

**FACULDADE EDUFOR**  
**CURSO DE FISIOTERAPIA**

**HUGO DUTRA MACIEL**  
**CAIO PATRICK VIEGAS DOS SANTOS**  
**ERYCK NILSON OLIVEIRA SANTOS**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO CONSERVADOR**  
**ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA HÉRNIA DE DISCO LOMBAR**

---



**São Luís**

**2021**

**FACULDADE EDUFOR  
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**HUGO DUTRA MACIEL  
CAIO PATRICK VIEGAS DOS SANTOS  
ERYCK NILSON OLIVEIRA SANTOS**

**ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO CONSERVADOR  
ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA HÉRNIA DE DISCO LOMBAR**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado na Faculdade Edufor –  
São Luís do Curso de Fisioterapia.

Orientadora: Prof. Talita Carine Feitosa  
Medeiros.

São Luís

2021

M152a Maciel, Hugo Dutra

Abordagem fisioterapêutica no tratamento conservador através de exercícios físicos na hérnia de disco lombar / Hugo Dutra Maciel, Caio Patrick Viegas dos Santos, Eryck Nilson Oliveira Santos — São Luís: Faculdade Edufor, 2021.

17 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (FISIOTERAPIA) — Faculdade Edufor - São Luís, 2021.

Orientador(a): Prof. Talita Carine Feitosa Medeiros

1. Atividade física. 2. Tratamento conservador. 3. Hernia lombar I.  
Título.

FACULDADE EDUFOR SÃO LUÍS

CDU 615.8:616.711-007.4

**ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO CONSERVADOR  
ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA HÉRNIA DE DISCO LOMBAR.  
PHYSIOTHERAPEUTIC APPROACH IN CONSERVATIVE TREATMENT  
THROUGH PHYSICAL EXERCISES IN LUMBAR DISC HERNIATION.**

Hugo Dutra Maciel<sup>1</sup>  
Caio Patrick Viegas dos santos<sup>2</sup>  
Eryck Nilson Oliveira Santos<sup>3</sup>  
Talita Carine Feitosa Medeiros<sup>4</sup>

**RESUMO**

A hérnia discal lombar consiste de um deslocamento do conteúdo do disco intervertebral (o núcleo pulposos), através de sua membrana externa, o ânulo fibroso, geralmente em sua região postero lateral. Neste artigo de revisão literária, foi mencionada a importância da realização de exercícios físicos como parte fundamental no tratamento conservador, após a fase aguda da dor, para fortalecimento da musculatura da lombar, aparece como modalidade fisioterapêutica mais importante. Trata-se de uma revisão literária de bibliografias publicadas nas bases de dados e revistas científicas (Itc vertebral, Google acadêmico, scielo, Lilacs). Foram utilizados os descritores: atividade física. Tratamento conservador. Hérnia lombar e reabsorção. Para efeito de análise, configurou-se a seguinte pergunta da pesquisa: quais os resultados das abordagens fisioterapêuticas no tratamento conservador através de exercícios físicos na Hérnia de disco lombar? Este trabalho teve como objetivo demonstrar a abordagem fisioterapêutica no tratamento conservador através de exercícios físicos na hérnia de disco lombar. É a melhor forma de prevenção e tratamento e indicação para pessoas que sofrem de hernia de disco, onde irá realizar suas atividades gradativamente, iniciando apenas com trabalhos de readaptação e posteriormente aumentando suas atividades normais.

**Palavras-chave:** Atividade física. Tratamento conservador, hernia lombar.

**ABSTRACT**

Lumbar disc herniation consists of a displacement of the contents of the intervertebral disc (the nucleus pulposus) through its outer membrane, the annulus fibrosus, usually in its posterolateral region. In this literature review article, the importance of performing physical exercise was mentioned as a fundamental part of conservative treatment, after the acute phase of pain, to strengthen the lower back muscles, it appears as the most important physical therapy modality. This is a literary review of bibliographies published in databases and scientific journals (Itc vertebral, Google academic, scielo, Lilacs). The descriptors were used: physical activity. Conservative treatment. Lumbar hernia and resorption. For analysis purposes, the following research question was set: what are the results of physical therapy approaches in conservative treatment through physical exercises in lumbar disc herniation? This study aimed to demonstrate the physical therapy approach in conservative treatment through physical exercises in lumbar disc herniation. It is the best form of prevention and treatment and indication for people who suffer from herniated disc, where they will carry out their activities gradually, starting only with rehabilitation works and later increasing their normal activities.

