



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 13, Issue, 01, pp. 61274-61278, January, 2023

<https://doi.org/10.37118/ijdr.26107.01.2023>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

PREVALÊNCIAS DE CASOS DE HÉRNIA DE DISCO LOMBAR

Gessica Saraiva Mourão*¹, Kállita Pereira da Silva¹, Myllena da Silva Ribeiro¹, Flávia Almeida de Moraes¹, Márcio Araújo de Almeida² and Jonathan Jean Vilhala²

¹Acadêmicas do curso de Fisioterapia da Universidade de Gurupi – UnirG;

²Docentes do curso de Fisioterapia – UnirG

ARTICLE INFO

Article History:

Received 02nd November, 2022

Received in revised form

27th November, 2022

Accepted 20th December, 2022

Published online 27th January, 2023

KeyWords:

Hérnia de disco. Dor lombar.
Fisioterapia. Prevalência.

*Corresponding author:

Gessica Saraiva Mourão

ABSTRACT

A dor na região lombar também denominada de lombalgia é uma condição clínica, de dor moderada ou intensa na parte inferior da coluna vertebral. Nos dias atuais, a hérnia discal lombar (HDL) é o diagnóstico mais comum dentre as alterações degenerativas da coluna lombar. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi identificar a incidência de pacientes com hérnia de disco lombar. Trata-se de estudo explicativo e descritivo, por meio de uma revisão sistemática da literatura, ao qual se fundamentou em trabalhos científicos já publicados entre os anos de 2017 a 2022 em língua portuguesa e inglesa e que tratem especificamente sobre a temática proposta. A coleta de dados se deu em base de banco de dados, tais como Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Lilacs, Scielo, PubMed, e Google Acadêmico. A busca resultou em 38 artigos após utilização dos critérios de inclusão e exclusão; restaram 24 artigos para análise, interpretação e discussão. Nos resultados, ficou evidente considerar que as mulheres com idade acima de 35 anos são as que mais são acometidas pela hérnia de disco lombar. Os idosos também foram citados nos estudos coletados, bem como os esportistas. No final, também ficou claro que o tratamento fisioterapêutico é mais usual e mais eficaz na presente temática.

Copyright©2023, Gessica Saraiva Mourão et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Gessica Saraiva Mourão, Kállita Pereira da Silva, Myllena da Silva Ribeiro, Flávia Almeida de Moraes, Márcio Araújo de Almeida and Jonathan Jean Vilhala. 2023. "Prevalências de casos de hérnia de disco lombar", *International Journal of Development Research*, 13, (01), 61274-61278.

INTRODUCTION

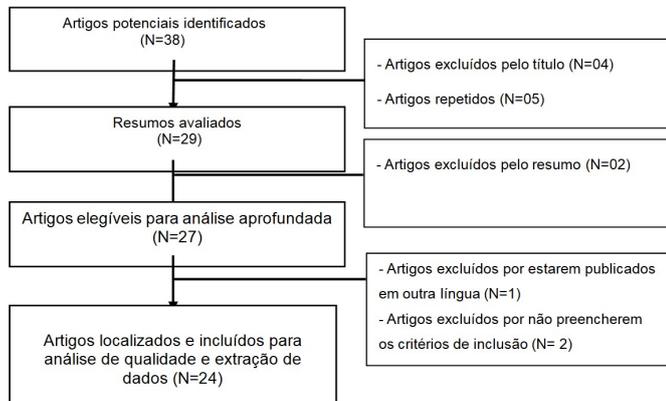
A coluna vertebral é uma parte constituinte do esqueleto axial, juntamente com o crânio, as costelas e o esterno. É formada por um conjunto de vértebras que se dividem em 05 regiões: 7 cervicais, 12 torácicas, 5 lombares, 5 sacrais e 4 coccígeas, totalizando 33 vértebras que são ligadas entre si por diversas articulações e ligamentos de modo a conferir estabilidade e flexibilidade à coluna, atributos necessários para a mobilidade do tronco, postura, equilíbrio e suporte de peso (DA SILVA, 2021). A dor na região lombar, também denominada de lombalgia tem como conceito uma condição clínica, de dor moderada ou intensa na parte inferior da coluna vertebral. Nos dias atuais, a hérnia discal lombar (HDL) tem representado um diagnóstico muito comum dentre as alterações degenerativas da coluna lombar (CAIRES; ALVES, 2018). O tratamento da hérnia de disco (HD) divide-se em conservador e cirúrgico, com os objetivos de reestabelecer o equilíbrio da coluna, alívio da dor, recuperação neurológica com retorno precoce às atividades da vida diária e ao trabalho. O tratamento conservador inclui a fisioterapia, repouso, medicamentos e reeducação postural (CASEMIRO; VIEIRA, 2021). Na busca do tratamento há algumas técnicas disponíveis. De todo caso, a fisioterapia é a que melhor traz as variadas técnicas que podem ser eficazes no tratamento de HDL. Por meio da fisioterapia, pode-se proporcionar o alívio da sintomatologia e a prevenção de novos acometimentos, além de possibilitar uma melhor qualidade de

