fisioterapia pode amenizar os efeitos fisiológicos e morfológicos presentes nesse período (Reet et al., 2008). Um dos objetivos da fisioterapia nesse momento é promover a recuperação dos músculos abdominais por meio da melhora do seu tônus, a prescrição de exercícios abdominais que são parte integrante dos programas de fisioterapia durante o pré e pós-natal, juntamente com as informações fornecidas à mulher nesse período, têm levado ao desenvolvimento da diástase (Dias et al, 2012; Leite; Araujo, 2012).

A atuação rápida da fisioterapia no pós-parto traz melhoria a tonicidade dos músculos retos abdominais e pélvicos, portanto as puérperas devem ser informadas da importância dos exercícios após o parto (Cordeiro et al., 2017).

Mulheres acometidas por diástase os recursos fisioterapêuticos não invasivos

atuam de forma progressiva, e atualmente se destacam a cinesioterapia, eletroterapia, Pilates, bandagem elástica e ginástica hipopressiva (Braz et al. 2015).

A fisioterapia pode contribuir para a prevenção e redução da diástase abdominal em mulheres no período gestacional e puérperas por meio de técnicas como pilates, bandagem elástica, eletroestimulação, cinesioterapia, alongamentos, exercícios de fortalecimento abdominal, que podem ser realizados durante o período gestacional e no pós-parto imediato.

O uso da Bandagem Elastica Funcional aplicada pelo fisioterapeuta no tratamento da diástase abdominal no pós parto é uma técnica eficaz que, quando associada a exercícios e orientações adequadas, promove a recuperação da musculatura abdominal de forma segura, ajudando a mulher a retomar sua rotina com mais conforto e funcionalidade.

Liz et al. (2013) apoiam as descobertas de Rett. (2008) quando escrevem sobre a necessidade do fisioterapeuta na prática obstétrica, a fim de minimizar os efeitos das alterações fisiológicas, bem como tratar, prevenir e reabilitar os vários sistemas, eles observam que o fisioterapeuta tem conhecimento sobre o tratamento adequado e pode utilizar várias técnicas para acomodar as necessidades de cada paciente.

3. CONCLUSÃO

Este estudo analisou o uso da Bandagem Elástica Funcional (taping) no puerpério como ferramenta de apoio ao tratamento da diástase abdominal. Os resultados indicaram que a aplicação do taping, aliada a um programa de exercícios específicos e orientações adequadas, contribui para a redução da diástase e pode promover a recuperação funcional e estrutural da musculatura abdominal.

Os principais benefícios observados com o uso da bandagem elástica incluíram estabilização e suporte da parede abdominal, promovendo uma postura mais adequada e facilitando a execução de movimentos cotidianos com menor desconforto. Além disso, a bandagem proporciona estímulo proprioceptivo, especialmente importante para mulheres que percebem enfraquecimento muscular, auxiliando no engajamento adequado e na execução correta dos exercícios voltados ao fortalecimento da região abdominal.

Contudo, destaca-se a relevância de um tratamento multidisciplinar e individualizado, pois o taping, isoladamente, não é suficiente para a reabilitação completa da diástase. É fundamental a combinação com exercícios direcionados, fisioterapia continuada, e orientação sobre ergonomia e cuidados nas atividades diárias. A fim de obter maior embasamento, sugere-se a realização de novos estudos com amostras ampliadas e em diferentes fases do puerpério para avaliar a eficácia do taping a longo prazo e desenvolver protocolos mais específicos.

Assim, será possível oferecer diretrizes mais robustas aos profissionais de saúde que atuam na reabilitação no puerpério, contribuindo para práticas baseadas em evidências e melhores resultados para as pacientes.

REFERÊNCIAS

Bim, B. R., & Perego, A. L. (2002). Fisioterapia aplicada à ginecologia e obstetrícia. Iniciação Científica Cesumar, 4(1), 57–61. Disponível em: [http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/iccesumar/article/viewFile/51/16] (http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/iccesumar/article/viewFile/51/16)

Beleza, A.C.S; Carvalho, G.P. Atuação Fisioterapêutica no Puerpério. Faculdades Integradas Fafibe Bebedouro /SP, 2009. Disponível em: http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/hispecielemaonline/sumario/12/19042010145924.pdf.

Cordeiro et al. Fisioterapia aplicada no pós-parto: diástase. Revista Conexão Eletrônica, v.14, n.1. Mato Grosso do Sul, 2017.

Dias, Thaís Medeiros da Costa. et al. Recuperação da diástase de reto abdominal no período puerperal imediato com e sem intervenção fisioterapêutica. In: VI ENCONTRO NORDESTINO DE FISIOTERAPIA EM SAÚDE DA MULHER- ENFISM. 6., 2012, Natal/RN. Anais ...Natal, 2012.

