

# EXERCÍCIO FÍSICO É INDICADO PARA TRATAMENTO DE PESSOAS COM HÉRNIA DE DISCO LOMBAR? UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

**Vanessa Silva de Oliveira<sup>1</sup>**

**Isabelle Laurindo Ferreira<sup>1</sup>**

**Rafaella Sales Bezerra<sup>1</sup>**

**Paulo Uchoa<sup>2</sup>**

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro<sup>1</sup>

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro<sup>2</sup>

ness.ha17@hotmail.com

**Área Temática:** Doenças Crônicas Não-transmissíveis

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** X Encontro de Iniciação à Pesquisa

## RESUMO

**Introdução:** A hérnia de disco (HD) geralmente acomete a região lombar, e tem como seu principal sintoma a dor persistente, devido a ruptura ou deslocamento do disco vertebral. A hereditariedade, sedentarismo, traumas e excesso de peso, são fatores que podem desencadear a HD. Seu tratamento é baseado em duas vertentes, sendo ele cirúrgico ou conservador, tendo que ser analisado o quadro clínico de cada paciente. A falta de exercício físico, pode ser um fator para o surgimento e desenvolvimento da hérnia, assim, é importante o treinamento físico, visando o fortalecimento dessa estrutura musculoesquelética. **Objetivo:** Avaliar se exercício físico é eficaz quanto tratamento cirúrgico na correção da hérnia de disco lombar. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Com pesquisas realizadas nas bases de dados PubMed e BVS, no período de agosto e setembro de 2022, com termos de busca “and” e “or” e com estudos em inglês e português. **Resultados:** A análise de todos os artigos selecionados, apresentaram fatores positivos a respeito do exercício predominantemente resistido. Os exercícios proporcionaram melhora da saúde física e mental, além de se mostrar como

reductor de sintomas e de possíveis cirurgias. **Considerações Finais:** O exercício predominantemente de força se mostrou eficaz no tratamento de pacientes com hérnia de disco lombar.

**Palavras-chave:** herniated disc, medicines, strength exercise e randomized clinical trial

## INTRODUÇÃO

A hérnia de disco (HD) é caracterizada pela ruptura ou deslocamento do disco vertebral para fora de seus limites funcionais da vértebra. Na maioria das vezes ocorre na lombar, sendo julgada como uma síndrome multifatorial de grande predominância na sociedade, onde seus indivíduos relatam a dor, diminuição na qualidade de vida e fatores emocionais associados (BARROS et al., 2016).

A presença da protusão discal pode causar dores, dormência, fraqueza motora, incontinência urinária ou fecal. Diante do diagnóstico é possível seguir duas vertentes para o tratamento, a conduta conservadora ou cirúrgica. O tratamento conservador é indicado para todos os casos de HD e o cirúrgico mais utilizado em pacientes que apresentam dores fortes e que precisam de alívio mais rápido (FILHO et al., 2021).

Os fatores de riscos estão associados a hereditariedade, sedentarismo, traumas e excesso de peso. Essas lesões podem surgir a partir de um simples levantamento de peso ou até mesmo sem causa específica, porém, a falta de exercício físico para o fortalecimento da região acometida pode potencializar o desenvolvimento da hérnia, por isso a importância de um treinamento físico, para o fortalecimento dessa estrutura musculoesquelética, sendo favorável tanto na prevenção quanto no tratamento (BARROS et al., 2016).

Os exercícios voltados para estabilização ajudam o paciente para o retorno mais rápido de suas atividades de vida diária, e os exercícios de força, voltados para aumento de força muscular, ganho de funções e melhora na postura. Exercícios de força e estabilidade também devem ser usados nos pós cirúrgicos, devido a restrições que estes pacientes apresentam em especial nas primeiras semanas de pós operatório, buscando retomar sua melhor qualidade de vida possível através do movimento (JEON et al., 2016).

O objetivo deste estudo é verificar se há diferença entre o tratamento cirúrgico comparado ao exercício físico e avaliar qual o melhor para correção de hérnia de disco lombar.

## METODOLOGIA

Refere-se a um estudo de revisão integrativa que será executado para abordar a seguinte questão PICOS: Exercício físico é suficiente quanto tratamento cirúrgico e medicamentoso, na melhora das condições e sintomas em pessoas adultas, com diagnóstico de hérnia de disco lombar?