vida. Dentre as técnicas dessa área que servem a esse propósito, encontra-se a manipulação, o pilates, a quiropraxia e a Reeducação Postural Global (RPG). (MOREIRA et al., 2019) Dessa forma, é importante que se descubra não apenas sobre o tratamento, sintomas e causas para o surgimento da HDL. É preciso entender quais as prevalências mais comumente ligadas a esse tipo de dor. Por essa razão, esse estudo se torna importante, porque irá trazer estudos científicos que demonstrem a prevalência de casos de hérnia de disco lombar. Compreender o perfil desses indivíduos é relevante para a área da Fisioterapia que poderá melhor trabalhar nos casos mais prevalentes (MONTENEGRO et al., 2021). Mediante o exposto acima buscou-se averiguar: qual a prevalência de hérnia de disco lombar? Assim, esse estudo visou compreender o predomínio da hérnia de disco lombar, colaborando assim para a elaboração de futuros protocolos de prevenção e tratamento da hérnia de disco.

METHODOLY

A presente pesquisa se baseia em um estudo de revisão sistemática da literatura, de natureza qualitativa, com abordagem teórica. Com isso, no decorrer do seu texto, traz como resultados informações referentes as prevalências de casos de hérnia de disco lombar. Esse processo permite o aprofundamento do conhecimento sobre a temática, além de apontar lacunas que precisam ser preenchidas por novos estudos. Um levantamento de dados científicos foi realizado por meio de artigos

relacionados ao objeto de estudo, que foram pesquisados em bases de dados bibliográficas, a partir de descritores que conduziram a pesquisa relacionado ao tema aqui em destaque. Nos critérios de inclusão buscou estudos científicos no período de 2017 a 2022 que discorressem especificamente sobre o tema proposto. Artigos que fugissem do tema ou repetidos, foram excluídos. As bases de dados consultadas foram SciELO (Scientific Electronic Library Online), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Google Acadêmico. Abaixo, o fluxograma sobre o desenvolvimento da coleta dos dados:



Os resultados foram apresentados e organizados através de tabelas que descreveram o título, os nomes dos autores e o ano em que o artigo foi publicado, o tipo de estudo e o objetivo. Para isso, foi utilizado o Microsoft Word para descrição dos resultados e discussão. Foram empregados descritores como: Hérnia de Disco. Dor lombar. Prevalências. A busca resultou em 38 artigos, que após utilização dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 24 artigos para análise e discussão.

RESULTS AND DISCUSSIONS

Os dados coletados por esse estudo se referem as prevalências de casos de hérnia de disco lombar. Para melhor entendimento sobre os resultados encontrados, apresenta-se o Quadro 1; a saber:

No presente estudo foram analisados 24 artigos científicos que discorram a respeito do tema central proposto por esse trabalho. Considerando a amostra analisada, os resultados obtidos por esse estudo, foram apresentados separadamente no intuito de facilitar o entendimento dos mesmos. Primeiramente, Da Silva et al. (2020) acentuam que a hérnia de disco está entre os acometimentos mais identificados dentre as mudanças degenerativas dos discos da coluna lombar. É entendida como um deslocamento do núcleo pulposo para além da limitação intervertebral. De acordo com Queiroz, Queiroz e Holanda (2019) no que se referem as causas, elas podem surgir de vários modos, seja por uma prática de exercício físico irregular ou com uso de técnica ruim, uma postura incorreta, etc. Sobre os fatores de risco, eles também são diversos, como por exemplo, o aspecto genético, o sedentarismo, dentre outros. Em relação ao diagnóstico, existem diversas maneiras de traçar o diagnóstico clínico da hérnia de disco lombar. Moreira et al. (2019) descreve que no geral, ao se analisar esses casos, há uma observação inicial da postura e presença de desvios não comuns no tronco. Observa-se também as mudanças atroficas musculares e discrepância de comprimento dos membros, além de outros aspectos. Posteriormente, há um contato mais físico, apalpando o local, além de exames neurológicos e demais testes mais detalhados. Na discussão central desse estudo, buscou-se estudos que demonstrassem a prevalência de casos de hérnia de disco lombar. Na literatura pesquisada, a grande parcela dos estudos mostrou que as mulheres possuem uma tendência maior de serem acometidas pela hérnia de disco lombar (SUSSELA et al. 2017). No estudo de Galera et al. (2019) que tinha o objetivo de estimar a prevalência de pacientes com queixa de dor lombar que procuraram atendimento na Clínica Escola de Fisioterapia de uma Faculdade no município de

