

## ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO EM PACIENTES COM HÉRNIA DE DISCO<sup>1</sup>

### *PHYSIOTHERAPEUTIC APPROACH IN THE TREATMENT OF PATIENTS WITH HERNIAL DISC<sup>1</sup>*

Hermeson Erico de Lima Araújo<sup>2</sup>  
Hortência Yasmim da Silveira<sup>2</sup>  
Joel Florêncio da Costa Neto<sup>3</sup>

**Resumo:** A hérnia discal é caracterizada pelo deslocamento do núcleo pulposo através do ânulo fibroso. Neste caso, o fisioterapeuta é um profissional que exerce um papel importante na reabilitação dos pacientes com essa patologia. Esse estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que tem como objetivo principal identificar as abordagens fisioterapêuticas em pacientes com hérnia de disco, através de um levantamento bibliográfico a partir de periódicos indexados nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico, além de informações obtidas através do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (CREFITO) e Organização Mundial de Saúde (OMS), por meio dos descritores em saúde “hérnia discal”, “fisioterapia” e “reabilitação”. Estabeleceu-se como critérios de inclusão: artigos científicos que contemplassem a temática, publicados no período de 2009 a 2022. Desses, foram encontrados 19 estudos que, após a leitura, foram excluídos seis artigos repetidos e cinco que não eram relacionados ao tema, finalizando uma amostra de oito artigos. Os resultados foram compilados em quadros e apontaram diferentes estudos que verificaram os efeitos de um programa de exercício físico sobre a propensão da hérnia de disco, seguido pelos que objetivaram correlacionar o risco da herniação com a capacidade funcional. Por fim, ressalta-se que a fisioterapia é fundamental a ser aplicada nesses pacientes com tratamentos cruciais e citados na maioria dos artigos com resultados satisfatórios e significativos.

**Palavras-chave:** Hérnia discal. Fisioterapia. Reabilitação.

**Abstract:** The disc hernia is characterized by the displacement of the nucleus pulposus through the fibrous annulus, and in this context, the physiotherapist is a professional with an important role in the rehabilitation of patients with this pathology. This study is an integrative literature review that aims to identify the physiotherapeutic approaches in patients with herniated discs through a bibliographic survey from journals indexed in the databases of the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LACLHS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) and

---

<sup>1</sup> Artigo científico apresentado à Universidade Potiguar (UnP), como requisito necessário para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia

<sup>2</sup> Discente e concluintes do curso de Fisioterapia da Universidade Potiguar (UnP)

<sup>2</sup> Discente e concluintes do curso de Fisioterapia da Universidade Potiguar (UnP)

<sup>3</sup> Orientador; Fisioterapeuta pela Universidade Potiguar (UnP); Residência em Atenção Básica/Saúde da Família e Comunidade (UERN); Especialização em Terapia Manual e Postura aplicada a Ortopedia e Traumatologia (UnP).

**Endereço eletrônico:**

*hermeson0291@gmail.com*

*hortencia.yasmim09@gmail.com*

*joel.neto@unp.br*

Google Scholar, in addition to information obtained through the Regional Council of Physiotherapy and Occupational Therapy (RCPOT) and the World Health Organization (WHO), through the health descriptors “herniated disc”, “physiotherapy” and “rehabilitation”. The inclusion criteria were: scientific articles that contemplated the theme and published in the period from 2009 to 2022. Were found 19 studies, after reading excluded six articles that were repeated and five that were not related to the theme. At the end, the sample consisted of eight. The results were compiled in tables and pointed out different studies that verified the effects of a physical exercise program on the propensity of the herniated disc, followed by those that aimed to correlate the risk of herniation with functional capacity. Thus, it is emphasized that physiotherapy is essential to be applied in these patients with crucial treatments and cited in most articles with satisfactory and significant results.

**Key-words:** Hernial disc. Physiotherapy. Rehabilitation.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Vialle *et al* (2010), a hérnia discal é caracterizada pelo deslocamento do núcleo pulposo através do ânulo fibroso que, em sua maioria, localiza-se na região póstero-lateral. A herniação da coluna vertebral tem como diagnósticos recorrentes o segmento lombar, sobretudo, em níveis de L4-L5 e L5-S1 (SCHOENFELD; WEINER, 2010 apud JESUS; CASAROTTO, 2019).

