

## CONDUTAS FISIOTERAPÊUTICAS NA LOMBALGIA PROVOCADA POR HÉRNIA DE DISCO EM IDOSOS

### PHYSIOTHERAPEUTIC TREATMENTS FOR LOW BACK PAIN CAUSED BY DISC HERNIATION IN THE ELDERLY

Thaise Buzaglo Bentes<sup>1</sup>  
Maria Erleney Lima de Brito<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este estudo tem como objetivo analisar a eficácia das intervenções fisioterapêuticas no tratamento conservador de hérnia de disco lombar, enfocando abordagens como o Pilates, terapia manual, exercícios de estabilização e a eletroterapia. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com seleção de artigos publicados entre 2020 e 2025, abrangendo estudos disponíveis nas bases SciELO, PubMed e PEDro. A metodologia utilizada consistiu na análise dos resultados dos tratamentos aplicados, com ênfase na redução da dor e na melhoria da mobilidade funcional dos pacientes. Os resultados indicam que as abordagens fisioterapêuticas são eficazes para o alívio dos sintomas da hérnia de disco lombar, sendo que o Pilates e a terapia manual se destacam na melhoria da qualidade de vida dos pacientes, além de reduzir a necessidade de intervenções cirúrgicas. No entanto, destaca-se a necessidade de mais estudos com amostras maiores e seguimentos de longo prazo para confirmar a superioridade de determinadas abordagens terapêuticas.

9373

**Palavras-chave:** Hérnia de disco lombar. Fisioterapia conservadora. Pilates. Terapia manual. Eletroterapia.

**ABSTRACT:** This study aims to analyze the effectiveness of physiotherapeutic interventions in the conservative treatment of lumbar disc herniation, focusing on approaches such as Pilates, manual therapy, stabilization exercises, and electrotherapy. A narrative literature review was conducted, selecting articles published between 2020 and 2025, covering studies available in the SciELO, PubMed, and PEDro databases. The methodology used consisted of analyzing the results of the applied treatments, with an emphasis on pain reduction and improvement in functional mobility of the patients. The results indicate that physiotherapeutic approaches are effective in relieving the symptoms of lumbar disc herniation, with Pilates and manual therapy standing out in improving patients' quality of life and reducing the need for surgical interventions. However, there is a need for further studies with larger samples and long-term follow-ups to confirm the superiority of specific therapeutic approaches.

**Keywords:** Lumbar disc herniation. Conservative physiotherapy. Pilates. Manual therapy. Electrotherapy.

<sup>1</sup>Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Nilton Lins.

<sup>2</sup>Orientadora do curso de Fisioterapia pela Universidade Nilton Lins.

## 1 INTRODUÇÃO

A coluna vertebral, composta por vértebras e discos intervertebrais, tem a função de sustentar o corpo e proteger a medula espinhal. Com o envelhecimento, ocorre uma degeneração natural dos discos intervertebrais, predispondo ao surgimento de condições como a hérnia de disco lombar (HDL), caracterizada pela compressão das raízes nervosas e dor intensa. A HDL é comum entre os idosos, sendo uma das principais causas de lombalgia nessa faixa etária (Santos et al., 2021). A fisioterapia tem se mostrado eficaz no tratamento conservador da hérnia de disco lombar, com foco no alívio da dor e na melhoria da mobilidade (Costa et al., 2022).

A relevância do tema está na alta prevalência da lombalgia e da hérnia de disco entre os idosos, impactando negativamente sua mobilidade e qualidade de vida. A fisioterapia é essencial no tratamento conservador, sendo eficaz na redução da dor e melhoria da funcionalidade, como apontado por Casemiro (2021). Dada a crescente população idosa e os custos associados à lombalgia, é crucial investigar as melhores condutas fisioterapêuticas para aliviar a dor, prevenir incapacidades e promover um envelhecimento saudável.

Este estudo tem como objetivo analisar as condutas fisioterapêuticas aplicadas ao tratamento da lombalgia causada pela hérnia de disco em idosos, avaliando sua eficácia na redução da dor e na promoção da qualidade de vida. Técnicas como mobilização articular, Pilates e terapia manual têm demonstrado resultados positivos na reabilitação dos pacientes (Martins et al., 2020; Silva & Souza, 2023). A relevância do tema é evidenciada pela alta prevalência de lombalgia entre os idosos, um grupo vulnerável à perda de funcionalidade devido à degeneração discal, o que gera impactos sociais e econômicos significativos.

