

## **ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DA HÉRNIA DISCAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Evelin Merely de Sousa**

Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista –  
FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista, Marília-SP

**Keren Stephanie Falcão da Silva**

Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista –  
FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista, Marília-SP

**Stephanie Francine de Souza**

Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista –  
FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista, Marília-SP

**Estela Maris Monteiro Bortoletti**

Faculdade de Medicina de Marília – Famema, Marília -SP

### **RESUMO**

A fisioterapia atua como tratamento conservador para os pacientes que apresentam hérnia de disco, tendo em vista que estes possuem uma diminuição na qualidade de vida por consequência dos sintomas apresentados. Caracterizado como um dos distúrbios degenerativos espinhais mais comuns, a hérnia de disco é um deslocamento dos componentes do disco intervertebral e a principal causa de lombalgia e ciatalgia, apresentando também sintomas como fraqueza muscular e dormência nos membros inferiores. O tratamento fisioterapêutico busca promover a diminuição do quadro álgico, melhora da mobilidade e da função, proporcionando a reabsorção da hérnia. É imprescindível um bom diagnóstico do fisioterapeuta para um tratamento correto e funcional, sendo necessário uma anamnese completa e exames complementares. Este estudo objetivou levantar evidências existentes sobre a atuação fisioterapêutica no tratamento da hérnia discal, por meio de revisão bibliográfica. Foram feitas análises em artigos publicados entre 2004 a 2025. Dos artigos que se enquadraram nos critérios de avaliação da pesquisa obteve-se o resultado de que, existe uma variedade de técnicas disponíveis que podem auxiliar no tratamento da hérnia de disco, podendo citar entre elas o Método Mckenzie, possibilitando um bom alinhamento postural, o pilates utilizando exercícios que priorizam o alinhamento entre corpo e mente, a estabilização segmentar(GE) e estabilização segmentar associado à BFE(GEB) que demonstraram-se eficazes na redução do quadro álgico da patologia tratada. Concluiu-se que diversas são as intervenções que auxiliam no tratamento fisioterapêutico para hérnia de disco, estas aplicadas corretamente, seguidas de um diagnóstico precoce da patologia, apresentam resultados satisfatórios, promovendo a diminuição do quadro álgico e melhora da qualidade de vida do paciente.

**Palavras-chave:** Deslocamento do disco. Fisioterapia. Hérnia de disco. Tratamento.