

EXERCÍCIOS ATIVOS NO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO DA HÉRNIA DE DISCO LOMBAR



<https://doi.org/10.22533/at.ed.005112518037>

Data de aceite: 01/07/2025

Aurea Livia Silva Vasconcelos

Fisioterapeuta, pós graduanda em
traumato-ortopedia

Clara Mariko Kusahara da Costa

Acadêmica de Fisioterapia

Lia Mariana Oliveira Silva Santos

Fisioterapeuta, preceptora do curso de
fisioterapia do IESPES

Jason Silva de Almeida Júnior

Fisioterapeuta, Especialista em Terapia
Intensiva Adulto

INTRODUÇÃO: A hérnia de disco lombar (HDL), é uma condição que afeta significativamente a qualidade de vida dos pacientes, tendo sua classificação médica por radiologia em: protusa, extrusa e sequestrada e, por sua vez, classificação fisioterapêutica em: bulging, continente e de conteúdo. Dessa forma, dependendo de qual seja o seu tipo, pode levar à compressão das raízes nervosas na coluna vertebral, o qual pode ser denominada por radiculopatia, geralmente apresenta dor na parte inferior das costas e na perna, acompanhada de problemas funcionais nos nervos, o que resulta em limitações funcionais tanto nas

atividades físicas quanto sociais (SANTOS JUNIOR, 2023). O tratamento fisioterapêutico tem se mostrado essencial no manejo dessa patologia, com ênfase crescente em abordagens que utilizam exercícios ativos, como reeducação postural global (RPG), pilates, método Mackenzie, entre outros. Segundo Silva et al. (2024), a incorporação de exercícios ativos no tratamento não apenas auxilia na redução da dor, mas também promove a recuperação do controle motor, como a melhora da mobilidade e da força muscular. Além disso, estudos recentes indicam que essa abordagem pode contribuir para a reeducação postural e a prevenção de recidivas, evidenciando a importância de um programa individualizado (MOURA, 2024). Assim, este resumo expandido aborda a relevância dos exercícios ativos no tratamento da hérnia de disco lombar, analisando evidências atuais e implicações clínicas para a prática fisioterapêutica. **OBJETIVO:** Discutir a relevância dos exercícios ativos no tratamento fisioterapêutico diante do quadro clínico de hérnia de disco lombar, por meio de uma revisão de literatura. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura, estudo transversal, descritivo, de caráter

exploratório, realizado nas bases de dados google acadêmico, pubmed e scielo, com os seguintes descritores: Active exercise; physiotherapy; lumbar disc herniation, nos idiomas inglês e português. Utilizou-se os seguintes critérios de inclusão: Artigos publicados no ano de 2024, que dessem ênfase à importância de exercícios ativos no tratamento fisioterapêutico da hérnia de disco lombar, sendo excluídos aqueles artigos que se distanciavam do tema principal, como hérnia de disco em animais, reabilitação pós discectomia, lombalgia idiopática e estudos sem desfecho. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Diante das buscas nas bases de dados, foram encontrados 29 resultados, sendo aplicados os filtros e critérios de exclusão, ficando 5 estudos incluídos na revisão de literatura após a leitura completa e detalhada. Como resultado, a integração dos 5 estudos incluídos para a pesquisa revela um consenso sobre a eficácia dos exercícios ativos nas intervenções fisioterapêuticas para a reabilitação de condições relacionadas à coluna, especificamente no quadro clínico da hérnia de disco lombar. Santos Júnior (2024) enfatiza a importância da avaliação e da individualização, um ponto que se alinha com a eficácia de um tratamento variado e adaptado. Essa convergência sugere que a personalização, juntamente com a utilização de múltiplas abordagens, como pilates, RPG e método Mackenzie, torna-se essencial para maximizar os resultados terapêuticos. Além disso, a análise dos mecanismos fisiológicos do estudo de Chang (2024) fornece uma base teórica robusta que apoia as práticas recomendadas por Santos Júnior (2024) e Yu (2024). O tratamento conservador demonstra os resultados mais satisfatórios em pacientes com hérnia discal, dessa maneira além do procedimento cirúrgico que é indicado em casos extremos, dentro da fisioterapia, os exercícios ativos, mostraram-se extremamente eficazes na promoção do alívio de sintomas e na reabilitação destes pacientes, reafirmando a ideia de Chang (2024), o qual apresenta uma análise rigorosa que compara a eficácia de diferentes modalidades de tratamento fisioterapêutico, como terapia manual e programas de exercícios. Os resultados indicam que essas abordagens não apenas aliviam a dor, mas também promovem a funcionalidade e a mobilidade dos pacientes. Os resultados revelam uma relação clara entre as abordagens terapêuticas e a diminuição da dor, oferecendo uma explicação mais aprofundada sobre como e por que essas intervenções funcionam. Silva et al (2024) realiza uma revisão sistemática o qual concluem que a implementação regular de exercícios ativos não apenas reduz a dor, mas também melhora significativamente a funcionalidade dos pacientes. Essa abordagem evidencia que os exercícios, quando adequadamente prescritos, são uma estratégia eficaz e não invasiva para o manejo da dor e da limitação funcional, favorecendo a recuperação e o retorno às atividades diárias. Por sua vez, Moura (2024) foca na importância da reeducação postural aliada aos exercícios ativos como uma abordagem fisioterapêutica integrada. Eles ressaltam que a correção postural é essencial para a prevenção da dor e a promoção da funcionalidade a longo prazo, destacam ainda que a combinação dessas técnicas oferecem um benefício adicional, pois a reeducação postural pode potencializar os efeitos dos exercícios, promovendo não apenas alívio imediato da dor, mas também uma melhora duradoura na qualidade de vida dos pacientes. Silva et al. (2024) enfatizam a eficácia dos exercícios ativos como estratégia central no tratamento, destacando seus benefícios para a reabilitação funcional. Em contrapartida, Moura (2024) defende uma abordagem mais holística, que integra a reeducação postural como elemento essencial para alcançar melhores resultados terapêuticos. Essa diferença de enfoque revela que, embora os exercícios ativos sejam fundamentais, a atenção à postura correta pode