Pindamonhangaba-SP, entre os anos 2013 a 2017, mostrou que no período de cinco anos 2.173 pessoas procuraram a clínica escola, 447 (20,5%) apresentavam queixa de lombalgia, a maior parte (71,6%) era mulheres, até a alta foram em média 12 sessões, sendo que 67,8% finalizaram o tratamento e 32,2% abandonaram antes da alta. Sendo assim, verificou-se que a prevalência de queixa de dor lombar entre os pacientes atendidos em uma clínica escola foi menor do que a descrita pela literatura, no entanto, a maior prevalência entre o sexo feminino se evidenciou bem como a alta proporção de abandono do tratamento.

O mesmo resultado foi encontrado no estudo de Pitanga, Mélo e Maciel (2018) ao qual buscaram fazer uma reflexão sobre as razões das mulheres serem mais vítimas de dores lombares. Esse estudo traz a hipótese de que as mulheres apresentam uma predisposição maior para desenvolver a dor lombar inespecífica que o sexo oposto, justificada pelas suas características anatômicas, exemplificadas pela maior porcentagem de gordura e menor massa óssea e muscular, que os homens. Além disso, um fator importante a ser considerado e que pode levar ao desenvolvimento de dores lombares mais prevalentes entre as mulheres, é o fato de muitas possuírem jornada de trabalho dupla, composta pela sua atuação profissional e por suas tarefas domésticas. No quesito idade, também foi procurado. Na pesquisa de Santana (2021), ao qual realizou a amostragem com indivíduos portadores de dor lombar crônica, os seus resultados mostraram que 82,4% dos indivíduos acometidos foram do gênero feminino, e 53% tinham idade entre 20 e 39 anos, o que induz ao entendimento de que a população mais acometida é a de indivíduos na idade produtiva. Ademais, num estudo diverso de Perfeito e Martins (2020) apontou que a prevalência média de hérnia de disco lombar é de 4,8% em homens e 2,5% em mulheres acima de 35 anos. Quanto ao tratamento, o mais indicado é por manobras conservadoras, sendo a intervenção cirúrgica reservada apenas para os casos mais extremos. Para além das da faixa etária acima citada, os idosos também apresentam alto índice de prevalência. No estudo de Dittmar-Johnson et al. (2022) que realizou uma pesquisa com pacientes e que colheu dados entre julho de 2018 a maio de 2021 e que nesse período 179 pacientes foram operados, dos quais 33 apresentavam ULDH (hérnias de disco lombares altas), apontou que elas ocorreram com maior frequência em idosos e seu quadro clínico pode ser variado, o que representa um desafio para o cirurgião. Em idosos, o desenvolvimento de cifose lombar devido ao acunhamento vertebral é considerado um fator de risco para o desenvolvimento de ULDH. A cirurgia de microdissectomia é considerada uma técnica com bons resultados nessa patologia.