**Participantes:** Adultos, ambos sexos, com diagnóstico de hérnia de disco lombar.

**Intervenção:** Exercício físico predominantemente de força. **Comparador:** Tratamento cirúrgico e fármacos. **Desfechos:** Redução da dor física e neuropática, capacidade funcional e melhora da amplitude de movimento articular. **Tipos de estudos:** Ensaios clínicos randomizados.

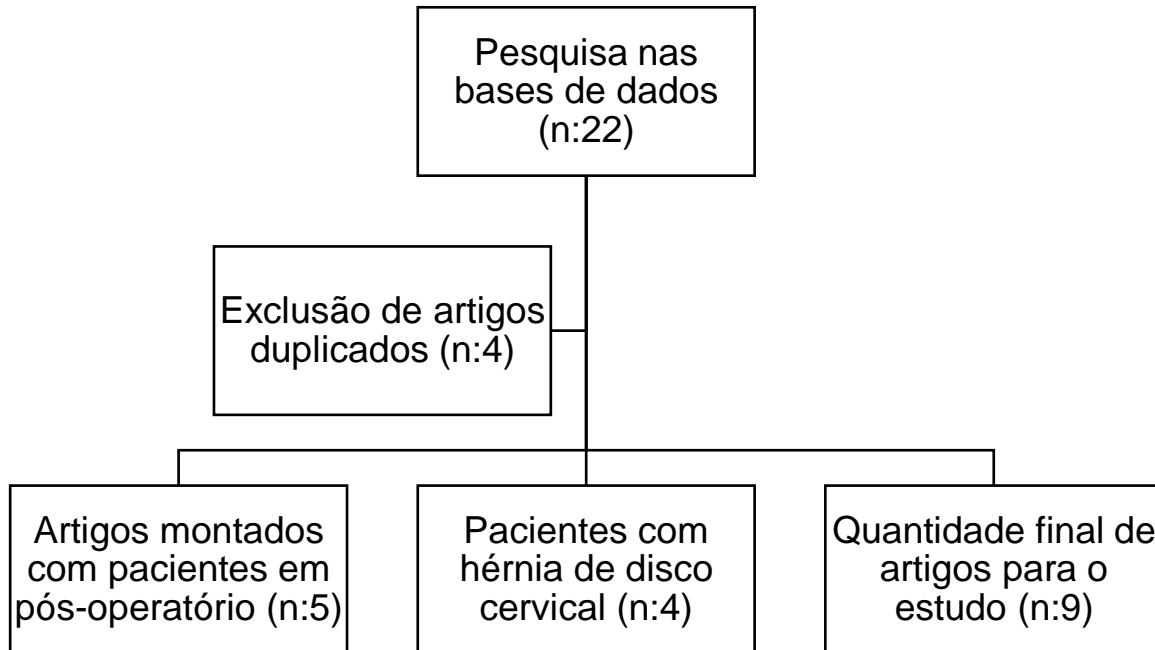
### Quadro 1- de critérios de inclusão e exclusão:

Inclusão	Exclusão
Exercício físico predominantemente de força	Literatura cinzenta
Adultos, ambos sexos	Estudos associados a outras técnicas
Tratamento cirúrgico	Qualquer outra síndrome associada a hérnia de disco lombar
Somente estudos em Inglês e Português	Pesquisas realizadas em pós-operatório
Ensaios clínicos randomizados	

A pesquisa foi realizada durante o mês de agosto e setembro de 2022, utilizando a base de dados BVS, onde foram encontrados 8 artigos e o portal PUBMED, que se encontrou 14 artigos, formando um total de 22 estudos.

As palavras chaves herniated disc, medicines, strength exercise e randomized clinical trial, usando os termos de busca “AND” e “OR”. Após a aplicação dos critérios de exclusão e realizando a leitura na íntegra, restaram 9 estudos, compondo a amostra desta revisão.

A leitura completa dos artigos permitiu a aplicação dos critérios de elegibilidade, atendendo os critérios PRISMA.