**Keywords:** Physical activity. Conservative treatment, lumbar hernia.

---

<sup>1</sup> Graduando em fisioterapia pela faculdade Edufor – São Luís

E-mail: hugo.dutra.maciell.@alunoedufor.com.br

<sup>2</sup> Graduando em fisioterapia pela faculdade Edufor – São Luís

E-mail: Caio.patrick.viega.dos.santos.@alunoedufor.com.br

<sup>3</sup> Graduando em fisioterapia pela faculdade Edufor – São Luís

E-mail: Eryck.nilson.oliveira.ramos.@alunoedufor.com.br

<sup>4</sup> Docente do curso de fisioterapia da faculdade Edufor – São Luís

E-mail: talita.medeiros.@edufor.edu.br

## INTRODUÇÃO

Com a evolução da humanidade, as dores na coluna vêm surgindo com frequência. Segundo Redondo (2000), 90% das pessoas dos países modernos sofreram ou vão sofrer dores na coluna e atualmente este fenômeno atinge cada vez pessoas mais jovens. Isso se deve a uma diminuição da atividade corporal: o homem passa mais tempo sentado em frente ao computador e gera a má postura, são exemplos de sedentarismo trazendo modificações morfológicas no corpo humano, inclusive afetando a coluna vertebral, e trazendo uma série de inconveniências na vida profissional e social.

Atualmente a falta de atividade física, vem fazendo com que a mecânica do corpo venha sofrer com a ausência de variedades de movimentos. A função articular alterada (por restrição de movimento ou redução da atividade articular), é um fator que altera a qualidade dos músculos. Os dados hoje mostram que a hérnia discal acontece em todas as faixas etárias, tendo maior incidência entre a quarta e a quinta década de vida, os homens são os mais afetados 4,8%, as mulheres entre 2,5% em idade acima de 35 anos (VIALLE,2010).

A hérnia discal lombar, é a primeira causa de pagamento de auxílio doença e a terceira causa de aposentadoria por invalidez, seu quadro clínico típico inclui lombalgia inicial, e seguida de lombociatalgia, e finalmente de dor ciática. Vialle (2010) afirma que as alterações degenerativas da coluna lombar acometem 2 a 3% da população e é a principal causa de cirurgia da coluna na população adulta. Vários fatores associados a um conjunto de patologias relacionadas a esse processo funcional da coluna, ligadas, como doença degenerativa discal, processo de envelhecimento e desgastes que ocorre ao osso e tecidos moles da coluna vertebral.

A localização mais comum da hérnia discal é no disco que fica entre a quarta e quinta vertebra (L4 e L5) e no disco que fica entre a quinta vertebra e o sacro L5/S1 (primeiro segmento sacral), comprimindo as raízes L5 e S1. respectivamente mesmo sendo incomum pode haver hérniação entre a L3 (terceira vertebra lombar), a dor geralmente, aparece depois de ataques repetitivos de dor localizada, e é

percebida como aguda, ou crônica de forma súbita podendo irradiar-se ao longo da distribuição inteira da raiz envolvida, ou afetar somente uma parte desta raiz, outros sintomas associados a hérnia discal lombar, incluem fraqueza e parestesia, sendo ambas geralmente intermitentes, variáveis com atividade e localizados no nível neurológico comprometido, a dor também pode irradiar para as pernas e pé, alterações na marcha, e travamento da coluna lombar.

Vialle (2010), e Kisner (2009) descreve que esses sintomas variam de acordo com o nível vertebral da protusão e a direção em que se localiza. esses sintomas podem se concentrar na parte inferior das costas irradiando a compressão nervosa para as pernas do paciente, por tanto sendo muito comum apresentar dor, além de limitação dos movimentos.

Segundo Bienfait (1987), não devemos olhar a coluna somente como um monte de vertebrae, vendo só aspecto como ósseo e mecânico. Devemos vê-la como um todo: ossos, ligamentos e entre eles, o anel fibroso do disco intervertebral, músculos, medula espinhal, nervos e articulações, para o autor devemos fazer uma análise profunda e clinicamente, para descrever o tratamento mais eficaz para o paciente.