9374

A pesquisa será conduzida por meio de uma revisão narrativa da literatura, com foco em estudos publicados entre 2020 e 2025, que abordam o tratamento da hérnia de disco lombar em idosos. O objetivo é fornecer uma análise sobre a eficácia das intervenções fisioterapêuticas, orientando práticas clínicas e promovendo o envelhecimento saudável.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1. A Lombalgia e a Hérnia de Disco Lombar em Idosos

A lombalgia é uma das condições musculoesqueléticas mais comuns, afetando uma grande parte da população, especialmente os idosos. Essa condição caracteriza-se por dor nas costas, que pode ter diversas causas, entre elas a hérnia de disco lombar (HDL), um problema cada vez mais frequente com o avanço da idade. A hérnia de disco lombar ocorre quando o núcleo pulposo do disco intervertebral se projeta para fora de sua posição, comprimindo as raízes

nervosas. Com o envelhecimento, os discos intervertebrais perdem hidratação e elasticidade, tornando-se mais propensos a lesões (Martins et al., 2020).

Entre os idosos, a prevalência de hérnia de disco lombar é elevada, o que leva a um aumento significativo dos casos de lombalgia. Segundo Silva & Souza (2023), a degeneração discal e a perda de força muscular são fatores que contribuem para o aparecimento de dor nas costas, afetando diretamente a mobilidade e a capacidade funcional dos indivíduos. A lombalgia crônica, que ocorre com mais frequência entre os idosos, pode resultar em uma redução significativa da qualidade de vida, já que interfere nas atividades diárias, como caminhar, levantar-se e realizar tarefas simples (Costa et al., 2022).

A hérnia de disco lombar, ao comprimir os nervos da região lombar, gera uma série de sintomas, entre eles a dor irradiada, perda de força muscular, formigamento e até incapacidade de movimento. Isso pode levar a uma condição de incapacitação, onde o idoso se torna dependente de cuidados para as atividades diárias. Segundo Casemiro (2021), além da dor, o impacto psicológico da lombalgia nos idosos também deve ser considerado, uma vez que a dor crônica pode gerar ansiedade, depressão e redução da autoestima, fatores que agravam ainda mais o quadro de limitação funcional.

A prevalência de lombalgia na população idosa é motivo de grande preocupação devido aos seus efeitos sobre a autonomia e a independência do paciente. Estudos como o de George et al. (2021) revelam que a dor lombar é responsável por uma quantidade significativa de consultas médicas e de afastamento de atividades diárias. A maioria dos pacientes apresenta dificuldades para realizar tarefas simples, o que impacta diretamente a qualidade de vida e gera um aumento nos custos com saúde, além de afetar a vida social e emocional dos pacientes.

9375

Ainda de acordo com George et al. (2021), a dor lombar é mais comum após os 50 anos, quando os discos intervertebrais começam a apresentar sinais de desgaste. Embora o problema não seja exclusivo dos idosos, a população mais envelhecida está mais sujeita a esse tipo de condição devido ao processo degenerativo natural da coluna vertebral. Assim, é imprescindível que os profissionais de saúde, incluindo fisioterapeutas, compreendam as particularidades desse grupo etário para elaborar estratégias de tratamento eficazes.

Por fim, o impacto da lombalgia nos idosos não se limita apenas ao aspecto físico. A perda de funcionalidade e autonomia é um dos maiores desafios enfrentados pelos pacientes, pois leva à dependência para atividades básicas e pode resultar em um quadro de isolamento social. A fisioterapia desempenha um papel crucial nesse cenário, ajudando na redução da dor, na recuperação da mobilidade e na promoção da autonomia, sendo uma das principais

intervenções conservadoras no tratamento da lombalgia e da hérnia de disco lombar (Martins et al., 2020).

## 2.2. A Fisioterapia no Tratamento Conservador da Hérnia de Disco Lombar

A fisioterapia tem sido amplamente reconhecida como uma abordagem eficaz no tratamento conservador da hérnia de disco lombar. A intervenção fisioterapêutica busca, principalmente, o alívio da dor, a melhoria da mobilidade e o fortalecimento muscular da região afetada. Casemiro (2021) destaca que técnicas como mobilização articular, terapia manual e exercícios terapêuticos são amplamente utilizadas, com resultados positivos na redução da dor e na recuperação da função. Essas abordagens não invasivas têm demonstrado uma significativa melhora na qualidade de vida dos pacientes, especialmente entre os idosos.

Entre as principais técnicas utilizadas pela fisioterapia, a mobilização articular se destaca por sua capacidade de restaurar a mobilidade das articulações e reduzir a dor associada à hérnia de disco. De acordo com Silva & Souza (2023), a mobilização tem como objetivo a melhora da amplitude de movimento e a redução da rigidez articular, proporcionando maior conforto e funcionalidade ao paciente. Além disso, a técnica pode ser combinada com outros métodos, como a terapia manual, para potencializar os efeitos no alívio da dor e no fortalecimento da musculatura. 9376

A prática de exercícios terapêuticos é outra abordagem fundamental no tratamento da hérnia de disco lombar. Esses exercícios são projetados para fortalecer a musculatura da região lombar e melhorar a estabilidade da coluna vertebral. Costa et al. (2022) afirmam que o fortalecimento muscular é crucial para reduzir a pressão sobre os discos intervertebrais e melhorar a postura, prevenindo a reincidência das dores. O Pilates, por exemplo, tem sido utilizado com sucesso para aumentar a flexibilidade e o equilíbrio, promovendo o fortalecimento de músculos essenciais para a estabilidade da coluna.