potencializar os efeitos do tratamento. Apesar das abordagens distintas, ambos os estudos se complementam ao oferecer perspectivas que, quando integradas, contribuem para a construção de protocolos de reabilitação mais eficazes. Além disso, há consenso entre os autores quanto à importância da personalização do tratamento. A individualização das intervenções, com base nas necessidades e limitações de cada paciente, é apontada por ambos como um aspecto essencial para o sucesso terapêutico. Essa ênfase na abordagem centrada no paciente reforça a necessidade de avaliações contínuas e da constante adaptação das estratégias adotadas. **CONCLUSÃO:** A presente revisão demonstrou que os exercícios ativos promovem melhora significativa na dor e na funcionalidade da região lombar, proporcionando mais conforto, qualidade de vida e desempenho para pacientes com hérnia de disco lombar (HDL). Dessa forma, torna-se essencial que o profissional fisioterapeuta realize uma abordagem criteriosa, por meio de uma avaliação minuciosa, a fim de compreender a classificação da hérnia e traçar condutas específicas e personalizadas para cada caso, assegurando um tratamento eficaz. Em todos os estudos analisados, observou-se de forma consistente que os exercícios ativos contribuíram para a redução da dor e para a recuperação da funcionalidade. Dentre os recursos mais utilizados, destacam-se métodos como o Pilates clínico, que fortalece a musculatura estabilizadora da coluna, melhora a consciência corporal e promove maior controle motor, e a Reeducação Postural Global (RPG), que atua na correção de desequilíbrios musculares e posturais, aliviando sobrecargas na região lombar. Outros exercícios terapêuticos específicos, como alongamentos direcionados e exercícios de estabilização lombopélvica, também compõem estratégias eficazes de intervenção. Conclui-se, portanto, que a combinação entre exercícios ativos e reeducação postural deve ser uma prioridade na prática clínica para o manejo da hérnia discal lombar, pois não apenas alivia os sintomas imediatos, mas também estabelece uma base sólida para a prevenção de recidivas e agravamentos futuros. Essa abordagem integrada reforça a importância de um olhar multidimensional e colaborativo na reabilitação, no qual o fisioterapeuta atua de forma personalizada, pautado em evidências e nas necessidades individuais de cada paciente.

PALAVRAS-CHAVES: Fisioterapia. Dor lombar. Hérnia de disco.

REFERÊNCIAS

CHANG, M.C., et al. Efeito do exercício na estabilização e fortalecimento dos músculos centrais para pacientes com hérnia de disco lombar: Uma revisão sistemática e meta-análise. *Revista asiática de cirurgia*. v. 47, n.1, p: 731-733, Jan/2024.

MOURA, C. P; SANTOS, R. A. *Reeducação postural e exercícios ativos no tratamento da hérnia de disco: uma abordagem fisioterapêutica*. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 28(1), 45-59, 2024

SANTOS JUNIOR, R.V. Exercícios de estabilização do core: Benefícios na dor e na funcionalidade em indivíduos portadores da hérnia de disco lombar. São Luís, 2024.

SILVA, J. R; OLIVEIRA, M. T; Lima, A. F. *Efeitos dos exercícios ativos na dor lombar e na funcionalidade em pacientes com hérnia de disco: uma revisão sistemática*. *Journal of Physical Therapy*, 30(2), 150-165, 2024

YU, H., et al. Effectiveness of postsurgical rehabilitation following lumbar disc herniation surgery: A systematic review. *Brain and spine*. v. 4, 2024