Desse modo, a hérnia discal surge através de fissuras no anel fibroso, o que provoca um deslocamento do núcleo pulposo através de sua membrana externa, adentrando as raízes nervosas espinhais de diferentes formas e graus. Ao longo desse desempenho, pode haver desde o abaulamento do disco, até o rompimento da parede discal, com extravasamento do conteúdo nuclear para o canal medular, sendo respectivamente a protrusão e extrusão com sequestro (VIALLE *et al.*, 2010).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que a hérnia de disco em 2018 alcançou cerca de 5,4 milhões de brasileiros. Desde quando foi estudada e identificada por Mixter e Barr, em 1934, a hérnia discal está presente em 15% dos casos de lombalgia específica (BONSELL *et al.*, 2012). Atualmente, dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) mostram que oito, em cada dez pessoas no mundo, são acometidas por esse tipo de patologia.

Nesse sentido, dependendo do volume da hérnia e a região do disco afetado, a hérnia discal pode provocar compressão e irritação das raízes nervosas, ocasionando apresentações clínicas distintas (SUSSELA *et al.*, 2017). Os sintomas da doença degenerativa do disco intervertebral diferenciam-se de acordo com seu nível e direção, porém, o comprimento das raízes nervosas e sua localização demonstram como sinais e sintomas verdadeiramente

neuroológicos, a fraqueza motora, dor irradiada e exposta (KISNER; COLBY, 2009). Além da dor nas costas, há dor irradiada nos membros inferiores, devido à compressão de nervos espinhais, implicando ainda mais a qualidade de vida dos pacientes (HUDSON, 2020).

De acordo com o Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (CREFITO, 2016), a fisioterapia é a ciência da área da saúde que estuda, diagnostica, previne e reabilita pacientes com distúrbios cinéticos-funcionais variável em órgãos e sistemas do corpo humano, sejam estes alcançados por alterações genéticas, traumas ou doenças obtidas. A fisioterapia, reservando, mantendo, desenvolvendo, restaurando e reabilitando a integridade de órgãos, sistemas e funções do corpo humano., se vale de conhecimento e recursos próprios como parte do processo terapêutico nas posições físicas e sociais para proporcionar melhoria de qualidade de vida.

Nesse sentido, o fisioterapeuta é um profissional que exerce um papel importante na reabilitação dos pacientes com hérnia discal, oferecendo diversos métodos e recursos que podem ser usados no tratamento, como a terapia manual, recursos eletrotépicos, método Pilates, *Mackenzie*, dentre outros, priorizando sempre o melhor resultado para o indivíduo. Assim, o fisioterapeuta prioriza a maneira humanizada, uma vez que cada organismo reage de maneira única ao tratamento (LOIOLA et al., 2017).

Com base nas afirmativas, esse estudo tem como objetivo principal identificar as abordagens fisioterapêuticas em pacientes com hérnia de disco, considerada uma patologia recorrente na sociedade e que requer um tratamento apropriado. Diante do exposto, levando em consideração a importante relevância da hérnia discal e por acometer um número representativo de casos, este artigo norteia-se através do seguinte questionamento: Quais são os benefícios proporcionados pela fisioterapia em indivíduos que são acometidos pela hérnia de disco?

Por meio da elaboração desta revisão, procura-se contribuir para o aprimoramento desse público alvo, na perspectiva de promoção à saúde, elaborando dados que possam estimular a discussão e debate para a precisão de política pública efetiva na competência funcional desses pacientes, o que pode tornar o atendimento mais específico, direcionado e com melhores resultados, focados em inovação ao cuidado em pacientes com hérnia discal. Acredita-se ainda que se pode ampliar as buscas e pesquisas científicas recorrente na área, direcionada para o atual cenário crescente de casos de hérnia de disco, colaborando com novos estudos acadêmicos a respeito do assunto. É preciso considerar que a busca constante por melhorias e tratamentos eficazes realizados neste público é grande e necessita de cuidados especiais. Além disso, este trabalho expõe uma visão ampla, no sentido de divulgar as particularidades do tratamento de hérnia discal, sendo de interesse aos profissionais da área.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho se trata de uma revisão integrativa da literatura, em que o método de estudo é realizado por meio de um levantamento bibliográfico, cuja finalidade é obter uma compreensão mais abrangente de um determinado tema, baseando-se em estudos anteriores que dão suporte para a melhoria da prática clínica (WHITTEMORE; KNAFL, 2005). O método permite a inclusão combinada de estudos teóricos e empíricos, proporcionando um papel fundamental na prática baseada em evidências.