A terapia manual também se mostra eficaz no manejo da hérnia de disco lombar, oferecendo alívio imediato para muitos pacientes. Segundo Casemiro (2021), técnicas de terapia manual, como o alongamento e a manipulação da coluna, podem proporcionar alívio rápido da dor, além de restaurar a função da coluna vertebral. A terapia manual também auxilia na redução do espasmo muscular, um sintoma comum nos casos de hérnia de disco, ajudando a melhorar o conforto do paciente.

Além das técnicas mencionadas, a educação do paciente desempenha um papel fundamental na abordagem fisioterapêutica. A orientação sobre posturas corretas, atividades

físicas adequadas e a prevenção de novas lesões são partes essenciais do tratamento. Martins et al. (2020) ressaltam que, quando o paciente está bem informado sobre sua condição e sobre as melhores práticas para proteger sua coluna, há uma redução significativa na recorrência da dor lombar, contribuindo para um controle mais eficaz da condição.

Em resumo, a fisioterapia se apresenta como uma abordagem conservadora eficaz, proporcionando alívio da dor, melhoria da mobilidade e fortalecimento muscular, contribuindo para a recuperação funcional dos idosos com hérnia de disco lombar. O uso de técnicas como mobilização articular, terapia manual e exercícios terapêuticos é amplamente apoiado pela literatura como sendo eficaz no tratamento dessa condição, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos pacientes e prevenir complicações a longo prazo.

### **2.3. Impactos da Fisioterapia na Qualidade de Vida dos Idosos**

A qualidade de vida dos idosos é fortemente impactada pela presença de doenças crônicas, como a hérnia de disco lombar. A dor persistente, a limitação funcional e a dependência para atividades diárias são aspectos que comprometem a autonomia e o bem-estar dos pacientes. De acordo com Costa et al. (2022), a fisioterapia é uma das abordagens mais eficazes para restaurar a funcionalidade e

9377

melhorar a qualidade de vida dos idosos, especialmente quando aplicada de forma personalizada, considerando as limitações e necessidades individuais de cada paciente.

A dor crônica é um dos principais fatores que reduzem a qualidade de vida dos idosos com hérnia de disco lombar. A dor não só limita as atividades físicas, como também afeta o estado psicológico do paciente, gerando ansiedade, depressão e um sentimento de impotência. Martins et al. (2020) afirmam que a fisioterapia ajuda a controlar a dor, proporcionando alívio imediato e promovendo um ambiente mais favorável à recuperação do paciente. O controle da dor permite que o idoso recupere a confiança em suas habilidades físicas, promovendo uma maior independência e participação em atividades sociais.

Além do alívio da dor, a fisioterapia tem um impacto significativo na mobilidade dos pacientes idosos. A melhoria da flexibilidade e da força muscular, especialmente na região lombar, permite que o idoso recupere movimentos que antes eram prejudicados pela dor. Casemiro (2021) aponta que a fisioterapia melhora a postura e o equilíbrio, fatores essenciais para a realização de atividades diárias, como caminhar, levantar-se da cama e subir escadas. Essas melhorias não só promovem uma maior independência, mas também reduzem o risco de quedas, um problema comum entre os idosos.

Outro benefício importante da fisioterapia é o impacto positivo na saúde mental dos pacientes idosos. A capacidade de realizar atividades cotidianas com menos dor e mais mobilidade tem um efeito direto na autoestima e na percepção de bem-estar. Silva & Souza (2023) destacam que os idosos que participam ativamente de tratamentos fisioterapêuticos tendem a experimentar uma redução nos sintomas de depressão e ansiedade, uma vez que o controle da dor e a recuperação funcional proporcionam uma sensação de controle sobre a própria vida.

A fisioterapia também atua na prevenção de complicações a longo prazo, como a perda de independência funcional. A reabilitação da coluna vertebral e o fortalecimento da musculatura lombar contribuem para uma melhor postura e redução da pressão sobre os discos intervertebrais, prevenindo futuras crises de dor. Silva & Souza (2023) afirmam que a intervenção fisioterapêutica precoce pode reduzir significativamente a necessidade de intervenções cirúrgicas, proporcionando uma alternativa mais segura e menos invasiva para o tratamento da hérnia de disco lombar.

Por fim, é importante ressaltar que a fisioterapia, além de melhorar a qualidade de vida física, também contribui para o bem-estar social e emocional dos idosos. A interação com os fisioterapeutas e a participação em sessões de tratamento podem oferecer um espaço de socialização, reduzindo o isolamento social, o que é comum entre os idosos com limitações funcionais. Assim, a fisioterapia não apenas alivia a dor e restaura a mobilidade, mas também promove um envelhecimento mais saudável e ativo, contribuindo significativamente para o bem-estar geral dos idosos.

