

## O MÉTODO PILATES NO CONTROLE DA DOR EM PACIENTE COM HÉRNIA DE DISCO LOMBAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

### THE PILATES METHOD FOR PAIN MANAGEMENT IN A PATIENT WITH LUMBAR DISC HERNIATION: AN EXPERIENCE REPORT

Joseane da Silva Ferreira<sup>1</sup>  
Natália de Jesus Pereira da Paz<sup>2</sup>  
Luzia Pereira da Rocha<sup>3</sup>  
Ana Paula Ribeiro Saraiva<sup>4</sup>  
Alana Alves Barbosa<sup>5</sup>

**RESUMO:** O presente estudo teve como objetivo relatar a experiência de acompanhamento fisioterapêutico de um paciente com Hérnia de Disco Lombar (HDL), com ênfase na aplicação do Método Pilates e nas mudanças percebidas durante o processo de reabilitação. Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo e qualitativo, elaborado a partir do acompanhamento de um paciente do sexo masculino, com 46 anos, diagnosticado com protrusão discal lombar associada à presença de osteófitos vertebrais. Inicialmente, o paciente apresentou crise aguda de lombociatalgia, com dor entre 8 e 9 na Escala Visual Analógica (EVA) e importante limitação funcional. O acompanhamento inicial envolveu eletroanalgesia, terapia manual, neuromodulação, manipulações neurais, agulhamento a seco e exercícios de cinesioterapia. Posteriormente, foi incorporado o Método Pilates, realizado duas vezes por semana durante aproximadamente um ano. Durante o acompanhamento, foram percebidas redução progressiva da dor, melhora da força muscular, aumento da flexibilidade, maior estabilidade lombar e retomada das atividades funcionais. A experiência evidencia a relevância da continuidade do acompanhamento fisioterapêutico e sugere que o Método Pilates pode constituir um recurso complementar no processo de reabilitação de indivíduos com HDL.

**Palavras-chave:** Método Pilates. Hérnia de disco lombar. Dor lombar. Reabilitação fisioterapêutica. Core.

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).

<sup>3</sup> Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).

<sup>4</sup> Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).

<sup>5</sup> Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).

**ABSTRACT:** This study aimed to report the experience of providing physical therapy to a patient with lumbar disc herniation (LDH), emphasizing the application of the Pilates Method and the changes observed during the rehabilitation process. This is a descriptive, qualitative case report based on the treatment of a 46-year-old male patient diagnosed with lumbar disc protrusion associated with vertebral osteophytes. Initially, the patient presented with an acute episode of lumbar radiculopathy (lumbosciatica), reporting pain levels between 8 and 9 on the Visual Analog Scale (VAS) and significant functional limitation. Initial treatment involved electroanalgesia, manual therapy, neuromodulation, neural manipulation, dry needling, and kinesiotherapy exercises. Subsequently, the Pilates Method was incorporated, performed twice weekly for approximately one year. Throughout the treatment, progressive pain reduction, improved muscle strength, increased flexibility, greater lumbar stability, and a return to functional activities were observed. The experience highlights the importance of continuous physical therapy and suggests that the Pilates Method can serve as a complementary tool in the rehabilitation of individuals with LDH.

**Keywords:** Pilates method. Lumbar disc herniation. Low back pain. Physiotherapeutic rehabilitation. Core.

## INTRODUÇÃO

A dor lombar é considerada um dos problemas musculoesqueléticos mais prevalentes na população mundial, sendo responsável por grande impacto na qualidade de vida e na capacidade funcional dos indivíduos. Entre as principais causas dessa condição destaca-se a hérnia de disco lombar (HDL), caracterizada pela protrusão ou extrusão do disco intervertebral, que pode comprimir estruturas nervosas adjacentes e provocar dor, limitação funcional, parestesias e redução da mobilidade (CASEMIRO; VIEIRA, 2021).