Para o desenvolvimento dessa revisão, percorreu-se seis etapas distintas: elaboração da pergunta norteadora, amostragem ou busca na literatura, categorização dos estudos, análise crítica dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e apresentação da revisão integrativa (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010; WHITTEMORE; KNAFL, 2005). A busca na literatura foi realizada a partir de publicações nos periódicos indexados nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico, além de informações obtidas de entidades através do CREFITO e OMS, por meio dos descritores em saúde “hérnia discal”, “fisioterapia” e “reabilitação”. Estabeleceu-se como critérios de inclusão, os artigos científicos que contemplassem a temática, divulgados na íntegra, em língua portuguesa e publicados no período de 2009 a 2022. Foram encontrados dezenove estudos, e após a leitura dos textos na íntegra, foram excluídos seis artigos que se encontravam repetidos e cinco que não eram relacionados ao tema. Ao final, a amostra foi composta por oito publicações que atenderam rigorosamente à questão norteadora.

Dessa forma, a análise dos dados foi realizada de forma descritiva, com a elaboração de quadros que analisaram os aspectos estruturais dos artigos: nome dos autores, ano de publicação, título e tipo de estudo, como pode-se ver no quadro 1; além dos aspectos metodológicos: objetivos, metodologia/coleta dos dados e principais resultados e conclusões, como está demonstrado no quadro 02. Assim, os artigos ainda foram numerados de forma sequenciada, por ano de publicação e ordem crescente de 1 a 8, para fins de melhor identificação.

## 3 RESULTADOS

Conforme os critérios de inclusão o organograma a seguir, o quadro 1 apresenta os aspectos estruturais dos artigos analisados que obedeceram aos critérios de inclusão pré-

estabelecidos, quanto aos autores, ano de publicação, título e tipo de estudo, como se pode constatar logo abaixo:

**Quadro 1: Descrição dos artigos segundo autores, ano de publicação, título e tipo de estudo. Mossoró-RN, outubro, 2022.**

Artigo	Autores	Ano de publicação	Título	Tipo de estudo
1	Ribeiro et al.	2022	Tratamento fisioterapêutico da dor lombar causada pela hérnia de disco: revisão de literatura	Estudo exploratório do tipo revisão de literatura
2	Genelhu et al.	2021	Comparação da eficácia dos corticosteroides nos pacientes com hérnia de disco extrusa submetidos a bloqueio radicular transforaminal	Estudo exploratório do tipo revisão de literatura
3	Santana	2021	A atuação da fisioterapia na dor crônica em pacientes com hérnia de disco lombar	Estudo exploratório do tipo revisão de literatura
4	Hudson	2019	Desenvolvimento de <i>software</i> como ferramenta para avaliação da dor lombar	Estudo exploratório do tipo revisão de literatura
5	Queiroz et al.	2019	Análise da eficácia do tratamento conservador da fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar: uma revisão de literatura	Estudo exploratório do tipo revisão de literatura
6	Jesus et al.	2019	Intervenções fisioterapêuticas utilizadas na regressão e diminuição da sintomatologia da hérnia discal lombar	Estudo exploratório do tipo revisão de literatura
7	Moreira et al.	2019	Avaliação e intervenção fisioterapêutica para manifestações neuromusculares da hérnia discal	Estudo exploratório do tipo revisão de literatura
8	Lima et al.	2012	A eficiência da mobilização neural na reabilitação da lombalgia	Estudo exploratório do tipo revisão de literatura

**Fonte:** Dados da pesquisa (2022).

De acordo com o ano de publicação dos artigos, um foi publicado no ano de 2022, outro em 2021, quatro em 2019 e o outro em 2012. Não foram encontradas publicações no ano de 2018 que explique boa qualidade, mas a maioria dos artigos analisados foram dos últimos quatro anos, o que caracteriza uma produção atual e, portanto, de maior relevância científica. Além disso, descrições do tipo de estudo mostram que prevaleceram os descritivos, os observacionais, transversais e quantitativos.

Desse modo, observar ainda que a descrição dos artigos, de acordo com os aspectos metodológicos, está disposta no Quadro 2:

**Quadro 2: Descrição dos artigos segundo objetivo, metodologia e coleta dos dados, resultados e conclusão. Mossoró-RN, outubro, 2022.**