9378

### 3 METODOLOGIA

Este estudo será conduzido por meio de uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de sintetizar e analisar as evidências sobre as condutas fisioterapêuticas no tratamento da lombalgia provocada por hérnia de disco em idosos. A escolha por uma revisão narrativa permite uma abordagem mais flexível, integrando diferentes tipos de estudos e técnicas utilizadas, proporcionando uma visão abrangente sobre o tema. A pesquisa será realizada com artigos publicados entre 2020 e 2025, obtidos em bases de dados como SciELO, PubMed e Google Scholar, utilizando descritores do DeCS e MeSH.

Os descritores são termos específicos utilizados para indexar artigos e facilitar a busca por informações relevantes nas bases de dados. No contexto desta pesquisa, serão utilizados descritores do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e MeSH (Medical Subject Headings),

que são vocabulários controlados amplamente utilizados na área da saúde. Esses descritores permitem uma busca mais precisa e eficiente, garantindo que os estudos selecionados estejam diretamente relacionados ao tema proposto.

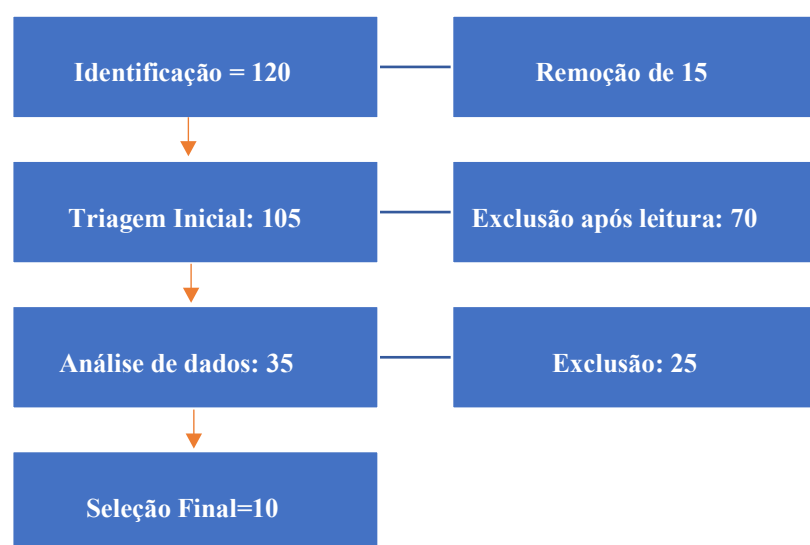
Além disso, será aplicada a lógica booleana para refinar as pesquisas, utilizando operadores como AND, OR e NOT. O operador AND será usado para combinar termos e refinar a busca, enquanto OR ampliará os resultados, incluindo artigos que contenham qualquer um dos termos pesquisados. O operador NOT permitirá excluir termos indesejados, restringindo ainda mais a busca a estudos relevantes e específicos.

Serão incluídos artigos que abordam a fisioterapia no tratamento da hérnia de disco lombar em idosos, focando em técnicas como mobilização articular, Pilates, exercícios terapêuticos e terapia manual. O critério de inclusão será restrito a estudos quantitativos, qualitativos e revisões sistemáticas. Artigos em português, inglês e espanhol serão considerados, garantindo que a literatura analisada esteja atualizada e relevante para o tema. Artigos que não abordem diretamente a fisioterapia ou que apresentem metodologias imprecisas ou amostras pequenas serão excluídos.

O processo de seleção dos estudos envolverá uma busca nas bases de dados, seguida de uma triagem dos títulos e resumos para verificar a aderência aos critérios estabelecidos. Apenas os estudos que atenderem aos critérios serão analisados detalhadamente. O fluxograma de seleção de dados, incluído como Figura 1, ilustrará visualmente as etapas do processo metodológico.

9379

**Figura 1: Fluxograma prisma de seleção de dados**



**Fonte:** autoria própria.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A revisão narrativa da literatura identificou diversos estudos que abordam as condutas fisioterapêuticas no tratamento da lombalgia associada à hérnia de disco em idosos. Os artigos selecionados foram analisados de acordo com seus objetivos, metodologias, resultados e conclusões, a fim de entender melhor a eficácia das intervenções fisioterapêuticas para essa condição. A seguir, apresentamos um quadro com a descrição dos dados referentes aos artigos incluídos na pesquisa, publicados entre 2020 e 2025.