No estudo de Nascimento et al. (2020) que investigou a relação entre a desigualdade dos membros inferiores (MMII) e hérnia de disco lombar (HDL) em indivíduos que apresentam lombalgia crônica, mostrou que a idade média foi de 54,67 anos com prevalência no sexo feminino (66,67%). 81,48% dos pacientes que apresentaram HDL possuíam desigualdade dos MMII. Novamente as mulheres são as mais atingidas. Em respeito às profissões, na pesquisa de Rocha (2017) que dentre outros objetivos, buscou elencar quais profissões são mais prevalentes para os indivíduos com hérnia de disco lombar, mostrou que dentre as profissões encontradas no grupo estudado, a doméstica obteve maior prevalência, correspondendo 30,6%, seguido por aposentados com 11,2%. Isso novamente mostra que as mulheres e em geral as domésticas são as que possuem maior prevalência de serem acometidas pela hérnia de disco lombar. Bejarano e Luybeeth (2021) em sua pesquisa também apontam que as mulheres são a de maior prevalência entre os pacientes com hérnia de disco lombar. Por essa razão, os autores explicam que naturalmente as profissões que mais possuem trabalhadores com essa doença são aquelas exercidas majoritariamente por elas, como por exemplo, as domésticas. Também foi encontrado nos estudos, que os indivíduos que praticam esportes, tendem a terem mais inclinação a sentirem dores na região lombar. A título de exemplo, Korpalski, Guimarães e Pazin (2020) realizaram um estudo ao qual participaram 18 atletas com média de idade de 21,39±5,5 anos, convocados para a seleção Brasileira de Remo no ano de 2017, sendo 11 masculinos. Para obter as informações sobre as lesões e fatores associados foi aplicado um