A HDL pode estar associada a diversos fatores, como sedentarismo, sobrecarga mecânica, alterações posturais, envelhecimento e fraqueza da musculatura estabilizadora da coluna vertebral. Esses fatores contribuem para o surgimento ou agravamento da dor lombar, interferindo diretamente nas atividades de vida diária e na qualidade de vida dos indivíduos (LEVADA et al., 2024).

Nesse contexto, a fisioterapia desempenha papel fundamental no tratamento conservador dessa condição, utilizando diferentes recursos terapêuticos voltados para o alívio da dor, melhora da mobilidade e fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna. Dentre as abordagens utilizadas, destaca-se o Método Pilates, que tem ganhado crescente

reconhecimento na reabilitação de disfunções da coluna vertebral (MARINHO; FERRO; ALVES, 2022).

O Método Pilates foi idealizado por Joseph Hubertus Pilates, nascido na Alemanha em 1883. Inicialmente criado com o objetivo de promover condicionamento físico e reabilitação, o método baseia-se em princípios como concentração, controle, respiração, centralização, precisão e fluidez dos movimentos. Durante a Primeira Guerra Mundial, Joseph Pilates utilizou adaptações de molas de camas hospitalares para auxiliar na recuperação de soldados feridos, contribuindo para o desenvolvimento dos aparelhos utilizados até os dias atuais (ALENCAR; SILVA, 2020).

Na reabilitação da coluna vertebral, o pilates atua principalmente no fortalecimento da musculatura do “centro de força” (*core*), composta pelos músculos abdominais profundos, paravertebrais, diafragma e assoalho pélvico. Esse fortalecimento contribui para maior estabilidade da coluna, melhora do alinhamento postural, aumento da flexibilidade e redução da sobrecarga nas estruturas vertebrais, favorecendo o controle da dor e a melhora da funcionalidade (COTA; FERREIRA, 2022).

Estudos têm demonstrado que a prática regular do Método Pilates pode promover benefícios significativos para indivíduos com dor lombar, como diminuição da intensidade da dor, melhora da mobilidade, aumento da força muscular e melhora da qualidade de vida. Dessa forma, o método tem sido amplamente utilizado como estratégia terapêutica no tratamento conservador de pacientes com HDL (SILVA; MUNDIM, 2021; PONTES et al., 2025; PIEDADE et al., 2025).

Assim, o presente estudo teve como objetivo relatar a experiência do acompanhamento fisioterapêutico na aplicação do Método Pilates no controle da dor em um paciente com HDL, evidenciando seus possíveis benefícios no processo de reabilitação.

## MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo e qualitativo, elaborado a partir da vivência de acompanhamento fisioterapêutico de um paciente com HDL. A escolha desse delineamento fundamenta-se na proposta de descrever e refletir sobre a experiência de acompanhamento, considerando a evolução apresentada pelo paciente, os recursos

fisioterapêuticos utilizados, a adesão ao tratamento e as mudanças percebidas ao longo do processo de reabilitação.

A experiência teve início após o diagnóstico de protrusão discal lombar associada à presença de osteófitos vertebrais, confirmado por ressonância magnética. Inicialmente, o paciente foi submetido a tratamento fisioterapêutico voltado ao controle da dor e à recuperação funcional, incluindo eletroanalgesia, terapia manual, neuromodulação, manipulações neurais, agulhamento a seco e exercícios de cinesioterapia. Posteriormente, foi incorporado o Método Pilates como recurso complementar ao acompanhamento fisioterapêutico.

As sessões de Pilates foram realizadas duas vezes por semana, durante aproximadamente um ano, contemplando exercícios globais baseados nos princípios do método, incluindo alongamentos, exercícios de mobilidade articular e fortalecimento da musculatura dos membros superiores, membros inferiores e musculatura estabilizadora do core. A experiência foi organizada de forma cronológica, considerando a condição apresentada no início do acompanhamento, a evolução do quadro, a adesão às recomendações e as principais mudanças percebidas durante o processo de reabilitação.