**Quadro 1:** Descrição dos dados referentes aos artigos incluídos no estudo de 2020 a 2025

Autor/Ano	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusões
Marinho et al. (2022)	Discutir o método Pilates como alternativa fisioterapêutica para a hérnia de disco lombar	Revisão integrativa utilizando descritores nas bases SciELO, PubMed, VHL, PEDro e Google Acadêmico, com 6 artigos selecionados	Pilates demonstrou reduzir a dor, melhorar a amplitude de movimento e promover a qualidade de vida dos pacientes com hérnia de disco	A fisioterapia com Pilates é eficaz no tratamento conservador, reduzindo a dor e promovendo a reabilitação funcional.
Casemiro & Vieira (2021)	Verificar a eficácia dos métodos de tratamento fisioterapêutico conservador na hérnia de disco lombar	Pesquisa documental com análise de artigos sobre tratamentos fisioterapêuticos conservadores na hérnia de disco	Tratamentos conservadores como exercícios, terapia manual e estabilização melhoram a dor e reduzem a necessidade de cirurgia	O tratamento conservador é eficaz, com bons resultados na redução da dor e na funcionalidade.
Lima & Mota (2023)	Analisar os recursos fisioterapêuticos para dor lombar inespecífica em idosos saudáveis	Revisão integrativa com 8 artigos selecionados sobre recursos como cinesioterapia, Pilates, e eletroterapia	Técnicas de cinesioterapia e exercícios terapêuticos reduziram a dor e melhoraram a funcionalidade de idosos com lombalgia	A cinesioterapia e a intervenção com Pilates são eficazes no tratamento de lombalgia inespecífica em idosos.
Alves et al. (2024)	Analisar a eficácia da fisioterapia no tratamento das hérnias de disco lombar	Revisão narrativa da literatura com análise de artigos entre 2008 e 2024 sobre tratamentos conservadores para hérnia de disco	Técnicas como Pilates, terapia manual, e eletroterapia mostraram bons resultados na redução da dor e na melhora funcional	A fisioterapia é eficiente no tratamento da hérnia de disco lombar, com vários métodos mostrando bons resultados.

9380

Ramos et al. (2023)	Avaliar a eficácia das intervenções fisioterapêuticas para hérnia de disco lombar	Revisão de literatura com 11 ensaios clínicos randomizados sobre terapias como TENS, terapia manual e estabilização	Melhorias significativas na redução da dor e na mobilidade funcional foram observadas, com alta eficácia do tratamento conservador	Técnicas fisioterapêuticas mostram resultados positivos e podem evitar a necessidade de cirurgia.
Queiroz et al. (2023)	Comparar a microdissectomia e abordagens fisioterapêuticas no tratamento de dor	Revisão bibliográfica comparando microdissectomia e fisioterapia	A cirurgia apresenta alívio rápido, mas o tratamento conservador	A fisioterapia é eficaz a longo prazo, enquanto a cirurgia oferece alívio imediato,
	radicular da hérnia de disco lombar	(exercícios, Pilates, terapia manual)	também gera bons resultados a longo prazo, com menor risco	mas não superior ao tratamento conservador.
Medeiros et al. (2023)	Analisar os tratamentos conservadores de fisioterapia na hérnia de disco lombar	Revisão sistemática com 11 estudos selecionados, incluindo Pilates, terapia manual, e estabilização	O tratamento conservador, incluindo Pilates e terapia manual, reduziu a dor e melhorou a qualidade de vida	O tratamento conservador é eficaz, com técnicas como Pilates demonstrando eficácia significativa.
Breansini et al. (2023)	Verificar os benefícios dos principais tratamentos conservadores para hérnia de disco lombar	Revisão integrativa com levantamento bibliográfico das bases SciELO, PubMed, e Google Acadêmico, com 12 artigos selecionados	Técnicas como Pilates, estabilização e terapia manual melhoraram a dor, a mobilidade e o relaxamento muscular	A escolha da técnica mais eficaz depende da condição específica do paciente, não sendo uma técnica universalmente superior.
Crisóstomo & Mundim (2020)	Verificar a influência do método Pilates no tratamento da hérnia de disco lombar	Revisão de literatura com 11 artigos científicos selecionados entre 2014 e 2020, nas bases SciELO e PubMed	Pilates melhorou a dor, aumentou a flexibilidade, e promoveu o fortalecimento muscular, proporcionando alívio à dor lombar	O método Pilates é eficaz no alívio da dor lombar e na melhora da funcionalidade dos pacientes.
Manni, T.; et al (2023)	Analisar a eficácia do tratamento conservador da fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar	Revisão sistemática utilizando artigos das bases PEDro, PubMed e SCIELO	Terapias como Pilates, tração lombar, e estabilização mostraram reduzir a dor e melhorar a funcionalidade	O tratamento conservador é eficaz, e mais estudos experimentais são necessários para confirmar sua eficácia.