Quadro 1. Artigos analisados na revisão sistemática sobre a temática

TÍTULO	AUTORES (ANO)	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO
RPG no tratamento de hérnia de disco lombar: revisão integrativa	AGUIAR, Ana Carla Telésforo; CARDOSO, Maria dos Prazeres Carneiro (2018)	Revisão Integrativa da Literatura	Analisar a eficácia do RPG no tratamento de hérnia de disco lombar.
Reeducação postural global no tratamento de hernia de disco	ALVES, L. (2018)	Revisão Sistemática da Literatura	Avaliar a reeducação postural global no tratamento de hernia de disco.
Prevalência e características das hérnias lombares superiores em nosso meio: análise retrospectiva	DITTMAR-JOHNSON, Herman Michael et al. (2022)	Estudo de Caso	Discutir a prevalência e características das hérnias lombares superiores.
Percepção do portador de hérnia de disco acerca do tratamento fisioterapêutico	GUIDA, C. A., FERREIRA, V. J., & SOUZA, F. V. de. (2022)	Estudo de Caso	Analisar os benefícios do tratamento fisioterapêutico em pacientes com diagnóstico clínico de hérnia de disco.
Tratamento conservador fisioterapêutico em pacientes adultos com hernia de disco lombar	BEJARANO, Coloma; LUYBEETH, Diana. (2021)	Dissertação	Analisar o trabalho do fisioterapeuta no tratamento de hérnia de disco lombar.
Eficácia das abordagens fisioterapêuticas no tratamento conservador de hérnia de disco: revisão de literatura	CASEMIRO, Khrlslyne Gonçalves; VIEIRA, Kauara Vilarinho Santana. (2021)	Revisão Sistemática da Literatura	Detectar a real relevância no tratamento fisioterapêutico no tratamento conservador de hérnia de disco.
Função, atividade e participação na percepção do paciente com dor lombar crônica: estudo em um grupo focal	DA SILVA, Sheila Aparecida et al. (2020)	Estudo de Caso	Verificar a função, atividade e participação na percepção do paciente acometido por dor lombar crônica.
Perfil de lombalgia em acadêmicos de Fisioterapia: relação com colchão e decúbito durante o sono	DOS REIS, Leonardo Passidonia; SANCHES, Jéssica Caroline Cruz; ALVES, Henrique Eduardo Maia. (2020)	Relato de Caso	Avaliar o perfil de lombalgia em estudantes de Fisioterapia
Prevalência da queixa de dor lombar em pacientes que procuraram atendimento em uma clínica escola de fisioterapia do município de Pindamonhangaba – SP.	GALERA, Sandra Regina de Gouvêa Padilha et al. (2019)	Estudo de Caso	Estimar a prevalência de pacientes com queixa de dor lombar que procuraram atendimento na Clínica Escola de Fisioterapia de uma Faculdade no município de Pindamonhangaba-SP, entre os anos 2013 a 2017.
Perfil epidemiológico em pacientes com hérnia de disco lombar que praticam Pilates.	GOULAR, G; BRITO, L; SANTOS, M; PORTOLEZ, J. (2019)	Estudo de Caso	Avaliar o impacto da prática de pilates no tratamento de hérnia de disco lombar.
Prevalência de lesões e fatores associados em atletas da seleção brasileira de remo	KORPALSKI, T., GUIMARÃES, A. C. DE A., & PAZIN, J. (2020)	Relato de Caso	Identificar a prevalência de lesões e fatores associados em remadores da seleção brasileira.
Tratamento conservador para hérnia de disco lombar: protocolos fisioterapêuticos	LOPES, Tiago Kuster. (2019)	Dissertação	Identificar os diversos tipos de tratamentos fisioterapêuticos e sua eficácia.
Avaliação e intervenção fisioterapêutica para manifestações neuromusculares da hérnia discal	MOREIRA, Rodrigo Canto et al. (2019)	Relato de Caso	Analisar o impacto da intervenção fisioterapêutica no tratamento da hérnia discal.
Relação entre desigualdade dos membros inferiores e hérnia de disco lombar em indivíduos com dor lombar crônica: um estudo transversal	NASCIMENTO, Luciana Batista et al. (2020)	Estudo transversal	Investigar a relação entre a desigualdade dos membros inferiores (MMII) e hérnia de disco lombar (HDL) em indivíduos que apresentam lombalgia crônica.
Análise da eficácia do tratamento conservador da fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar: uma revisão de literatura	QUEIROZ, JHM; QUEIROZ, D. C.; HOLANDA, RL. (2019)	Revisão Sistemática da Literatura	Analisar a eficácia do tratamento de fisioterapia nos pacientes com hérnia de disco lombar.
Hérnia de disco lombar: etiologia, diagnóstico e tratamentos mais utilizados.	PERFEITO, Rodrigo Silva; MARTINS, Edivania. (2020)	Revisão Sistemática da Literatura	Traçar de modo mais condensado a etiologia, diagnóstico e condutas mais utilizadas para o tratamento de hérnia de disco lombar.
Mobilização neural na hérnia de disco lombar: revisão sistemática	PITANGA JG, MÉLO TM, MACIEL NFB. (2018)	Revisão Sistemática da Literatura	Analisar os estudos publicados sobre a mobilização neural na hérnia de disco lombar.
Tratamento fisioterapêutico da dor lombar causada pela hérnia de disco: revisão de literatura	RIBEIRO, W., HENRIQUE DA SILVA, F., FERNANDES, G., & A. ALVES, T. (2022)	Revisão Sistemática de Literatura	Discutir qual a melhor técnica utilizada no tratamento da dor lombar causada pela hérnia de disco.
Saúde do trabalhador e dor lombar: fatores associados e novas tecnologias analíticas	ROCHA GG. (2017)	Dissertação	Identificar as principais profissões aos quais os trabalhadores são cometidos pela dor lombar.
A atuação da fisioterapia na dor crônica em pacientes com hérnia de disco lombar	SANTANA, Yasmin Menezes (2021)	Dissertação	Mostrar acerca da Intervenção Fisioterapêutica para os pacientes que apresentam dor crônica devido a hérnia de disco lombar.
Perfil de pacientes com hérnia de disco em um ambulatório público	SILVA, G; ROCHA, F; MADEIRA, M; RIBEIRO, I. (2019)	Relato de Caso Clínico	Avaliar o perfil de pacientes com hérnia de disco em um ambulatório público.
Ballet clássico adaptado para mulher com hérnia de disco na região lombar: um relato de caso	SILVA, Lysia Barbosa et al. (2022)	Relato de Caso	Avaliar o ballet clássico como alternativa de uma paciente mulher com hérnia de disco na região lombar.
Hérnia de disco: epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento	SUSSELA, A; BITTENCOURT, A; RAYMONDI, K; TERGOLINA, S; ZIEGLE, M. (2017)	Estudo de Caso	Apresentar os principais aspectos sobre a hérnia de disco.
Quiropraxia: abordagem fisioterapêutica associada ao tratamento de hérnia discal lombar.	UCHOA, C; SANTOS, E; DO Ó, E; COSTA, F. (2019)	Relato de Caso	Avaliar a eficácia da quiropraxia no tratamento de hérnia discal lombar.