*Fluxograma 1: critérios de exclusão*

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise de todos os artigos selecionados, apresentaram fatores positivos a respeito do exercício predominantemente resistido (EPF), que se mostra como redutor de sintomas e de possíveis cirurgias, em pacientes com hérnia de disco lombar.

Os exercícios funcionais resistidos proporcionaram melhora da saúde física e mental, proporcionando para pessoas com hérnia de disco lombar uma elevada qualidade de vida em geral (BARROS et al., 2016).

Outra análise mostrou que através de um programa de exercícios divididos em isometria + força com carga, apresentou uma melhora na cicatrização do disco (HDL) em atletas, tornando possível o retorno ao esporte praticado (VANGELDER et al., 2013).

O exercício predominantemente de força feitos com equipamentos de uma multiacademia, devolvem a capacidade funcional e a diminuição da dor lombar, descartando o uso de fármacos e evitando cirurgias de correção (JEON et al., 2016).

Treinamentos de força resultam no aumento da amplitude de movimento (ADM) sem dor, melhoram a força de extensão muscular e funções diárias dos pacientes com dor lombar crônica (JEON et al., 2016). O exercício predominantemente de força, pode ser trabalho sozinho ou com outras dinâmicas, como a ioga, que mostra melhora em todas as avaliações de capacidade funcional (YILDIRIM, Pelin; GULTEKIN, Alper., 2022).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O exercício predominantemente de força se mostrou eficaz no tratamento de pacientes com hérnia de disco lombar. A pessoa que faz acompanhamento de exercícios diários que proporcionam mobilidade, aumentam a amplitude de movimento, diminuição da dor, fortalecimento da musculatura lombar e melhor qualidade de vida para atividades do dia a dia.

## REFERÊNCIAS

- ALTUN, Idiris; YÜKSEL, Kasım Zafer. Lumbar herniated disc: spontaneous regression. **The Korean Journal of Pain**, [S. l.], v. 30, n. 1, p. 44-50, jan. 2017.
- BARROS, Sales; PINHEIRO, Borba; DANTAS, Martin. Efeito de um programa de treinamento concorrente sobre variáveis de saúde de uma mulher com múltiplas hérnias de disco: caso clínico. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, [S. l.], v. 9, n. 2, p. 95-98, jun. 2016.
- DYDYK, Alexandre; MASSA, Ruben; MESFIN, Fassil. Disc Herniation. 2022 Jan 18. In: **StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing**; jan 2022.
- FILHO, Arnon Castro Alves; GONÇALVES, Allana Laís Furtado; BARBOSA, Amanda de Melo. Tratamento conservador versus cirúrgico em pacientes com hérnia de disco lombar. **BrJP**, [S. l.], v. 4, n. 4, p. 357-361, 1 dez. 2021.
- GAŞIOROWSKI, Adam. The role of weight training in treating farmers with lumbar discopathy. **The Journal of Physical Therapy Science**, [S. l.], v. 19, n. 4, p. 817-820, 2012.

GUGLIOTTA, Marinella; COSTA, Bruno R da; DABIS, Essam; THEILER, Robert; JÜNI, Peter; REICHENBACH, Stephan; LANDOLT, Hans; HASLER, Paul. Surgical versus conservative treatment for lumbar disc herniation: a prospective cohort study. **BMJ Open**, [S. l.], v. 6, n. 12, p. 1-7, 21 dez. 2016.

JEON, Kyoungkyu; KIM, Taeyoung; LEE, Sang-Ho. Effects of muscle extension strength exercise on trunk muscle strength and stability of patients with lumbar herniated nucleus pulposus. **Journal of physical therapy science**, [S. l.], v. 28, n. 5, p. 1418-1421, maio 2016.

VANGELDER, Leonard H; HOOGENBOOM, Barbara J; VAUGHN, Daniel W. A phased rehabilitation protocol for athletes with lumbar intervertebral disc herniation. **International journal of sports physical therapy**, [S. l.], v. 8, n. 4, p. 482, ago. 2013.

YILDIRIM, Pelin; GULTEKIN, Alper. The Effect of a Stretch and Strength-Based Yoga Exercise Program on Patients with Neuropathic Pain due to Lumbar Disc Herniation. **Spine (Phila Pa 1976)**, [S. l.], v. 47, n. 10, p. 711-719, 15 maio 2022.