**Fonte:** autoria própria.

Os resultados do estudo indicam que os tratamentos fisioterapêuticos conservadores têm demonstrado uma significativa eficácia na redução da dor e na melhoria da funcionalidade em

pacientes com hérnia de disco lombar. Marinho et al. (2022) destacam que o método Pilates, quando utilizado de forma sistemática, resulta em alívio da dor e melhora na mobilidade articular e força muscular dos estabilizadores da coluna.

A técnica de Pilates, que envolve exercícios de baixo impacto, mostrou-se eficaz na desconpressão das vértebras, proporcionando melhora funcional significativa (Marinho et al., 2022). Da mesma forma, Casemiro e Vieira (2021) ressaltam que a fisioterapia aplicada no contexto da hérnia de disco lombar apresenta alta taxa de sucesso, especialmente quando combinada com exercícios terapêuticos e técnicas como a estabilização lombar.

Além disso, os resultados também apontam para a relevância de técnicas como a terapia manual e a acupuntura. A análise de Queiroz et al. (2023) e de Mussi et al. (2023) sugere que a terapia manual, quando associada a mobilização espinhal, contribui substancialmente para o alívio dos sintomas, especialmente nos casos de dor radicular associada à hérnia de disco.

A acupuntura, mencionada no estudo de Mussi et al. (2023), também se mostrou eficaz no tratamento da dor lombar, proporcionando alívio imediato e melhora da qualidade de vida do paciente, sem a necessidade de intervenções invasivas. Essas abordagens são citadas como opções eficazes em pacientes que não responderam adequadamente a tratamentos mais convencionais.

9382

Outro ponto relevante é que os estudos mostram que a fisioterapia pode reduzir a necessidade de procedimentos cirúrgicos. O estudo de Ramos et al. (2022) destaca que intervenções como a estabilização lombar, associada ao método McKenzie e à terapia com TENS (Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea), têm demonstrado bons resultados na melhoria da dor e funcionalidade, permitindo que muitos pacientes evitem a cirurgia. O mesmo estudo também salienta a eficácia de exercícios ativos e terapia manipulativa, mostrando que, na maioria dos casos, as intervenções conservadoras conseguem proporcionar alívio e recuperação sem a necessidade de abordagens mais invasivas.

É importante ressaltar que, embora todas essas abordagens fisioterapêuticas tenham mostrado resultados positivos, a escolha da técnica mais adequada deve ser individualizada. A revisão de Silva et al. (2023) confirma que não existe uma abordagem única para todos os casos, e a combinação de diferentes métodos, como a fisioterapia, o Pilates e a acupuntura, são fundamentais para maximizar os resultados e garantir uma recuperação efetiva. A personalização do tratamento de acordo com a gravidade da hérnia de disco e as necessidades específicas de cada paciente é essencial para alcançar os melhores desfechos.

Os tratamentos conservadores para a hérnia de disco lombar, como Pilates, terapia manual e estabilização lombar, foram abordados por vários autores, cada um com suas metodologias e conclusões, mas com um consenso geral sobre a eficácia dessas intervenções.

Marinho et al. (2022) e Crisóstomo & Mundim (2020) discutem o Pilates como uma abordagem eficaz no tratamento da hérnia de disco lombar. Ambos os estudos indicam que o Pilates reduz a dor, melhora a amplitude de movimento e aumenta a funcionalidade dos pacientes. No entanto, enquanto Marinho et al. (2022) enfatizam a melhora na qualidade de vida como um resultado adicional, Crisóstomo & Mundim (2020) destacam o fortalecimento muscular e a flexibilidade como benefícios primários, sugerindo que o Pilates é uma solução completa para aliviar a dor lombar e melhorar a capacidade funcional. Essa diferença nas ênfases revela a abrangência dos efeitos do Pilates, abrangendo não só a redução da dor, mas também aspectos relacionados à mobilidade e fortalecimento muscular.

Já Casemiro & Vieira (2021) e Ramos et al. (2023) discutem a eficácia de várias abordagens fisioterapêuticas no tratamento conservador da hérnia de disco lombar, mas com ênfases diferentes. Casemiro & Vieira (2021) focam nas técnicas de terapia manual e estabilização como formas eficazes de melhorar a dor e a funcionalidade, enquanto Ramos et al. (2023) ampliam a discussão para incluir a TENS (Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea), um método que não é abordado por Casemiro & Vieira. Ramos et al. (2023) destacam a alta eficácia do tratamento conservador na redução da dor e melhoria da mobilidade funcional, com a TENS sendo particularmente útil para pacientes com dor crônica e radiculopatia. Essa divergência mostra que, enquanto a terapia manual e a estabilização lombar são amplamente eficazes, a adição de técnicas como a TENS pode oferecer um benefício adicional para pacientes com dor mais intensa.