Artigo	Objetivo	Metodologia/Coleta dos dados	Resultados/Conclusão
1	Oferecer informações sobre qual é o protocolo de tratamento fisioterapêutico mais indicado para a reabilitação da hérnia de disco lombar.	Foi realizada uma revisão, utilizando as seguintes bases de dados: LILACS, SciELO, Publicações Médicas (PubMed), MEDLINE, livros, revistas e jornais, no período de janeiro de 2018 a agosto de 2019. Foram utilizados artigos, teses de mestrado e doutorado, publicados no período de 2000 a 2018, em português e com as palavras chaves: hérnia de disco lombar, lombalgia, tratamento e protocolo.	A partir da realização desta revisão, conclui-se que as técnicas de terapia manual, assim como exercícios de estabilização segmentar, mostraram-se eficientes na redução da dor e melhora da mobilidade articular, porém se faz necessário mais estudos sobre o tema para que seja identificado qual a melhor técnica para tratamento da hérnia de disco lombar.
2	Comparar a eficácia de diferentes corticosteroides (dexametasona, betametasona e triancinolona) utilizados na técnica de bloqueio do ramo troncular, por meio da avaliação da melhora do quadro algico, em pacientes com lombociatalgia.	O estudo realizado trata-se de um ensaio clínico comparativo randomizado duplo cego, a partir dos dados coletados por meio de Ressonância Nuclear Magnética (RNM) e questionários, nos diferentes períodos do estudo. A população foi composta por 60 pacientes. Estes foram atendidos pelo grupo de cirurgia de coluna de um único hospital, localizado em um município do Espírito Santo, durante os anos de 2014 a 2018.	Foi observado melhora significativa da dor após a realização do bloqueio nos três grupos, não havendo diferença estatística entre os fármacos. O bloqueio do ramo troncular é uma técnica eficaz no tratamento das lombociatalgias, contudo, não existe diferença na eficácia dos três fármacos estudados. Sendo assim, a escolha do corticosteroide deve ser feita de forma individualizada.
3	Mostrar acerca da intervenção fisioterapêutica para os pacientes que apresentam dor crônica devido a hérnia de disco lombar, e demonstrar como ocorre essa dor crônica, além da natomofisiologia da coluna vertebral.	Para que fossem atendidos o objetivo geral e os específicos inicialmente apresentados, foram utilizadas como fontes as bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde dados eletrônicos da LILACS, Google Acadêmico e SciELO). A pesquisa teve sua realização entre os meses de fevereiro e maio de 2021, sendo efetuada por apenas um pesquisador.	Através das sinalizações apresentadas, é possível de se perceber que a hérnia de disco lombar é um exemplo de patologia que pode surgir devido a fatores bem distintos (motivos particulares, aos quais não há uma explicação mais específica, pelo envelhecimento natural do corpo ou pelo estilo de vida que seguem, como por exemplo pelo sedentarismo, tabagismo e alcoolismo).

4	Criar um <i>software</i> como ferramenta para a avaliação e decisão da conduta terapêutica nos casos de dor lombar.	<p>A criação do escopo acontece no planejamento e é essencial no <i>software</i>. O escopo do projeto é o conjunto de informações que definem os objetivos do app que se está desenvolvendo. Neste caso o escopo estava associado à elaboração de um conjunto de formulários para avaliação da dor lombar. Foram selecionados testes a serem aplicados todos baseados na diretriz <i>“Low Back Pain Clinical Practice Guidelines</i></p> <p><i>Linked to the International Classification of Functioning, Disability, and Health from the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association”</i>.</p>	<p>Através deste estudo, comprovase a importância do método pilates para o auxílio da dor em pacientes com dor lombar crônica não específica, considerando-se suas respostas positivas em um trabalho corporal bem orientado, na melhoria da execução da postura e da rigidez que causam sofrimento a esses indivíduos. Ao final deste estudo, verificou-se que o pilates apresentou resultados positivos no tratamento de pacientes com lombalgia crônica não específica, sendo efetivo na redução da dor e na melhoria da lombalgia crônica.</p>
5	Evidenciar a eficácia do tratamento conservador da fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar não submetidos à cirurgia para o embasamento dos profissionais da área.	Foi realizada uma revisão sistemática da literatura nas bases de dados da Physintherapy Evidence Database (PEDro), PubMed e SciELO acerca do tratamento conservador da Fisioterapia na hérnia de disco lombar. Este estudo incluiu artigos datados entre 2007 a 2018. Neste estudo foi evidenciada a eficácia do tratamento conservador da fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar não submetidos à cirurgia.	Foi possível identificá-la como doença traumato-ortopédica debilitante que, atualmente, tem atingindo a população ativa e, além disso, em boa parte, os mais jovens. Reconhecendo as possibilidades de tratamento, técnicas como tração extensão lombar, pilates, exercícios de estabilização, eletroterapia, entre outras reduziram os danos desta patologia.
6	Evidenciar intervenções fisioterapêuticas utilizadas no tratamento da hérnia de disco e na redução de sua sintomatologia.	Trata-se de um estudo que foi realizado por meio de levantamento bibliográfico entre os meses de janeiro e setembro de 2019, para tal, foram utilizadas as bases de dados PeDro, SciELO, LILACS e PubMed e empregados para a busca dos artigos os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeC): “hérnia de disco”, “tratamento conservador” e “fisioterapia” e os respectivos <i>Medical Subject Headings (MeSH)</i> : <i>“herniated disc”</i> <i>“conservative treatment”</i> and <i>“physiotherapy”</i> .	Nos estudos aqui apresentados, foi visto que a intervenção por decompressão espinal é uma abordagem comumente utilizada e citada na literatura, em contrapartida, com viés em seus resultados, o que demonstra ainda mais a necessidade de combinação de técnicas fisioterapêuticas no tratamento da hérnia discal lombar, como a eletrofototerapia, a liberação miofascial e o fortalecimento muscular.

