



TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NOS PACIENTES COM HÉRNIA DE DISCO LOMBAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

Lillyane Carolayne da Silva OLIVEIRA¹; Jorge Ítalo da Silva PIO²; Thiago Félix ALVES³; Vanessa Martins BEZERRA⁴; Paulo César de MENDONÇA⁵

Introdução: A hérnia de disco lombar é uma das principais disfunções musculoesquelética, iniciadas pelo rompimento do anel fibroso, a qual desencadeia sintomas de dor na região lombar irradiada para o membro inferior pela compressão nervosa, tendo implicações na atividade laboral e redução na qualidade de vida. O tratamento fisioterapêutico, objetiva principalmente recuperar a função, desenvolver um plano de assistência à saúde da coluna e orientar o paciente sobre como evitar recorrências do quadro álgico. Dessa forma, a fisioterapia conta com alguns métodos que comprovam sua eficácia positiva no tratamento da hérnia de disco, como a cinesioterapia, a hidroterapia, a acupuntura, as terapias manuais e o pilates, além dos recursos passivos como a eletrotermofototerapia. **Objetivo:** Assim o presente trabalho tem por objetivo analisar os tratamentos fisioterapêuticos disponíveis para pacientes com hérnia de disco, assim como a sua eficácia. **Metodologia:** A presente pesquisa se caracteriza como uma revisão bibliográfica feita a partir do estudo de vinte artigos científicos, já analisados e publicados por meios escritos e eletrônicos. O levantamento foi realizado entre agosto e setembro de 2019, por meio da pesquisa em livros e revistas eletrônicas especializadas como a PUBMED, PEDro, Scielo, BVS. Durante a busca foram utilizados os seguintes descritores: hérnia de disco lombar, tratamento fisioterapêutico, hérnia de disco lombar. **Desenvolvimento:** Nas condutas cinesioterápicas, estão incluídos o alongamento estático, precedido ou não de calor ou frio, métodos de alongamento e fortalecimento como Williams e McKenzie, o método pilates e a hidrocinesioterapia que apresenta excelentes resultados tanto como tratamento conservador, quanto tratamento no pós-cirúrgico. As terapias manuais e a acupuntura também apresentam grande influência na melhora da lombalgia e podem ser associadas a outros métodos de tratamento. A acupuntura tem demonstrado ser eficaz no tratamento da dor, melhora da funcionalidade e da qualidade de vida em pacientes com hérnia de disco. Aliada a todas essas técnicas de terapia manual, podemos incluir os recursos eletro, termo e fototerápicos, sendo uma forma não invasiva de aliviar a dor, cicatrizar o tecido lesionado e aquecer o músculo para realização de uma atividade física. **Conclusão:** Da leitura dos diversos autores pode-se concluir que fisioterapia vai desenvolver um poderoso trabalho no paciente herniado, reduzindo bastante seu quadro álgico, através de recursos terapêuticos manuais, como a pompage, a cinesioterapia, a hidroterapia, o pilates e a acupuntura, aliados aos recursos de eletroterapia, termoterapia e fototerapia.

Palavras-chave: Hérnia de Disco. Técnicas. Fisioterapia. Tratamento.

¹Acadêmica do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – lillyanecarolayne@gmail.com

²Acadêmica do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – jorgeitalopio@yahoo.com.br

³Acadêmico do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – thiagoalvesfelix@gmail.com

⁴Acadêmica do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, membro da LAPED – vanessa.martinssp@hotmail.com

⁵Docente do Centro universitário Dr. Leão Sampaio – paulomendonca@leaosampaio.edu.br