Fonte: Criado pelas autoras (2022)

questionário online via Google Docs e utilizada a estatística descritiva e teste exato de Fischer para possíveis associações. Os participantes do estudo em sua maioria foram do sexo masculino (n=11) com 77,8% das lesões totais; sendo as mais graves da região lombar (55,5%) e do joelho (16,6%). Os resultados deste estudo parecem mostrar que há uma tendência de os atletas de remo da seleção Brasileira apresentarem lesões, predominantemente na região lombar, seguido do joelho; podendo ser devido a uma maior frequência de treinamento de alta intensidade no período competitivo. No estudo mais completo sobre o tema em discussão, Silva et al. (2019) tinha o objetivo de avaliar o perfil de pacientes com hérnia de disco em um ambulatório público. Tratou-se de estudo descritivo com abordagem quantitativa, conduzido por 345 indivíduos de ambos os sexos, atendidos nos setores de neurologia e ortopedia com confirmação do diagnóstico de hérnia de disco. Utilizou-se para coleta de dados um questionário. Estes foram analisados e processados no programa SPSS Statistics 20. Foi evidenciado que a maioria é do sexo feminino 64,06%, com idade de 41 a 60 anos (56,81%), baixo nível de escolaridade (67,54%), pardos (49,28%), renda familiar até um salário mínimo (93,91%), hipertensos (51,59); sedentários (50,72%) e sobrepeso (48,97%). Concluiu-se que a hérnia de disco está relacionado a fatores de riscos como más posturas ergonômicas, alimentação inadequada ou associada a algumas comorbidades existentes. Porém a doença pode ser controlada por meio de posturas corretas e controle de doenças que contribuem para o desenvolvimento ou agravamento da hernia de disco. Nesse sentido, a melhor forma de prevenção consiste em mudança do estilo de vida, orientação a ser dada na atenção básica.

No que tange ao tratamento cirúrgico, Silva et al. (2019) acentuam que ele não é mais utilizado, se tornando uma exceção para esses casos. Na verdade, ele é usado apenas em casos onde se observa um caso mais grave e delicado. Alves (2018) adverte que se tem utilizado os procedimentos cirúrgicos menos invasivos, em razão do fato de não agredirem os tecidos, além de ter o período de internação reduzido e retorno a atividades físicas mais rapidamente.

Nesse sentido, a fisioterapia tem-se tornado a melhor opção para esses casos. Várias proposições são apresentadas e discutidas e deixam ainda mais evidentes que há várias práticas fisioterapêuticas úteis no tratamento da hérnia de disco lombar (LOPES, 2019). Os pacientes podem, apesar de não obter a cura completa da patologia, mas através das variadas formas de tratamento, os sintomas são amenizados, proporcionando melhor qualidade de vida. Em estudo de Goulart et al. (2019), que buscou efetivar o método Pilates na presente situação, mostrou que há uma contribuição no tratamento de lombalgias decorrente da hérnia de disco lombar. Este estudo apontou que o Pilates é plenamente possível ser praticado como tratamento de lombalgia crônica, que é frequentemente observada em pacientes com hérnia de disco. Essa prática, por trabalhar a musculatura, acaba por estabilizar a coluna. Em outro estudo sob o mesmo enfoque, Uchoa et al. (2019) trouxeram a prática de quiropraxia como alternativa de tratamento. Segundo os autores, essa também é uma técnica eficaz no tratamento da presente dor lombar. Essa técnica ajuda no restabelecimento do equilíbrio do corpo. Para a técnica de Reeducação Postural Global (RPG), Aguiar e Cardoso (2018), indicam que ela pode alongar os músculos que estão de certa forma encurtados, auxiliando diretamente também na capacidade dos músculos respiratórios. Sendo assim, portanto, é importante concluir que a Reeducação Postural Global (RPG), proporciona uma melhora para os pacientes que apresentam a hérnia de disco, ajudando assim na manutenção da força, assim como da mobilidade, e consequentemente possibilitando uma estabilidade de tronco.

Em um dado importante, o tratamento fisioterapêutico é mais procurado por mulheres. Segundo o estudo de Galera et al. (2019) as mulheres buscam com mais frequência o tratamento fisioterapêutico, quando comparadas aos homens. Sobre o tratamento fisioterapêutico, na pesquisa de Guida, Ferreira e Souza (2022) tinha como método de tratamento conservador, 68,3% realizaram fisioterapia e 61% dos indivíduos relataram ter associado exercícios ao método de tratamento.