Nos exames da ressonância magnética (RM), a hernia é classificada segundo a sua forma, essa descrição morfológica proveniente principalmente do núcleo pulposo, está deslocado para fora dos limites intervertebrais, podendo tomar três formas diferentes protusão, extrusão ou sequestro.

De acordo com Gotfryd (2012) o tratamento cirúrgico é indicado quando não há melhora do quadro algico do paciente, ou quando houver persistência ou progresso do déficit neurológico e aumento de crises incapacitantes. O intuito do tratamento é melhora da dor, a descompressão e a estabilização mecânica da coluna vertebral, para que o paciente volte a sua vida normal na sociedade.

Ortiz (2000) afirma que o tratamento conservador além do baixo custo, traz resultados significativos, o paciente que adquiriu hérnia de disco lombar ele minimiza seu quadro clínico de dor, através da atividade física. Carvalho et al (2012) a utilização de diferentes tipos de exercícios para indivíduos com hérnia de disco lombar é indicado, dentre eles, os realizados em máquinas, com bolas e também na

água. Exercícios resistidos com equipamento devem fortalecer a musculatura do tronco 2 vezes por semana. Os exercícios podem incluir também o flexo/extensão lombar em 4 apoios, fortalecimento de transverso abdominal, prancha lateral, extensão lombar em prono, alongamento de piriforme e extensão cruzada.

Neste contexto essa revisão literária foi desenvolvida com o objetivo de mostrar a abordagem fisioterapêutica no tratamento conservador através de exercícios físicos na hérnia de disco lombar, contribuindo para proporcionar um maior conhecimento no que se diz a respeito deste trabalho.

## **METODOLOGIA**

Tratou-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica e por meio de consultas a internet livros e sites acadêmicos como: Scielo, google acadêmico e Lilacs. Inicialmente foram encontrados 40 artigos e após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 10 artigos para elaboração da revisão bibliográfica foram utilizados os descritores atividade física, tratamento conservador, hérnia lombar e reabsorção, para efeito dessa análise, configurou-se a seguinte pergunta de pesquisa: quais os resultados da abordagem fisioterapêutica no tratamento conservador através de exercícios físicos na hérnia de disco lombar.

Foram incluídos estudos que demonstrasse resultado na pesquisa do tema abordagem fisioterapêutica no tratamento conservador através de exercícios físicos na hernia de disco lombar, ou que contribuíssem para o objetivo do estudo, publicado entre 2009 a 2020 na língua portuguesa foram incluídos na revisão e seus dados discutidos, os critérios de exclusão foram: artigos que não possuíam relação direta com o tema abordado e artigos não publicados na íntegra.

## **RESULTADOS**

**Quadro 01:** Artigos da revisão bibliográfica.

<b>TITULO/ ANO</b>	<b>AUTORES</b>	<b>RESULTADOS</b>
<b>Tratamento conservador através da atividade física na</b>	Eliane Cristine Barbosa wetler, Valdinar de A. Rocha	A literatura pesquisa corrobora com a importância da atividade

<b>hérnia de disco lombar, 2010</b>	Junior e Jônatas de França Barros	física como parte fundamental no tratamento conservador em indivíduos com hérnia de disco lombar, as atividades e exercícios só serão executados após a fase aguda de dor respeitando os critérios durante o tratamento conservador na hérnia de disco lombar.
<b>Eficácia da Hidroterapia para com o Tratamento conservador da Hérnia de disco lombar, 2016</b>	Vanessa cordeiro	A autora relatou que foi exposta a opinião de diversos autores sobre o tema, e evidenciando sobre o tema os efeitos da água sobre a coluna vertebral, e quanto ao método de tratamento conservador contatou muitas controvérsias, entre os autores e ficou a necessidade de mais estudos. Em relação a hidroterapia no tratamento da hernia de disco lombar.
<b>Tratamento conservador para Hérnia de disco lombar: protocolo Fisioterapêuticos, 2019</b>	Tiago Kuster Lopes	O tratamento conservador vem sendo muito buscado por pacientes com hernia de disco lombar, e várias técnicas podem ser utilizado durante o tratamento como: a hidroterapia, pilates, método Mackenzie, entre outros.Apresentou resultados positivos.
<b>Analise da Eficácia do tratamento Conservador em pacientes com Hérnia de disco Lombar, 2019</b>  <b>Revista Expressão Católica Saúde</b>	Jeffeson Hildo medeiros de queiroz. Rose lidice Holanda Dr. Denilson De queiroz cardeia	Segundo Liu et al, (2017) outra alternativa de Tratamento é a fisioterapia, que atuando de forma conservadora, aumenta a reabsorção da hernia, e tem como objetivo uma diminuição do quadro algico, melhora da função