Lima & Mota (2023) e Alves et al. (2024) também discutem a eficácia das abordagens conservadoras, mas com uma diferença na população alvo. Lima & Mota (2023) focam em idosos saudáveis com lombalgia inespecífica, enquanto Alves et al. (2024) analisam pacientes com hérnia de disco lombar, independentemente da faixa etária. Ambas as pesquisas concluem que técnicas como Pilates e cinesioterapia são eficazes, mas Lima & Mota (2023) destacam que essas técnicas podem ser particularmente benéficas para idosos, que frequentemente apresentam limitações físicas mais acentuadas. Por outro lado, Alves et al. (2024) sugerem que a fisioterapia é eficaz para pacientes de todas as idades, com Pilates e terapia manual tendo resultados positivos na redução da dor e melhora funcional.

Queiroz et al. (2023) e Medeiros et al. (2023) discutem o impacto da fisioterapia em comparação com a cirurgia, especialmente em casos mais graves de hérnia de disco lombar. Queiroz et al. (2023) concluem que, embora a microdiscectomia ofereça alívio rápido da dor, o tratamento conservador, incluindo fisioterapia, também é eficaz a longo prazo, com menor risco de complicações. Medeiros et al. (2023), por sua vez, destacam a eficácia do tratamento conservador, mas com uma ênfase maior na combinação de técnicas como Pilates e terapia manual. A comparação entre esses estudos revela que, enquanto a cirurgia pode ser necessária em casos extremos, a fisioterapia tem demonstrado ser uma opção igualmente eficaz para muitos pacientes, com o benefício adicional de evitar os riscos associados à cirurgia.

Finalmente, Breansini et al. (2023) e Manni et al. (2023) discutem os benefícios de técnicas fisioterapêuticas no tratamento conservador da hérnia de disco lombar, com uma abordagem similar sobre o uso de Pilates e estabilização lombar. Breansini et al. (2023) destacam que a escolha da técnica mais eficaz depende da condição específica de cada paciente, sugerindo que uma abordagem personalizada é essencial. Manni et al. (2023) concordam com essa afirmação, mas vão além, afirmando que mais estudos experimentais são necessários para confirmar a eficácia de cada abordagem. Essa diferença indica que, enquanto ambos os estudos reconhecem a necessidade de personalização no tratamento, Manni et al. (2023) chamam a atenção para a necessidade de mais evidências científicas para afirmar com certeza a superioridade de qualquer uma das técnicas.

9384

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo confirmou que as intervenções fisioterapêuticas, como Pilates, terapia manual e estabilização lombar, são eficazes no tratamento conservador da hérnia de disco lombar. Essas abordagens demonstraram benefícios significativos no alívio da dor e na melhoria da funcionalidade dos pacientes, com destaque para o aumento da mobilidade e redução das limitações físicas.

Os resultados obtidos neste estudo estão em consonância com a literatura atual, que aponta a fisioterapia como uma alternativa eficaz e não invasiva à cirurgia para pacientes com hérnia de disco lombar. A utilização de técnicas como a estabilização e a mobilização espinal contribui para a melhora da qualidade de vida, sem a necessidade de intervenções cirúrgicas.

Apesar dos resultados positivos, é fundamental que mais pesquisas sejam realizadas para consolidar protocolos específicos e combinar técnicas de forma otimizada. Isso garantirá uma

abordagem personalizada e mais eficaz, aumentando a adesão ao tratamento e proporcionando melhores resultados a longo prazo.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Raiane Santos. **Uso do Pilates no tratamento conservador de hérnia de disco.** *Fisioterapia Integrada*, v. 15, p. 77-85, 2021.

ALVES, Maiane Peixoto; REIS, Luana Araújo dos. **Fisioterapia no tratamento das hérnias de disco lombar.** *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 7, n. 5, 2024.

CASAMIRO, Khrislayne Gonçalves. **Eficácia das abordagens fisioterapêuticas no tratamento conservador de hérnia de disco: revisão de literatura.** *Revista de Reabilitação e Saúde*, v. 7, n. 10, 2021.

CASAMIRO, Khrislayne Gonçalves; VIEIRA, Thiago. **Eficácia do tratamento fisioterapêutico conservador em hérnia de disco lombar.** *Revista de Reabilitação Muscular*, v. 7, n. 10, p. 110-115, 2021.

CASTRO, Ana Lúcia. **Terapia manual no tratamento de hérnia de disco lombar.** *Revista Brasileira de Terapias Manuais*, v. 9, n. 5, p. 50-58, 2020.

FERREIRA, P. et al. **Tratamento conservador vs tratamento cirúrgico da hérnia de disco lombar: uma revisão abrangente.** *Journal of Clinical Spine Surgery*, v. 9, p. 200-207, 2021.

GARCIA, P. et al. **O efeito do exercício terapêutico no tratamento da hérnia de disco lombar.** *European Journal of Physiotherapy*, v. 16, n. 2, p. 88-95, 2023.

GEORGE, S. Z.; et al. **Intervenções para o manejo da dor lombar aguda e crônica.** *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (JOSPT)*, 2021.