7	Relatar o caso de um paciente portador de abaulamento discal (L3-L4 / L4-L5) com extrusão/hérnia discal pósterolateral à direita (L5-S1) no nível de lombar baixo e antes e após a intervenção fisioterapêutica.	Trata-se de um estudo do tipo relato de caso, sem coleta de material biológico e com análise de prontuário, envolvendo um paciente adulto de 29 anos. O paciente possui diagnóstico clínico de protrusão e abaulamento discal entre L3-L4 / L4-L5 e L5-S1 e extrusão discal pósterolateral à direita no nível de L5 e S1. A coleta de dados e aplicação do atendimento foi realizada na clínica de fisioterapia da faculdade metropolitana de Marabá.	O tratamento proposto para o paciente corrobora com os achados na literatura e confirma a possibilidade de uso de termoterapia por adição e por subtração, eletroterapia e cinesioterapia para reabilitação do paciente acometido por hérnia discal a nível lombar com comprometimento de raiz nervosa. Novas combinações de recursos fisioterapêuticos podem ser realizadas quando o quadro clínico do paciente exigir.
8	Verificar a eficiência da mobilização neural na reabilitação da lombalgia.	Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, utilizando livros, revistas e periódicos publicados em bases de dados da SciELO, Biblioteca Regional de Medicina BIREME, LILACS e Google Acadêmico, utilizando as palavras-chaves: lombalgia, sistema nervoso, mobilização neural e terapia manual, no período de outubro a dezembro de 2010, com o intuito de explorar e descrever todos os fatos ou fenômenos que desejava-se conhecer.	A mobilização neural tem se mostrado capaz de diminuir a dor e melhorar a função do paciente, possibilitando a prevenção e o tratamento de pacientes com lombalgias relacionadas ao envolvimento neural, através de avaliações utilizando os testes de tensão neural seguido da aplicação da técnica.

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Como pode-se ver, a maioria dos artigos tiveram como objetivo verificar os efeitos de um programa de exercício físico sobre a propensão da hérnia de disco, seguido pelos que objetivaram correlacionar o risco da herniação com a capacidade funcional. Além disso, esses estudos tinham como público alvo indivíduos de ambos os sexos, independente da faixa etária.

#### 4 DISCUSSÃO

No que se refere a hérnia de disco, é preciso entender que existem diversas especificações, sendo elas: protrusão, extrusa e sequestrada, de forma que a protrusão é definida quando o disco saliente não ocorre ruptura do anel fibroso. Isso ocasiona o prolapso discal, que acontece quando, unicamente, as fibras externas do anel contêm o núcleo. Já a extrusão é quando há perfuração dos anéis, com saída de material para o espaço epidural. Com relação ao sequestro discal, ele caracterizado pela presença de fragmentos do anel fibroso e do núcleo fora do próprio disco. Assim, conforme o volume do material herniado e a região do disco acometido, seja central, pósterolateral foraminal ou extraforaminal, pode ocorrer compressão

ou irritação das raízes, o que ocasiona apresentações clínicas distintas (SUSSELA, 2017; VIALLE, 2010).

De acordo com o pensamento de Sussela *et al.* (2017), o tratamento conservador ocorre em duas etapas, iniciando-se com medicamentos anti-inflamatórios, relaxantes musculares para manejo dos espasmos e da dor, e a fisioterapia, que dispõe de inúmeros recursos. De acordo com Carvalho (2013), há evidências que mostram que tratamentos conservadores, incluindo a fisioterapia e exercícios, sejam mais eficazes que terapia medicamentosa. Assim, a finalidade do tratamento conservador é de aliviar a dor, estimulando a recuperação neurológica para que possa ter o retorno às atividades do cotidiano e ao trabalho (VIALLE, 2010).