<p><b>ISSN 256-96</b></p>		<p>e da mobilidade. Entre as técnicas usadas estão a acupuntura, terapia manual e exercício cardiovascular (BONSELL et al., 2015). Outros estudos apontam pilates, estabilização segmentar, tração, terapia não invasiva de descompressão medular (ETSN) e eletroterapia como intervenções eficazes no tratamento desta patologia (DEMIRE; ERGUN; YORUBULUT, 2017).</p>
<p><b>Método Mackenzie no tratamento De Hérnia de disco lombar. 2021</b> <b>Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro V3 ISSN 2178-6925</b></p>	<p>Cleide Alves Gomes. Fernanda Duque De Oliveira. André Luiz Velano de Souza. Carlos Alberto Mirez Tarrillo.</p>	<p>No presente estudo a obra dos autores nos interessou por tratar de um método bastante usado no tratamento da hernia discal, principalmente durante o tratamento conservador e pós fase aguda da dor ou que seja em nível suportável de dor. É uma técnica terapêutica baseada na avaliação da dor, na resposta sintomática ou diminuição da deformidade tecidual e ele utiliza os movimentos repetidos em amplitude máxima, posições sustentadas e mobilização do próprio paciente, buscando alívio da dor e a recuperação da função (MCKENZIE, 2007).</p> <p>A fisioterapia é um meio de tratamento conservador, no qual, pacientes possam realizar determinadas atividades do dia a dia, com programas de exercícios</p>

		físico associado ao tratamento funcional (SUSSELA,et al. 2017). VIALLE, L, R.; VIALLE E. N.; HENAO, J. E. Z.; GIRALDO, G. <b>Hérnia discal lombar</b> , Revista Brasileira
<p><b>Comparação dos tratamentos conservador, cirúrgico e através da mobilização neural do tratamento da hérnia de disco lombar.2012</b></p> <p><b>Revista Fisioterapia Brasil v. 13 n. 2 v1 3n2 /</b></p>	Paulo Cesar Nunes Junior	<p>O presente estudo do autor verificou que diversos métodos podem ser empregados, obtendo melhora significativa em todas técnicas abordadas o tratamento conservador inclui as técnicas da crioterapia, ultrassom, laser e TENS. Segundo o autor estas técnicas juntam-se a osteopatia, quiropraxia, reeducação postural global, hidroterapia, pilates e acupuntura, para o tratamento da dor lombar, o autor ainda relata que o tratamento cirúrgico só é indicado quando segue uma piora significativa após o tratamento conservador.</p> <p>Brow DE, Neumann RD. Segredos em ortopedia. 1 a ed. Porto alegre: Artes Mão dicas; 2003. Calonego CA, Rebelato JR. Comparação entre a aplicação do método Maitland e da terapia convencional no tratamento de lombalgia aguda. Ver Bras Fisioter 2002;6(2):97-104. Machado GF, Bigolin SE. Estudo comparativo de casos entre mobilização neural e um programa de alongamento muscular em lombalgia.</p>

<p><b>Percepção do portador de hérnia de disco acerca do tratamento fisioterapêutico, 2020</b> Revista. Funorte.edu.br</p>	<p>Camila Guida. Valmir Ferreira. Franciele Sousa.</p>	<p>Os autores elaboraram um presente estudo de natureza descritiva se caracterizou como uma pesquisa de abordagem qualitativa, quantitativa e transversal, realizando questionário online para coleta de dados que se evidenciou a prevalência de hernias discais em indivíduos com idade entre 38 a 42 anos, do gênero masculino, com uma predominância na região lombar, tendo como principal fator de risco / carregar peso. Como método de tratamento conservador, 68%, 3% realizaram fisioterapia e 61% dos indivíduos relataram ter associado exercícios ao método de tratamento. De 41entrevistados, 30 relataram que o tratamento fisioterapêutico auxiliou na redução do quadro algico. O tratamento fisioterapêutico através de suas diversas modalidades propicia benefícios ao portador de hernia de disco lombar.</p>
<p><b>A influência do método Pilates no tratamento do paciente com hernia de disco lombar, 2021</b> Revistas. Icesp.br</p> <p><b>HUMANIDADES E TECNOLOGIA (FIN OM) 30 (1), 286-301,2021</b></p>	<p>Leydiane Crisótomo da Silva. Melissa Marcedo Mundim</p>	<p>os autores fazem uma abordagem sobre o método pilates, é uma modalidade utilizada no tratamento da hernia de disco lombar, sendo uma das opções bastante válida para o tratamento conservador, garantindo e tendo resultados significativos, proporcionando uma melhor</p>