A descrição foi construída a partir das informações disponíveis sobre a experiência de acompanhamento, não sendo realizada intervenção experimental, comparação entre grupos ou aplicação de protocolo de pesquisa destinado à avaliação da eficácia isolada do Método Pilates. Dessa forma, os achados apresentados devem ser compreendidos como observações decorrentes de uma experiência específica de acompanhamento fisioterapêutico.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

A experiência relatada refere-se ao acompanhamento fisioterapêutico de um paciente do gênero masculino, com 46 anos de idade à época do diagnóstico. O paciente foi diagnosticado com hérnia de disco lombar em março de 2024, após apresentar quadro de dor na região lombar com irradiação para os membros inferiores, associado a parestesia e dormência no pé. O início dos sintomas ocorreu após a prática intensa de atividade física, principalmente corrida.

Com a progressão do quadro algico, o paciente apresentou uma crise aguda de lombociatalgia, acompanhada de intensa limitação funcional e dificuldade para deambular. Diante da intensidade dos sintomas, foi necessário acionar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), que realizou o encaminhamento para um hospital de referência de um

município da região sul do Estado do Tocantins. O paciente permaneceu internado durante quatro dias para controle da dor, recebendo analgesia e medicamentos anti-inflamatórios.

Após a alta hospitalar, foi solicitada ressonância magnética por médico especialista em traumatologia e ortopedia. O exame confirmou a presença de protrusão discal lombar associada a osteófitos vertebrais. Diante desse diagnóstico, foi indicado tratamento conservador, envolvendo acompanhamento fisioterapêutico e prática do Método Pilates.

Inicialmente, o paciente iniciou acompanhamento fisioterapêutico domiciliar com uma fisioterapeuta especialista. Nas primeiras sessões, apresentava dor intensa, classificada entre 8 e 9 na EVA, além de importante limitação funcional. Durante as oito sessões iniciais, foram utilizados recursos voltados ao controle da dor, incluindo eletroanalgesia, terapia manual, neuromodulação, manipulações neurais e agulhamento a seco, realizados em dias alternados. Também foram introduzidos exercícios de cinesioterapia direcionados à mobilidade, ao fortalecimento do core e dos membros inferiores.

Durante os primeiros seis meses de acompanhamento, foi percebida redução gradual da intensidade da dor, chegando à classificação EVA 5. Nesse período, ocorreram duas novas crises algicas, sendo necessárias aproximadamente dez sessões adicionais para estabilização do quadro. Também foi observada dificuldade inicial de adesão à prática de exercícios físicos, apesar das recomendações médicas e fisioterapêuticas, aspecto que interferiu na continuidade do processo de reabilitação.

5

Em 17 de janeiro de 2025, o paciente retomou as recomendações médicas e fisioterapêuticas sob acompanhamento de outra fisioterapeuta. A partir desse momento, foram realizadas sessões duas vezes por semana, durante aproximadamente um ano, com incorporação sistemática do Método Pilates. Os exercícios foram baseados nos princípios do método e incluíram alongamentos, exercícios de mobilidade articular e fortalecimento dos membros superiores, membros inferiores e da musculatura estabilizadora do core.

No início desse novo período de acompanhamento, o paciente apresentava fraqueza muscular significativa, encurtamento muscular importante e persistência de lombociatalgia. Com a continuidade das sessões e a adesão regular ao programa de exercícios, foram percebidas mudanças progressivas, incluindo melhora da força muscular, aumento da flexibilidade, redução do encurtamento muscular e maior estabilidade da coluna lombar.

Ao final do período descrito, o paciente apresentava musculatura mais fortalecida, melhora da flexibilidade e ausência de dor articular, encontrando-se funcionalmente ativo e sem episódios recorrentes de dor lombar. A experiência de acompanhamento possibilitou observar uma evolução favorável da condição funcional, especialmente após a continuidade do programa de exercícios e a incorporação do Método Pilates ao tratamento fisioterapêutico.

Ressalta-se, entretanto, que a evolução observada ocorreu em um contexto de tratamento fisioterapêutico composto por diferentes recursos terapêuticos. Portanto, não é possível atribuir exclusivamente ao Método Pilates as mudanças percebidas ao longo do acompanhamento.