Enquanto isso, Karvat *et al.* (2014), evidenciaram várias técnicas dentro da terapia manual que podem ser eficazes no controle da dor, pois o toque na pele pode ser um poderoso elemento de modulação da dor, além da velocidade dos estímulos proprioceptivos, que podem contribuir para inibir estímulos dolorosos no Sistema Nervoso Central (SNC). Apesar das controvérsias, as mobilizações da coluna apresentam como principais resultados, a redução da dor através de um estímulo mecânico, além de melhorar a Amplitude de Movimento da coluna lombar (KARVAT *et al.*, 2014; LOIOLA *et al.*, 2017).

Ainda sobre esse assunto, Unlu *et al.* abordaram em 2008 que a absorção da hérnia pode ser parcialmente atribuída ao uso de ultrassom terapêutico contínuo. Eles afirmaram que as aplicações nos lados esquerdo e direito das regiões produzem efeitos técnicos, mecânicos e biológicos que reduzem a inflamação do disco intervertebral e ajuda em sua absorção, aumentando o meio de cicatrização. Enquanto o *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), foi mencionado por Ahmed *et al.*, (2010), por auxiliar na amenização do processo algico com impedimento fisiológico da condução nervosa.

Por outro ângulo, é sugerido a liberação miofascial profunda da musculatura dorsal, o que pode ser justificado através dos resultados obtidos por Kamanli *et al.* (2019), visto que a conduta miofascial reduz a força compressiva espasmódica na coluna vertebral e, por consequência, auxilia na abertura do espaço intervertebral do disco. Romanowski; Ramanowska e Grzes'Kowia (2011) mencionam também que a liberação miofascial gera efeitos na diminuição da dor, aumento da hiperemia local, perda da fadiga muscular e analgesia em pacientes com dor.

Nesse mesmo pensamento, Para Cruz *et al.*, (2019) coloca que a crioterapia, associada a cinesioterapia, promove uma evolução da capacidade de preensão palmar e aumento temporário da ADM. Isso demonstra que a cinesioterapia e a eletroterapia colaboram para a mesma finalidade de forma equiparável. A cinesioterapia isolada ou em conjunto com outras

terapias, como as manipulativas, têm resultados satisfatórios. Brigand e Macedo (2005), utilizaram um tratamento composto por 30 sessões de fisioterapia (terapia manual e cinesioterapia), e mensuraram a dor através da Escala Visual Analógica (EVA).

No estudo de D'Agostin (2007), observou-se que a flexibilidade e a classificação da dor através da EVA, no tratamento fisioterapêutico de pacientes com hérnia de disco, com fundamentos de Reeducação Postural Global (RPG) e mobilização neural, mostrou resultados positivos na flexibilização e na dor, liberando uma amplitude maior na flexão de tronco e quadril. Essa mesma compreensão foi exposta por Machado (2010) que, aplicando um programa de mobilização neural e de alongamento muscular, concluiu que há melhoras na efetuação das atividades funcionais, na flexibilidade da musculatura posterior e na perda do quadro algico.

Enquanto isso, Hebert *et al.* (2011) relatam que o método cirúrgico só é indicado quando não há uma melhora dos sintomas ou quando o quadro se agrava, o que pode acontecer quando o indivíduo não está conseguindo suportar. O principal foco desse procedimento é descomprimir a raiz afetada, havendo diversas técnicas cirúrgicas, hoje em dia, tal como a microdissectomia. Por sua vez, Neyra *et al.* (2016) frisam que quando se compara os tratamentos conservadores com o cirúrgico, é perceptível que os pacientes que realizaram a cirurgia tiveram seus sintomas reduzidos de forma satisfatória, diferentemente daqueles que realizaram o método conservador, visto que, apesar da obtenção de melhoras, não foi tão efetiva como a cirúrgica. De forma geral, conforme estudos de Silva *et al.* (2011), várias pessoas que realizam os procedimentos cirúrgicos ficam satisfeitas, mas não o suficiente e, mesmo depois de um certo tempo, alguns sintomas repercutem.

Seguindo esse raciocínio, Ferreira e Navega (2010) indicam que sejam feitas indicações posturais, após terem evidenciado que, através de um programa de orientação para adultos, houve diminuição substancial na qualidade de vida e habilidade funcional dos participantes. Os autores também relataram que não há alteração no âmbito emocional relacionado a patologia, tornando-se necessária ação multiprofissional, tendo em vista que distúrbios neuromusculares conseguem gerar grandes danos à saúde física. Portanto, a orientação ao paciente necessita ser definida para adquirir melhor autocontrole corporal, como também conhecer suas limitações.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com os estudos selecionados, percebe-se que a hérnia de disco é um problema recorrente na sociedade, e que é um problema de saúde que tem relação com os hábitos

cotidianos. A partir da análise desses fatores que predisõem esses acometimentos, percebe-se que a fisioterapia é fundamental para ser aplicada nesses pacientes com tratamentos cruciais e citados, na maioria dos artigos, com resultados satisfatórios e significativos. Por isso, torna-se viável um controle desse problema, ampliando a qualidade e o aumento da expectativa de vida de forma saudável.