		<p>qualidade de vida e retorno desses pacientes as atividades de vida diária. No presente estudo desse artigo o método pilates é indicado por diversos autores no qual em que se retrata o termo proposto para o tratamento conservador da hernial discal.</p>
<p><b>Tratamento conservador de Hérnia de disco lombar: serie de casos. 2020</b></p> <p><b>JBNC-JORNAL BRASILEIRO DE NEUROCIRURGIA 30 (4), 302-311</b></p>	<p>Cristiano de Sousa Soares. Pedro Paulo Clark de Oliveira. Ledismar José da Silva</p>	<p>Os autores relatam uma serie de casos de pacientes submetidas a tratamento conservador de HDL com melhoras sintomáticas, associada ou não à sua regressão. Os autores relatam que nos seus resultados foram analisados sete pacientes, todas do sexo feminino, com idade média de 43, 57 anos (29-66 anos). O sintoma dor lombar foi referido por todas elas, associado com irradiação para membros inferiores. A média de bloqueios necessários foi de 2,5. O intervalo médio necessário para remissão sintomática foi de 3,71 meses.</p>
<p><b>Tratamentos com foco conservadores para Hérnia de disco em região lombar.2019</b></p>	<p>Isaque Gomes de Lima. Fabiola Pereira serqueira. Tábata Matter. Valquiria Barbosa de Lana. Daniel Duizith</p>	<p>Os autores usam dentre as Técnicas fisioterapêutica para o tratamento conservador existem: o método pilates efetivo aos exercícios proporcionarem um maior afastamento entre as vertebrae, graças ao alongamento crânio caudal, e estimular a correção postural; reeducação Postural global (RPG),</p>

		fortalecimento muscular estática que alongam e fortalecem a musculatura.
--	--	--

No Quadro 1 consta com detalhamento os artigos encontrados, incluindo: título, ano de publicação, autor e resultados.

Por se tratar de um tema bastante discutido, não encontramos dificuldades em encontrar os artigos. Encontramos 40 artigos em português nos anos de 2009,2010,2016,2019,2020. Foram selecionados 40 artigos, 20 artigos foram excluídos por se tratarem de artigos muito antigos. 10 artigos foram excluídos por não corresponderem ao objetivo de pesquisa, ao final restaram 10 artigos para nossa revisão

## **DISCUSSÃO**

A repercussão dos dados, referentes à incidência de indivíduos com hernia de disco lombar para avaliação do tratamento conservador através de exercícios físicos, 9 dos estudos comprovam que a pratica do tratamento conservador através de exercícios físicos após a fase aguda da dor, é segura além de fundamental para o paciente. Quanto à sistematização do tratamento conservador mencionado por Hanneman (1994), fica claro o papel do medico na fase aguda, com prescrição de anti-inflamatório, etc., e a contribuição do fisioterapeuta na fase pós-aguda com métodos de calor, exercícios terapêuticos.

Segundo Cordeiro, (2003), relata que o tratamento conservador em ambientes aquáticos também vem sendo aplicado e estudado em indivíduos com lombalgias e lombociatalgia. Já o autor Mcilveen, (1998), estudou de forma randomizada pacientes com lombalgia e lombociatalgia por degeneração óssea e discal na coluna. O autor relata ainda que após 4 semanas, com sessões de 60 minutos cada 2 vezes por semana, os pacientes do grupo experimental apresentaram melhora significativa da capacidade funcional, e já os do grupo controle apresentaram uma deterioração da funcionalidade.