De 41 entrevistados, 30 relataram que o tratamento fisioterapêutico auxiliou na redução do quadro algico. Com esses dados, esse estudo concluiu que o tratamento fisioterapêutico através das suas diversas modalidades propicia benefícios ao portador de hérnia discal, reduzindo o quadro algico e melhorando todo o complexo cinesiofuncional. Corroborando com esses achados, na pesquisa de Casemiro e Vieira (2021) apontou que o tratamento conservador da fisioterapia é a melhor alternativa para tratar os casos de hérnia de disco lombar. Por fim, para ser mais eficaz, no entanto, o acompanhamento deve ser realizado por um profissional qualificado. Sendo assim, o Fisioterapeuta possui conhecimento de várias técnicas e estratégias, agindo de modo a promover melhoria na qualidade de vida das pessoas, além do alívio da dor (LOPES, 2019). É importante, assim que houver aparecimento dos primeiros sintomas, buscar assistência, para haver a ajuda necessária aos pacientes, sem que as consequências advindas do prolongamento da patologia sejam ainda maiores.

CONCLUSION

A hérnia de disco lombar gera muita dor além de diversos sintomas, na qual pode ser subjetiva para cada pessoa. Quando ela perdura por mais de 3 meses é considerada crônica, e interfere diretamente na vida das mesmas que carregam consigo, pois altera a sua qualidade de vida. A lombalgia afeta muitos indivíduos hoje em dia, sendo um dos principais motivos da procura por assistência nos postos de Saúde por exemplo, para tentar sanar esse quadro algico. A hérnia de disco nessa região afeta a estrutura musculoesquelética do ser, denotando assim nos variados sintomas. Com a finalização da análise dos dados obtidos, verificou-se que a prevalência dessa doença se dá em grande parte nas mulheres, com idade superior a 35 anos, e cuja profissão se resume mais basicamente às empregadas domésticas. Também foi encontrado nos estudos coletados que os idosos também são cometidos pela hérnia de disco lombar, bem como os esportistas. No que tange ao tratamento, ficou evidenciado que as alternativas fisioterapêuticas se mostraram mais eficazes. Pilates, quiropraxia e a Reeducação Postural Global (RPG) foram as mais citadas nos estudos com resultados positivos ao problema apresentado. Dessa forma, com esta pesquisa, foi possível concluir que os pacientes com dor de hérnia de disco lombar frequentemente procuram a fisioterapia em busca de aliviar seus sinais e sintomas, e essa, por sua vez, se mostra eficaz no tratamento, não necessitando de muitas intervenções para que o paciente possa alcançar a alta.