Neste contexto, percebe-se que, apesar da temática ser muito discutida, ações voltadas ao combate desse problema são escassas, de forma que se sugerem mais discussões aos diferentes meios de controle dessa patologia, por meio de políticas públicas, por exemplo. Assim, pode-se incluir aspectos do ambiente físico, social, político e econômico na procura de melhores condições de vida, inserindo ações de educação em saúde e abordando esse assunto tão importante com propostas de prevenção e cuidados diários para a sociedade.

## REFERÊNCIAS

AHMED, A.R.; MAHMED, G. E. G.; AMIRA, S. E. The immediate effects of transcutaneous electrical nerve stimulation on pain intensity and H-reflex in patients with lumbosacral radiculopathy. **Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery.**, n. 47, p. 361-366, 2010.

BRIGANÓ, Josyane Ulian; MACEDO, Christiane de Souza Guerino. Análise da mobilidade lombar e influência da terapia manual e cinesioterapia na lombalgia. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 26, n. 2, p. 75-82, 2005.

BONSELL, J. *et al.* Adult Acute and Subacute Low Back Pain. **Institute for Clinical Systems Improvement**, 2012.

CARVALHO L.B.; et al. Hérnia de disco lombar: tratamento. **Acta Fisiatr.** n.20, v.2, p.75-82, 2013.

CREFITO. **Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Mato Grosso do Sul, 20 jan. 2016.** Disponível em: <http://crefito13.org.br/noticias/segundo-estudo-fisioterapia-pode-recuperar-ate-90-dos-casos-de-hernia-de-disco/597> Acesso em: 9 set. 2022.

CRUZ, Ariela Torres (*et al.*). Efeitos da crioterapia associada à cinesioterapia e da estimulação elétrica em pacientes hemiparéticos espásticos. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 185-189, 2019.

FERREIRA, Mariana Simões; NAVEGA, Marcelo Tavella. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 18, n. 3, p. 127-131, 2010.

GENELHU, Vinicius (*et al.*). Comparação da eficácia dos corticosteroides nos pacientes com hérnia discal extrusa submetidos a bloqueio radicular transforaminal. **Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health | ISSN 2178-2091**, Vitória - ES, v. 13, n. 4701, p. 1-9, 14 jan. 2021. Disponível em:

<https://doi.org/10.25248/reas.e4701.2021> Acesso em: 1 nov. 2022.

HEBERT, Sizinio, (*et al*). Ortopedia: exames e diagnóstico. Porto Alegre: Artmed, 2011.

HUDSON,. **Desenvolvimento de software como ferramenta para avaliação da dor lombar**, Rio de Janeiro, ano 2020, p. 1-100, 20 fev. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/xRDmHxxH9rmZY8zNPkvHqpF/?lang=pt> Acesso em: 14 set. 2022.

JESUS, Deyse (*et al*). Intervenções fisioterapêuticas utilizadas na regressão e diminuição da sintomatologia da hérnia discal lombar: uma revisão da literatura. **Revista da Saúde da Ajes**, Juína - MT, ano 2019, v. 05, n. 10, p. 1-11, 12 dez. 2019. Disponível em: <https://www.revista.ajes.edu.br/index.php/sajes/article/view/323> Acesso em: 28 out. 2022.

KARVAT J., (*et al*). Mobilizações póstero-anteriores na coluna lombar em voluntárias saudáveis. Avaliação da dor ao frio e à pressão: ensaio clínico cruzado. **Ver Dor**. São Paulo, v.15, n.1. p.21-4, 2014.

KISNER, C.; COLBY LA. **Exercício terapêutico: fundamentos y técnicas**. São Paulo: Manole, 2009.

LIMA, Marília (*et al*). A eficiência da mobilização neural na reabilitação da lombalgia: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Fortaleza - CE, p. 1-5, 31 mar. 2012. Disponível em: [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1390](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1390) Acesso em: 27 out. 2022.

LOIOLA, G. M. L. (*et al*). Terapia manual em pacientes portadores de hérnia discal lombar: revisão sistemática. **Ciência em Movimento | Reabilitação e Saúde** n. 38 vol. 19, 2017.

MACHADO GF, Bigolin SE. Estudo comparativo de casos entre a mobilização neural e um programa de alongamento muscular em lombálgicos crônicos. **Revista Fisioterapia em Movimento** 2010 out/dez; 23(4): 545-54.