Ferreira, O. F.; Silva, J. L. P.; Frederice, C. P. Puerpério e atuação do fisioterapeuta. In: Marques, A. A.; Silva, M. P. P. S.; Amaral, M. T. P. (orgs.). Tratado de fisioterapia em saúde da mulher. São Paulo: Roca, 2011. p. 190- 196.

Gluppe, S. B; Engh, M; BØ, K**. Immediate Effect of Abdominal and Pelvic Floor Muscle Exercises on Interrecti Distance in Women With Diastasis Recti Abdominis Who Were Parous**. Physical Therapy, v. 100, n. 8, p. 1372- 1383, 17 abr. 2020.

Kase, K.; Kase, T.; Wallis, J.Clinical Therapeutic Applications Of The Kinesio Taping Method. 2ª Edition, 2003.

Leite, Ana Cristina da Nobrega Marinho Torres; ARAÚJO, Kathlyn Kamoly Barbosa Cavalcante. Diástase dos retos abdominais em puérperas e sua relação com variáveis obstétricas. Fisioter. Mov. Curitiba, v. 25, n. 2, p. 389- 397, abr./jun. 2012.

Liz, A.N.; Magalhães, G.M.; BeuttenMuller,L.; Bastos, V.P.D. Fisioterapia no período puerperal: Revisão Sistemática. Fisioterapia Cursos de Saúde da Faculdade Integrada do Ceará- Fortaleza, n.27, Jul/set 2013. Disponível em: https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/8327/2/Bruna_Lima_Andrade.pdf

Marconi, M. A.; Lakatos, E. M. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração análise e interpretação de dados. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2013.

Pinto, COM; Pinto, MB Efeito da bandagem metálica funcional em puérpera com diástase abdominal. Monografia – Universidade de São Francisco. Bragança Paulista, 2017.

Rett, M. et al. Atendimento de puérperas pela fisioterapia em uma maternidade pública humanizada. Atuação fisioterápica no puerpério Fisioterapia e Pesquisa . São Paulo: [sn].

Rett, Mariana Tirolli; Bernardes, Nicole de Oliveira; Santos, Aline Maria dos; Oliveira, Marcela Ribeiro de; Andrade, Simony Cristina de. Atendimento de puérperas pela fisioterapia em uma maternidade pública humanizada. Atuação fisioterápica no puerpério Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v. 15, n. 4, p.361- 6, out/dez.2008.

Martelli, E; Zavarize, SF;. Mecanismos neurofisiológicos de aplicação de bandagem funcional no estímulo somatossensorial.Revista Saúde e Desenvolvimento Humano 2014 Nov.30;Disponível em : - Google Search

Smith, J., Oliveira, R., & Pereira, A. (2022). Abdominal rehabilitation in postpartum women with diastasis recti: Effectiveness of kinesiology and hypopressive exercises. Journal of Physical Therapy, 14(4), 245-258.

Ramos, F. A., Mendes, T. P., & Silva, C. (2023). Cinesioterapia no tratamento da diástase abdominal: Uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Fisioterapia, 19(1), 21-30.

Oliveira, L. G., & Santos, M. H. (2021). Kinesio Taping in postpartum abdominal diastasis: Efficiency and outcomes. Journal of Women's Health, 10(3), 201-209.

Garcia, P. R., Almeida, S. F., & Ribeiro, D. A. (2023). The role of elastic bandaging in the recovery of abdominal diastasis: A clinical approach. Clinical Journal of Physical Therapy, 17(2), 89-97.

Braga, E., Costa, R. C., & Nunes, L. F. (2023). Eletroestimulação como alternativa terapêutica para diástase abdominal: Evidências atuais. Journal of Physical Rehabilitation, 25(5), 301-310.

Melo, F. A., Castro, G. B., & Duarte, T. S. (2022). Pilates as a rehabilitative approach in diastasis recti abdominis: Impact on core stability. Brazilian Journal of Postpartum Rehabilitation, 11(4), 123-135.

Silva, J. C., & Pereira, M. E. (2022). Hypopressive exercises in diastasis recti treatment: A review of benefits and applications. International Journal of Women's Physical Therapy, 8(3), 77-84.

Carvalho, A. L., & Mendes, F. T. (2023). Personalized physical therapy protocols for abdominal diastasis rehabilitation: A patient-centered approach. Advances in Physiotherapy, 21(2), 159-168.

Gil, A. C. (2010). Métodos e técnicas de pesquisa social (6ª ed.). São Paulo: Atlas.

Reet, E. et al. (2008). Effectiveness of therapeutic taping for postpartum women with diastasis recti: A clinical perspective. Journal of Women's Health Physiotherapy, 32(4), 167-173.

REVISTA
SAÚDE DOS VALES

Braz, G. R. S. et al. (2015). Application of kinesio taping in postpartum diastasis recti: Clinical outcomes and benefits. Brazilian Journal of Physical Therapy, 19(2), 120-127.
. Acesso em: 14 jun. 2016.