REFERENCES

- AGUIAR, Ana Carla Telésforo; CARDOSO, Maria dos Prazeres Carneiro. RPG no tratamento de hérnia de disco lombar: revisão integrativa. *Fisioterapia Ser.*, vol. 13, n. 2, 2018.
- ALVES, L. Reeducação postural global no tratamento de hernia de disco. *Reon Facema*. 2018 Jul-Set 4(3):1226-1230.
- BEJARANO, Coloma; LUYBEETH, Diana. Tratamiento conservador fisioterapêutico en pacientes adultos con hernia de disco lumbar. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidad Nacional de Chimborazo.
- CAIRES, L. M; ALVES, F. Degeneração do disco intervertebral: revisando conceitos. *Revista NBC*. São Paulo, v. 6, n. 16, p. 46-59, 2018.
- CASEMIRO, Khrlislayne 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.
- CASEMIRO, Khrlislayne 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.
- DA SILVA, Francemilson Goulart; DINIZ, Gabriela Placoná. Anatomia e fisiologia humana. Difusão Editora, 2021.
- DA SILVA, Sheila Aparecida et al. Função, atividade e participação na percepção do paciente com dor lombar crônica: estudo em um grupo focal. Revista Ciências em Saúde, v. 10, n. 3, p. 15-21, 2020.
- DITTMAR-JOHNSON, Herman Michael et al. Prevalência e características das hérnias lombares superiores em nosso meio: análise retrospectiva. Coluna/Columna. 2022, v. 21, n. 1, e259474.
- DOS REIS, Leonardo Passidonia; SANCHES, Jéssica Caroline Cruz; ALVES, Henrique Eduardo Maia. Perfil de lombalgia em acadêmicos de Fisioterapia: relação com colchão e decúbito durante o sono. Disciplinarum Scientia Saúde, v. 21, n. 1, p. 107-118, 2020.
- GALERA, Sandra Regina de Gouvêa Padilha et al. Prevalência da queixa de dor lombar em pacientes que procuraram atendimento em uma clínica escola de fisioterapia do município de Pindamonhangaba – SP. Revista Saúde e Ciência online, v. 8, n. 3, (setembro a dezembro de 2019), p. 15-26.
- GOULAR, G; BRITO, L; SANTOS, M; PORTOLEZ, J. Perfil epidemiológico em pacientes com hérnia de disco lombar que praticam Pilates. Anais do Encontro Nacional de Pós-Graduação, VIII ENPG, Vol.3, 2019.
- GUIDA, C. A., FERREIRA, V. J., & SOUZA, F. V. de. Percepção do portador de hérnia de disco acerca do tratamento fisioterapêutico. Bionorte, 9(1), 26–35; 2022.
- KORPALSKI, T., GUIMARÃES, A. C. DE A., & PAZIN, J. Prevalência de lesões e fatores associados em atletas da seleção brasileira de remo. RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, 13(88), 1340-1347; 2020.
- LOPES, Tiago Kuster. Tratamento conservador para hérnia de disco lombar: protocolos fisioterapêuticos. Trabalho de Graduação (Disciplina de TCC2, Curso de Fisioterapia). Centro Universitário UNIFACVEST, Lages, 2019.
- MONTENEGRO, Cícera Patrícia Daniel et al. Scientific evidence on disk hernia in elderly person/Evidências científicas sobre hérnia de disco na pessoa idosa. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, v. 13, p. 1664-1670, 2021.
- MOREIRA, Rodrigo Canto et al. Avaliação e intervenção fisioterapêutica para manifestações neuromusculares da hérnia discal. Brazilian Journal of Health Review, v. 2, n. 5, p. 4188-4198, 2019.
- NASCIMENTO, Luciana Batista et al. Relação entre desigualdade dos membros inferiores e hérnia de disco lombar em indivíduos com dor lombar crônica: um estudo transversal. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), validado pelo Comitê de Ética e Pesquisa - CEP do Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira - IMIP do curso de Fisioterapia da Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS. Recife, 2020.
- PERFEITO, Rodrigo Silva; MARTINS, Edivania. Hérnia de disco lombar: etiologia, diagnóstico e tratamentos mais utilizados. Perspectiva: Ciência e Saúde, Osório, v. 5 (3): 58-65, Dez 2020.
- PITANGA JG, MÉLO TM, MACIEL NFB. Mobilização neural na hérnia de disco lombar: revisão sistemática. Arch Health Invest. 2018,7(7):289-92.
- QUEIROZ, JHM; QUEIROZ, D. C.; HOLANDA, RL. Análise da eficácia do tratamento conservador da fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar: uma revisão de literatura. Revista Expressão Católica Saúde, v. 4, n. 2, p. 16-25, 2019.
- RIBEIRO, W., HENRIQUE DA SILVA, F., FERNANDES, G., & A. ALVES, T. Tratamento fisioterapêutico da dor lombar causada pela hérnia de disco: revisão de literatura. Revista Ciências Da FAP, (5); 2022.
- ROCHA GG. Saúde do trabalhador e dor lombar: fatores associados e novas tecnologias analíticas. Dissertação. Santa Cruz do Sul: Universidade de Santa Cruz do Sul; 2017.
- SANTANA, Yasmin Menezes. A atuação da fisioterapia na dor crônica em pacientes com hérnia de disco lombar. Dissertação. Paripiranga, 2021.
- SILVA, G; ROCHA, F; MADEIRA, M; RIBEIRO, I. Perfil de pacientes com hérnia de disco em um ambulatório público. Revista Eletrônica Acervo Saúde, (29), e107, 2019.
- SILVA, Lysia Barbosa et al. Ballet clássico adaptado para mulher com hérnia de disco na região lombar: um relato de caso. Rev Med (São Paulo), v. 101, n. 3, p. 184897, 2022.
- SUSSELA, A; BITTENCOURT, A; RAYMONDI, K; TERGOLINA, S; ZIEGLE, M. Hérnia de disco: epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. Acta méd. (Porto Alegre); 38: [7], 2017.
- UCHOA, C; SANTOS, E; DO Ó, E; COSTA, F. Quiropraxia: abordagem fisioterapêutica associada ao tratamento de hérnia discal lombar. Mostra de Fisioterapia da Unicatólica, [S.l.], v. 3, n. 1, fev. 2019.