De acordo com Hanneman (1994) dividiu o tratamento conservador em 3 fases; a fase aguda, com repouso absoluto por 3 dias na posição mais confortável e uso de anti-inflamatório; na fase pós aguda com técnicas fisioterapêuticas do tipo William (1979) e Mackenzie (1981). A fase tardia, em que o paciente apenas apresenta desconfortos com a manutenção da elasticidade e tônus muscular associados aos cuidados posturais.

Quanto ao tipo de exercícios, os de flexão estão seriamente contra indicados nas hernias discais agudas e nas protusões discais difusas e focais do disco, fora do período agudo doloroso, com cuidados especiais em caso de artrose zigapofisária. (VAN TULDER, 2000).

Cecin (2000), os exercícios de fortalecimento dos músculos vertebrais na fase tardia, melhoram a nutrição do disco, por aumentarem a difusão passiva do oxigênio e diminuir a concentração de hidrogênio. Para o autor levaria a uma diminuição da dor nos processos patológicos mecânico e degenerativos da coluna lombar.

Os princípios e benefícios de exercícios apropriados são bem mais conhecidos e a motivação do paciente para atividade física é geralmente maior durante a três semanas após o período de inabilidade. Segundo os autores, se, no entanto, houver recorrência da enfermidade, os exercícios deverão ser descontinuados e reiniciado somente após a remissão dos sintomas. E que esse programa deve incluir exercícios de flexibilidade e alongamentos com aumento gradual. (AAOS, 1996; UIREICH e KULLICH, 1999)

Exercícios de estabilização dinâmica após a fase aguda, e iniciando a fase tardia e visam desenvolver um controle musculo-ligamentar adequado, afim de reduzir o micro trauma repetitivo das estruturas da coluna. O paciente desenvolve força simétrica, flexibilidade, equilíbrio propriocepção e controle de tronco, quando esse paciente melhora a sua estabilização, os exercícios serão mais intensos, podendo usar bola, pesos, bandas elásticas e outros.

De acordo com Thompson, Skinner e Piercy (1994), o trabalho com prancha de equilíbrio e bola suíça é excelente para o treinamento dos componentes posturais dos músculos da coluna lombar. segundos os autores porque os músculos

para vertebrais profundos são constituídos em maior proporção por fibras musculares tônicas e vão reagir de maneira reflexa e global sobre o conjunto da coluna, e que o comando voluntário está reservado para movimentos de grande amplitude articular (flexão, extensão e rotação) e assegurado preferencialmente pelos músculos superficiais.

Outro tratamento conservador de grande importância, denominado método práxis (medicina física e reabilitação clínica), incluiu 1.431 pacientes com hérnia de disco lombar no período de 1996 a 2000, diagnosticados por CT e IRM. A média de,

[...] idade foi de 49,95 anos e apenas 58 indivíduos (ou 4,05%) foram submetidos à operação. Os melhores resultados do estudo foram alcançados com 567 indivíduos com hérnia em L4/L5 sem deficiência motora e média de tratamento de 24,38 dias. o tratamento mais longo foi para os pacientes com hérnia em L4/L5 com desordem motora e média de 43,10 dias (Pecar,2003).

O primeiro tratamento conservador da história para a hernia de disco foi preconizado por Hipócrates há mais de 400 a. c., estando registrado em forma de gravura. Tal tratamento consistia em pendurar o paciente de cabeça para baixo, encostado numa escada por 40 dias e, nessa posição ele deveria se alimentar, dormir etc. tratava-se de uma tração por gravidade (BEZERRA,2003).

Bezerra ainda enfatiza que na quela época já se falavam e faziam tratamento de forma de uma tração por gravidade e que era uma das formas de tratamentos conservador mais eficaz naquela época.

Segundo Darlow et al. (2013), os pacientes com sintomatologia de dor lombar tendem a apresentar crenças que podem gerar um bloqueio diante da necessidade de exercícios terapêuticos, atividade física fisioterapeuta de conscientizar o paciente acerca da terapêutica adotada.

A terapia conservadora tem sido a preferida como a primeira escolha de tratamento, cujos objetivos são o alívio da dor, o aumento da capacidade funcional e o retardamento da progressão da doença (NEGRELLI,2001). Para Sizíno et al., (2003) o tratamento conservador, nos casos de lombociatalgia causadas por hérnia de disco lombar, deve ser a primeira opção, devendo insistir nele por 06 a 08 semanas, antes de se pensar em tratamento cirúrgico.