## DISCUSSÃO

A experiência de acompanhamento de um paciente com protrusão discal lombar associada a osteófitos vertebrais possibilitou observar diferentes aspectos relacionados ao processo de reabilitação fisioterapêutica. O quadro inicial foi marcado por dor lombar intensa, com irradiação para os membros inferiores, parestesia, dificuldade para deambular e importante limitação funcional. A utilização de diferentes recursos fisioterapêuticos nas etapas iniciais esteve relacionada à condução do tratamento conservador e ao controle dos sintomas apresentados.

A redução progressiva da dor observada durante o acompanhamento é compatível com estudos que apontam benefícios do Método Pilates para indivíduos com dor lombar e hérnia de disco. Taşpınar, Angın e Oksüz (2023), por exemplo, investigaram a aplicação do Pilates em indivíduos com hérnia de disco lombar e observaram melhorias relacionadas à dor, funcionalidade, qualidade de vida, flexibilidade e resistência. Esses achados dialogam com a experiência apresentada, especialmente quanto à redução da dor e à evolução funcional percebida durante o acompanhamento.

A literatura também destaca a importância do fortalecimento da musculatura estabilizadora do tronco no contexto da reabilitação de indivíduos com alterações lombares. O Método Pilates trabalha princípios como controle, concentração, respiração, centralização, precisão e fluidez dos movimentos, favorecendo exercícios voltados à mobilidade, ao fortalecimento e à estabilidade corporal. Na experiência relatada, a progressão dos exercícios foi acompanhada por melhora da força muscular, redução dos encurtamentos e aumento da flexibilidade.

Outro aspecto relevante observado foi a influência da adesão ao tratamento. Durante a fase inicial, o paciente apresentou resistência à continuidade da prática de exercícios físicos e posteriormente apresentou recorrência de crises álgicas. Com a retomada das recomendações e a participação regular nas sessões, foram percebidas mudanças progressivas na condição funcional. Essa experiência reforça a importância da continuidade do acompanhamento e da participação ativa do indivíduo no processo de reabilitação.

Os achados descritos também se aproximam dos resultados apresentados por Yu et al., (2023), cuja revisão sistemática e meta-análise identificou benefícios do Pilates sobre dor, alterações funcionais e qualidade de vida em indivíduos com dor lombar crônica. Da mesma forma, estudos sobre a utilização do método em pessoas com hérnia de disco apontam resultados favoráveis relacionados à redução da dor, à funcionalidade e ao desempenho muscular.

Entretanto, é necessário interpretar essas aproximações com cautela. Diferentemente de estudos experimentais, a experiência apresentada não utilizou grupo controle, não estabeleceu protocolo experimental e não avaliou exclusivamente o efeito do Método Pilates. O paciente recebeu diferentes intervenções fisioterapêuticas ao longo do acompanhamento, incluindo eletroanalgesia, terapia manual, neuromodulação, manipulações neurais, agulhamento a seco e cinesioterapia. Dessa forma, a evolução observada não pode ser atribuída exclusivamente ao Pilates.

7

Além disso, a experiência evidencia que o processo de reabilitação não depende apenas de uma modalidade terapêutica. A continuidade do acompanhamento, a progressão dos exercícios, a adesão do paciente e a combinação de diferentes recursos podem ter contribuído conjuntamente para a evolução percebida. Assim, o Método Pilates pode ser compreendido, no contexto desta experiência, como um recurso complementar integrado ao tratamento fisioterapêutico.

Dessa maneira, a experiência relatada contribui para a reflexão sobre a utilização do Método Pilates na prática fisioterapêutica diante de alterações lombares, especialmente como estratégia complementar voltada ao fortalecimento muscular, à mobilidade, à flexibilidade e à estabilidade corporal. Contudo, são necessários estudos com delineamentos metodológicos mais robustos para avaliar especificamente os efeitos do Método Pilates em indivíduos com HDL.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada possibilitou acompanhar a evolução de um paciente com HDL submetido a tratamento fisioterapêutico associado à prática regular do Método Pilates. Ao longo do acompanhamento, foram percebidas redução progressiva da dor, melhora da força muscular, aumento da flexibilidade, maior estabilidade lombar e retomada das atividades funcionais.

