

HÉRNIA DE DISCO:UM MANEJO FISIOTERAPÊUTICO

Mateus Henrique Dias GARCIA*

Enrique Cinel AGOSTINELI**

RESUMO

Introdução: A hérnia de disco é uma condição médica em que o núcleo pulposo de um disco intervertebral da coluna vertebral se projeta através de uma fissura ou ruptura no anel fibroso. Essa protrusão pode pressionar estruturas nervosas adjacentes, como raízes nervosas ou a medula espinhal, causando sintomas como dor, dormência, fraqueza muscular e dificuldades motoras. A hérnia de disco pode ocorrer em qualquer parte da coluna, mas é mais comum na região lombar e cervical. **Objetivo:** o presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa afim de descrever como deve ser feito o manejo da hérnia de disco desde sua identificação ao tratamento. **Metodologia:** trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa, utilizando as bases de dados Scielo e PubMed, com os seguintes descritores hérnia de disco, tratamento, diagnóstico, impacto de vida. Após seleção e leitura foram selecionados 3 artigos para compor a amostra. **Resultados:** Para a realização deste estudo, foram selecionados três artigos científicos utilizando os descritores "diagnóstico", "hérnia de disco" e "tratamento". As pesquisas analisadas indicam que a hérnia de disco afeta entre 2% e 3% da população, com maior prevalência em homens. A condição tende a manifestar-se principalmente entre a quarta e a quinta décadas de vida, sendo que as lesões mecânicas decorrentes de sobrecarga e excesso de peso figuram entre os principais fatores etiológicos. Em casos mais graves, a hérnia de disco pode evoluir para parestesia ou até parestesia, especialmente quando ocorre a compressão das raízes nervosas. As evidências apontam que o tratamento fisioterapêutico é eficaz na redução da dor, com foco em técnicas de analgesia. Além disso, a introdução de exercícios e alongamentos deve ser feita de maneira progressiva, acompanhando a evolução clínica do paciente, o que permite uma recuperação segura e gradativa. Essas abordagens são essenciais para restaurar a funcionalidade e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados pela hérnia de disco. **Conclusão:** Tratar a hérnia de disco é crucial para aliviar a dor, restaurar a função e prevenir complicações adicionais. A intervenção adequada não só melhora a qualidade de vida, mas também reduz o risco de recorrência e a necessidade de cirurgias invasivas. A abordagem fisioterapêutica eficaz é essencial para garantir uma recuperação completa e promover o bem-estar a longo prazo dos indivíduos acometidos.

Palavras-chave: hernia de disco; diagnostico; tratamento.

*Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. Mateus.h.d.garcia@gmail.com

**Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. enrique_cinel@yahoo.com.br