Diante do grande número de pessoas que sentem dores lombares, a fisioterapia auxilia na redução ou eliminação das dores, podendo o paciente assim,

volta a fazer suas atividades. Gomes et (2012), descreve a importância do fortalecimento dos músculos multifídios lombar, e transversos abdominais, denominado de treinamento de estabilização segmentar lombar, pois, promove, em regime preventivo e terapêutico. Estabilidade funcional, diminuindo a incidência de lesões e desconfortos no complexo lombo-pélvico.

Os tratamentos conservadores trazem algo que pode ajudar a melhorar as dores ocasionadas nos fatores já mencionados, um dos tratamentos pode ser passado como um repouso a curto prazo seguido de mobilização, ou seja, um repouso no leito absoluto nas duas primeiras semanas seria necessário e junto também com o aumento da mobilização e com realização de um programa de exercícios (BALDRY,2008).

O tratamento conservador através de exercícios físicos por sua vez tem um papel fundamental na hernia de disco lombar através de repouso na fase aguda de dor, e logo após a fase aguda um programa de exercícios e métodos de técnicas que são executados por movimentos funcionais, aliviando assim tensões e dores, treinando e melhorando posturas, e o aprimoramento da propriocepção.

No estudo de Pereira et al (2010), a efetividade de exercícios de estabilização no tratamento conservador sobre a dor lombar, ao realizar um estudo com 12 mulheres. Foram realizadas 12 sessões de um programa de estabilização segmentar com frequência de duas vezes semanais, sendo avaliadas quanto a capacidade funcional antes e depois do período de intervenção. Houve melhora significativa dos valores médios do índice de dor melhoras da capacidade funcional dos indivíduos após o período de intervenção.

Para Gomes et al (2012), os exercícios de estabilização são essenciais para promover uma base para os movimentos de membros superiores e inferiores, para suportar cargas e para proteger a medula e as raízes nervosas. Os programas de exercícios visam de estabilização entre outros, visam melhorar a força resistência e controle motor dos músculos abdominais e lombares, com ênfase nos músculos profundos do tronco. Além disso, é importante que seja enfatizado o treinamento de outros músculos para vertebrais, abdominais, para que o tratamento seja eficaz na redução da dor.

## CONCLUSÃO

O tratamento conservador tem obtido os melhores resultados nos indivíduos com hérnia de disco lombar, através exercícios e métodos usados durante os procedimentos fisioterapêuticos. Um programa de atividade física tem colaborado muito no tratamento da hérnia de disco lombar inclusive os métodos citados anteriormente neste presente estudo de revisão, como exercícios de fortalecimentos dos músculos para vertebrais para conseguir uma boa estabilidade postural, e funcional. Os autores pesquisados apontam os seguintes resultados em pacientes que realizaram tratamentos conservadores e fisioterapêuticos com ênfase nos exercícios: são mais eficazes que os usualmente utilizado no tratamento da lombalgia; fortalecimento da musculatura lombar; melhora da capacidade funcional; estabilização da coluna lombar, protegendo sua estrutura do desgaste excessivo; promove estabilidade funcional.

Ficou evidenciado nesta pesquisa que os exercícios consistem inicialmente em diminuir a dor, proveniente das compressões nervosas, durante o tratamento conservador, porem enfatizamos o fortalecimento da musculatura lombar, pois um dos principais fatores para dor lombar é a instabilidade segmentar, diante disto os autores relatam que tanto o tratamento conservador durante e depois da fase aguda, usando exercícios como tratamento, promovem, em regime preventivo e terapêutico, estabilidade funcional diminuindo a incidência de lesões e desconfortos. Diante desta premissa, podemos observar a importância da abordagem fisioterapêutica no tratamento conservador através de exercícios físicos na hérnia de disco lombar.

