

CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA EM PACIENTES COM HÉRNIA DE DISCO LOMBAR: ABORDAGENS NÃO CIRÚRGICAS

¹ Kamille Pires dos Santos

¹Stefanny Souza Santiago Medeiros

¹Naylla Evely Cardoso Santana

¹Giselly Cruz Prado

¹Vilmary Silva Novaes

Eixo temático: C02 - Cinesioterapia e Terapias Manipulativas

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º autor: <https://orcid.org/0009-0004-1874-0645>

INTRODUÇÃO: A hérnia de disco lombar é um prolapso do disco intervertebral no anel fibroso circundante que pode comprimir as raízes nervosas na região lombar, uma vez que, 80% das rupturas de disco afetam as raízes nervosas L5 ou S1 e geram dor e incapacidades funcionais. Assim, a predisposição genética, o envelhecimento, inatividade física ou exercícios de sobrecarga inadequados, traumas na coluna vertebral, tabagismo e obesidade são fatores que influenciam no seu desenvolvimento patológico. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), oito em cada dez pessoas no mundo têm, já tiveram ou podem ter hérnia de disco. Por conseguinte, o Ministério da Previdência Social apontou que o transtorno de discos lombares ocupou o primeiro lugar para receber benefícios por incapacidade temporária, no Brasil, em 2023. Logo, o objetivo do estudo foi analisar como a fisioterapia contribui no tratamento de pacientes com hérnia de disco lombar sem intervenção cirúrgica. **MÉTODOS:** Estudo de revisão integrativa de literatura, com análise descritiva, realizado nas bases de dados PubMed, PEDro e Cochrane incluindo ensaios clínicos randomizados e controlados, em inglês e português, publicados no recorte temporal de 2019 a 2024, com acesso gratuito utilizando a combinação physical therapy AND lumbar disc herniation. Foram excluídas publicações repetidas e que não atendiam ao objetivo. **RESULTADOS:** Foram encontrados 61 ensaios clínicos randomizados e controlados (21 na PubMed, 14 na PEDro e 26 na Cochrane) dos quais, 7 estudos foram selecionados para serem lidos e analisados na íntegra. Os dados extraídos mostraram que a fisioterapia contribui efetivamente ao tratamento conservador da hérnia de disco lombar, uma vez que a mobilização articular e neurodinâmica, a tração lombar controlada pela curva lordótica e o treinamento do controle motor foram as intervenções mais eficazes ao controle da dor, função e morfologia do disco vertebral, como também na capacidade funcional dos pacientes. **CONCLUSÃO:** Um programa de exercícios com associações articulares, musculares e neurodinâmicos levam ao alívio da dor, dos sintomas neuropáticos e da sensibilidade mecânica, bem como, ao aumento da capacidade funcional e da força muscular, melhora da estabilização lombar e da flexibilidade, resistência estática e dinâmica e melhora da qualidade de vida. Assim, a abordagem fisioterapêutica é uma alternativa conservadora, eficaz e benéfica para tratar pacientes com hérnia de disco lombar, sem intervenção cirúrgica.

Palavras-chave: Hérnia de disco; Lombalgia; Fisioterapia; Terapia conservadora.