A experiência também evidenciou a importância da continuidade do acompanhamento fisioterapêutico e da adesão do paciente ao programa de exercícios para a progressão da reabilitação. Nesse contexto, o Método Pilates mostrou-se um recurso complementar aplicável ao tratamento fisioterapêutico, especialmente por possibilitar a realização progressiva de exercícios direcionados à mobilidade, ao fortalecimento muscular e à estabilidade do core.

Entretanto, considerando que diferentes recursos fisioterapêuticos foram utilizados durante o acompanhamento, não é possível atribuir exclusivamente ao Método Pilates a evolução observada. Dessa forma, as considerações apresentadas devem ser compreendidas no contexto específico da experiência relatada. Recomenda-se a realização de estudos futuros que investiguem de maneira específica e sistematizada a contribuição do Método Pilates para a reabilitação de indivíduos com hérnia de disco lombar.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, Mayara Sousa; DA SILVA, Elitânia Souza. A Influência do Método Pilates em Mulheres na Fase do Climatério. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 1, 2020.

CASEMIRO, Khriylayne Gonçalves; VIEIRA, Kauara Vilarinho Santana. Eficácia das abordagens fisioterapêuticas no tratamento conservador de hérnia de disco: Revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 2243-2265, 2021.

COTA, Amanda Souza; FERREIRA, Tairo Vieira. O método de pilates na reabilitação de pacientes com hérnia de disco lombar: revisão bibliográfica. **Revista Saúde dos Vales**, v. 1, n. 1, 2022.

CRUZ, A. Torres et al. Influence of segmental stabilization and pilates on non-specific chronic low back pain in brazilian elderly: a preliminary study. **Annals of the Rheumatic Diseases**, v. 81, p. 1870-1871, 2022.

GAINES, Chloe. Pilates for low back pain. **Research in Nursing & Health**, v. 41, n. 5, p. 489-490, 2018.

LEVADA, Leonardo Pereira et al. Hérnia de disco: revisão das abordagens terapêuticas modernas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 8, p. 3550-3560, 2024.

MARINHO, Paulo Daniel de Melo; FERRO, Thauan Narciso de Lima; ALVES, Ahyas Sydcley Santos. Método pilates como alternativa fisioterapêutica para melhoria da qualidade de vida de pacientes acometidos pela hérnia de disco lombar: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 11, p. e184111133372-e184111133372, 2022.

PIEDADE, Talita Bassanello et al. Eficácia da fisioterapia na redução da dor e melhora de função em pacientes com hérnia de disco. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 10, n. 3, 2025.

PONTES, Maria Vitória Alves et al. Atuação da fisioterapia na melhora da dor e da funcionalidade em trabalhadores com hérnia de disco: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 9, p. 2713-2721, 2025.

SILVA, Janacy Santos da; GERMANO, Josiane Moreira. Evidências científicas sobre os benefícios do método Pilates na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica: uma revisão integrativa. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 8, n. 19, p. e082779-e082779, 2025.

SILVA, Leydiane Crisóstomo da; MUNDIM, Melissa Macedo. A influência do método pilates no tratamento do paciente com hérnia de disco. **Humanidades e Tecnologia (FINOM)**, v. 30, n. 1, p. 286-301, 2021.

TAŞPINAR, Gülşan; ANGIN, Ender; OKSÜZ, Sevim. The effects of Pilates on pain, functionality, quality of life, flexibility and endurance in lumbar disc herniation. **Journal of comparative effectiveness research**, v. 12, n. 1, p. e220144, 2023.

YU, Zhengze et al. Efficacy of pilates on pain, functional disorders and quality of life in patients with chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 4, p. 2850, 2023.