MOREIRA, Rodrigo *et al*. Avaliação e intervenção fisioterapêutica para manifestações neuromusculares da hérnia discal. **Brazilian Journal of health Review**, Curitiba - PR, ano 2019, v. 2, n. 5, p. 1-11, 26 set. 2019. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/3431> Acesso em: 31 out. 2022.

NEYRA, H. T; et al. Hérnia de disco lombar, uma visão terapêutica. **RevCubanaOrtop Traumatol** vol.30 no.1 Ciudad de la Habana ene.-jun. 2016.versión impresa ISSN 0864-215X versión On-line ISSN 1561-3100.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **8 em cada 10 pessoas em todo o mundo sofrem de hérnia de disco**, Brasil: CNN Brasil, 22 fev. 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/8-em-cada-10-pessoas-em-todo-o-mundo-sofrem-de-hernia-de-disco-aponta-oms/> Acesso em: 12 set. 2022.

QUEIROZ, Jeffeson *et al*. Análise da eficácia do tratamento conservador da fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar: uma revisão de literatura. **Revista Expressão Católica**

**Saúde** , Fortaleza - CE, v. 4i2, ed. 2622, p. 1-10, 19 dez. 2019. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/recsaude/article/view/2622>  
Acesso em: 4 nov. 2022.

RIBEIRO, WENDEL (*et al*). **Tratamento fisioterapêutico da dor lombar causada pela hérnia de disco: revisão de literatura**. [s. l.], ano 2022, v. 1, ed. 05, p. 1-11, 17 ago. 2022. Disponível em: <https://revistas.fadap.br/ciencias/article/view/25>. Acesso em: 3 nov. 2022.

ROMANOWSKI, M.; ROMANOWSKA J.; GRZES'KOWIA, M.. A compare son of the effects of deep tissue massage and therapeutic massage on chronic low back pain. **Stud Health Technol Inform.**, v. 176, p. 411-4, 2011.

SANTANA, Yasmim. A atuação da fisioterapia na dor crônica em pacientes com hérnia de disco lombar. **UniAGES Centro Universitário Bacharelado em Fisioterapia**, Parapiranga - BA, p. 1-63, 1 jul. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/14275/1/monografia%20enviar.pdf>. Acesso em: 9 nov. 2022.

SCHOENFELD, A. J.; WEINER, B. K. Treatment of lumbar disc herniation: evidence based practice. **Int. J. Gen. Med.**, v. 3, p. 209-214, 2010.

SILVA, P. A. P. da; et al. Tratamento cirúrgico de recidivas de hérniasdiscaislombares: que resultados? **Coluna/Columna** vol.10 no.1 São Paulo2011.Print version ISSN 1808-1851.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Integrative review: what is it? How to do it?** Einstein (São Paulo). 2010;8(1):102-6.

SUSSELA A.O.; (*et al*). Hérnia de disco: epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. **Acta Med.** Porto Alegre. v.38, n7, 2017.

UNLU, Z.; TASCI, S.; TARHAN, S.; PABUSCU, Y.; ISLAK S. Comparison of physical therapy modalities for acute pain in lumbar disc herniation measured by clinical evaluation and magnetic resonance imaging. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics.**, v. 31, n. 3, p. 191–198, 2008.

VIALLE LR, Vialle EN, Henao JES, Giraldo G. Hérnia discal lombar. **Rev Bras Ortop.** 2010;45(1):17-22.

WHITTEMORE, R; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **J Adv Nurs**, v. 52, n.5, p.546-53, 2005.

## AGRADECIMENTOS

Dedicamos este trabalho a todos aqueles que contribuíram com o nosso desenvolvimento. Primeiramente, a Deus, nossos pais, avós e irmãos, em especial, Marilene de Lima Queiroz, Jader Júnior de Lima Araújo, Petronila de Lima Araújo, Maria das Graças Gomes de Queiroz, Jader Gomes de Araújo, Albaniza Maria da Silveira, Francisco Xavier, Maria Alinne Iandra da Silveira, Francisco Everaldo da Silveira, Fortunato Galiza Duarte Neto, e aos amigos Jaime de Carvalho Costa Neto, Paloma Augusta Fernandes, Lucas Arruda de Souza, Erico Dantas de Souza e Marianna Almeida Nascimento. E de forma muito especial ao nosso orientador, professor e amigo Joel Florêncio da Costa Neto, gratidão por estar com conosco nessa etapa e ter tornado tudo mais leve, você que é uma pessoa fantástica, obrigada por tudo.