## REFERÊNCIAS

- BARROS FILHO, Tarcísio E.P., Roberto (org.) Coluna Vertebral. **Diagnostico e tratamento das principais patologias**, São Paulo: savier, 1995.
- BARROS, J. F. **O Tratamento Conservador Através da Atividade Física na Hérnia de Disco Lombar**. Revista Digital. V.10. n.70. Março, 2004.
- BIENFAIT, Marcel. **Fisiologia da terapia Manual**. São Paulo: Summus Editorial Ltda, 1987.
- CAILLIET, René. **Tecidos moles, dor e incapacidade**. São Paulo: Editora Manoel, 1979
- CARVALHO, Lilian Braighi. Et al. **Hernia de disco lombar: tratamento**. Rehabil. 22(1):17- 20,2012
- DANIEL, S M.A Lucile, WORTHINGHAM, Catherine. **Provas de função muscular**. 2 ed, Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan e Editora Lab., 2006.
- Decorrente da pratica do surf. Novo Hamburgo, 2017. 71 fonografia (Bacharel em quiropraxia) – Centro Universitário Feevale, instituto de Ciências na saúde.
- DOWNIE, Patrícia A. Cash. **Fisioterapia em ortopedia e reumatologia**. São Paulo: Panamericana, 1987.
- FERREIRA, G.D. Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos no sul do Brasil: estudo de base populacional. **Rev. Bras. Fisioter. V.15 n. I Jan/Fev.2011**
- Fisioterapeuta**. Revista Terapia Manual. Vol. N. 4, p 122-126.
- GARCIA E ALESSANDRA N., **Efeitos de Duas Intervenções Fisioterapêuticas Em Pacientes Com Dor Lombar Crônica Não – especifica: viabilidade De um Estudo controlado Aleatório**. Ver. bras. Fisioter. [online]. 2011, vol.15, n.5, pp.420-427. Epub Oct 14, 2011. ISSN 1413-3555. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413>
- GIL, Vinicius Fernandes Barrionuevo, et al. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento
- GOMES, Amanda de Almeida; NETO, Luís Ferreira Monteiro. **Métodos e Tratamento para Hérnia de Disco Lombar: Uma Revisão Bibliográfica**. Pós-

graduando em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia Com ênfase em terapia Manual – Faculdade Ávila, 2012.

GOUVEIA, Klissia Mirelli Cavalcanti; GOUVEIA, Ericsson Cavalcante. O músculo transversal abdominal e sua função de estabilização da coluna lombar. **Fisioter. Mov.** Jul/set;21(3):45-50,2008.

Instituto de Tratamento da Coluna Vertebral. Vertebral.com.br/hernia – de – disco/ Revista ITC.

KENDALL, Florence Peterson. **Músculos: Provas e funções com postura e dor.**

LOPES, T. K. **Tratamento Conservador para Hérnia De Disco Lombar: Protocolos Fisioterapêuticos**, Centro Universitário Unifacvest. 2019.

MCKENZIE, R. **Trate você mesmo sua coluna.** 2. ed. Belo Horizonte:TTMT,2007.

NATOUR J. Coluna Vertebral conhecimento básicos. Copyright c 2004 Sociedade Brasileira de Reumatologia eteceteras editoras ISBN 85 9879 01 4. São Paulo.

NEGRELLI, W.F. **Hérnia discal: procedimento de tratamento.** Acta Ort Bras;2001.

NITTA, L.; SILVA, LP. **Avaliação da Imersão em pacientes com Hérnia Discal Lombar.** InterFISIO,2005.

OLIVEIRA, Messias Pereira; BRAZ, Allison Gustavo. **A importância do fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna vertebral na prevenção e no tratamento das lombalgias.** Pós Graduação em Ortopedia e Traumatologia com Ênfase nas terapias Manuais – Faculdade Avila, 2011.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v3, 2021/02 ISSN 2178-6925

SANTOS, João Paulo Manfré; FREITAS, Gabriel Felipe Pioli de. **Métodos de treinamento da estabilização central.** Seminário: Ciências Biológicas da Saúde, Londrina, v. 31, n. 1, p. 93-101 jan/jun.2010.

TEIXEIRA, M. J.; FIGUEIRÓ, B. J. A. **Dor – Epidemiologia, Fisiopatologia, Avaliação, Síndromes Dolorosas e Tratamento.** São Paulo: Grupo editorial Moreira Júnior,2001.

TORTORA, Gerard j. Bryan Derrickon. **Corpo humano: fundamentos de anatomia e fisiologia.** Porto Alegre, RS: 8 ed. Artmed.2010. pg 140 e 141

WETLER, E; BARROS, J. F. **O tratamento conservador através da atividade física na hernia de disco lombar**. Revista Digital Ano 10 n. 70 Buenos Aires, março 2004.

WILLIAMS, / WILKINS. **Guia Profissional para Fisiopatologia**. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan S.A, 2007