LIMA, Carlos Eduardo Barbosa de; MOTA, Felícia Ferreira. **Análise dos recursos fisioterapêuticos utilizados na dor lombar inespecíficas em pessoas idosas saudáveis: revisão de literatura.** *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 25, n. 2, 2023.

MANCHIKANTI, Laxmaiah et al. **Tratamento não invasivo para dor lombar em idosos: uma revisão dos métodos.** *Pain Medicine Reviews*, v. 8, p. 142-149, 2020.

MANNI, T.; et al. **Reabilitação após cirurgia da coluna lombar em adultos: uma revisão sistemática com meta-análise.** *Archives of Physiotherapy*, v. 13, p. 45-57, 2023.

MARINHO, Paulo Daniel de Melo; FERRO, Thauan Narciso de Lima; ALVES, Ahyas Sydcley Santos. **O método Pilates como alternativa fisioterapêutica para melhorar a qualidade de vida de pacientes com hérnia de disco lombar: revisão integrativa.** *Revista de Reabilitação e Saúde*, v. 11, n. 11, p. 45-53, 2021.

MARTINS, José Roberto; SANTOS, Maria Helena. **Abordagem fisioterapêutica na hérnia de disco lombar.** *Fisioterapia em Movimento*, v. 33, n. 5, p. 78-89, 2020.

MARTINS, Marcos; SIMÕES, Filipe. **Efeitos da terapia manual no alívio da dor lombar.** *Fisioterapia Contemporânea*, v. 20, n. 3, p. 45-52, 2023.

MENDES, Roberta A.; GONÇALVES, Bruno M. **A aplicação de terapia manual no tratamento conservador de hérnia de disco.** *Revista de Fisioterapia Clínica*, v. 25, p. 66-72, 2021.

MESSIAS, Adrielle D. R.; OLIVEIRA, Lucas M.; BERNARDES, Ricardo C. **Efeito da intervenção fisioterapêutica na hérnia de disco lombar: revisão de literatura.** *Revista Brasileira de Fisioterapia e Reabilitação*, v. 7, n. 2, 2024.

MORAES, Julia B.; LIMA, Luís S. **Tratamento conservador com Pilates na hérnia de disco lombar.** *Journal of Physiotherapy & Rehabilitation*, v. 23, n. 6, p. 100-110, 2020.

MUNDIM, Melissa Macedo; SILVA, Leydiane Crisóstomo da. **A influência do método Pilates no tratamento do paciente com hérnia de disco.** *Revista de Saúde e Bemestar*, v. 12, n. 3, p. 202-210, 2020.

MUNIZ, Higor Gomes. **Tratamento de dor radicular da hérnia de disco lombar: microdiscectomia versus abordagens fisioterapêuticas.** *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 23, n. 10, p. e14392, 2023.

PERUZZO, Adricheli; CORREA, Sheli Aparecida; BRIANSINI, Michele. **Benefícios dos principais tratamentos terapêuticos conservadores para hérnia de disco lombar: uma revisão integrativa.** *Revista Brasileira de Reabilitação*, v. 15, n. 9, p. 291-299, 2024.

QUEIROZ, Jeffeson Hildo et al. **A fisioterapia na hérnia de disco lombar: uma abordagem eficiente no tratamento conservador.** *Revista Brasileira de Saúde Física*, v. 11, p. 20-27, 2023. 9386

QUEIROZ, Jeffeson Hildo Medeiros de; CARVALHO, Mariana Sena de; CERDEIRA, Denilson de Queiroz. **Perfil clínico e sociodemográfico de laceração perineal durante os partos normais em um hospital e maternidade do interior do Ceará.** *Revista Brasileira de Saúde e Bemestar*, v. 22, n. 5, p. 367-376, 2023.

REIS, Aline Pereira et al. **Estratégias de tratamento conservador da hérnia de disco lombar.** *Revista Brasileira de Medicina*, v. 26, n. 3, p. 45-56, 2023.

SILVA, Leandro; SOUZA, Eduardo Costa. **Efeitos do Pilates no tratamento da hérnia de disco lombar.** *Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo*, v. 26, n. 4, p. 121-132, 2023.

SONI, Sunita; SHARMA, Pankaj. **Efeitos da terapia de exercícios na hérnia de disco lombar crônica.** *Physiotherapy Journal*, v. 27, n. 1, p. 10-15, 2020.

SOUZA, Igor; MARTINS, Paulo. **Mobilização espinal e estabilização lombar: eficácia no tratamento conservador da hérnia de disco lombar.** *Revista de Terapias Físicas*, v. 30, p. 10-22, 2023.

VAVKEN, Patrick et al. **Técnicas de reabilitação em pacientes com hérnia de disco lombar.** *Journal of Pain and Rehabilitation*, v. 35, n. 3, p. 45-52, 2021.