**APENDICE B**

**II Mostra Institucional de Estágios**

**RECURSOS APLICADO PARA O TRATAMENTO EM PACIENTES COM HÉRNIA DE DISCO**

**Maria Evilane Pereira de Oliviera¹**

Discente do curso de Nutrição da Faculdade UNINTA Itapipoca-CE, Brasil. [r17evilanepereira@gmail.com](mailto:r17evilanepereira@gmail.com)

**Edvanete Maria dos Santos Viana²**

Docente da Faculdade UNINTA Itapipoca-CE, Brasil [Edvanete.santos@uninta.edu.br](mailto:Edvanete.santos@uninta.edu.br)

**Danielly Louise Machado Queiroz Barroso³**

Discente do curso de Nutrição da Faculdade UNINTA Itapipoca-CE, Brasil. [daniellylouise@uninta.edu.br](mailto:daniellylouise@uninta.edu.br)

**INTRODUÇÃO:** A estrutura da coluna se dá por meio de vértebras, disco intervertebral e terminações nervosas que gera o movimento e a comunicação entre o cérebro e o corpo, e a hérnia disco se desenvolve a partir de vícios posturais ou sobrecarga da coluna, onde a estrutura acaba desviando de sua anatomia. Através de exames de imagens identifica o deslocamento do disco onde surge a presença de quadros de álgicos que posteriormente torne-se a intervenção cirúrgica mas viável assim a fisioterapia busca técnicas que devolva o funcional também uma qualidade de vida sem restrições musculares. **OBJETIVO:** Relatar técnicas de tratamento aplicadas em pacientes com hérnia de disco. **METODOLOGIA:** Este trabalho é um relato de experiência vivido na Clínica Escola Uninta - CEU, durante o estágio 1, onde obtém o primeiro contato ao atendimento fisioterapêutico abordando técnicas compreendidas durante as aulas e aplicadas nos pacientes, sob a supervisão da Dr. Danielly Luise. Adicionalmente artigos retirados da biblioteca virtual BVS com as seguintes palavras chaves: Anatomia, Deslocamento do Disco Intervertebral, Especialidade de Fisioterapia, com método de exclusão texto completos e coerentes com a pesquisa. **DESENVOLVIMENTO:** O indivíduo ao ultrapassar a quarta década passa a apresentar quadros de angina na qual é resultado de disfunção corporal, assim questões sobre vícios posturais adentra pois musculatura acaba réplica no trabalho, mesmo sendo autônomo, e social coordenando a uma readaptação corporal no qual vícios e comodismo surgem, no mais quadros de angina tornando-se comum que agrava. O plano de tratamento engloba toda a musculatura envolvendo desde o local afetado aos membros inferiores, ao utilizar técnicas para alívio do quadro álgico como tens, ultrassom e infravermelho que atua na camada mais profunda da musculatura que por sua vez faz com que haja um relaxamento assim posteriormente venha ser exercitado, cinesioterapia aplicada a membros inferiores com auxílio de theraband e halteres realizando movimentos no plano frontal ademais alongamentos passivos sobre orientações mediada para o convívio diário. Mediante ao exposto o tratamento tem objetivo de deixá-la apto para não que a patologia não prossiga, também a comunicação entre o profissional e a paciente intervém no controle do que venha ser trabalhado a cada sessão. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a proposta fisioterapêutica tem seus contribuintes onde se molda de acordo com cada indivíduo, tratar a hérnia de disco requer um diálogo entre paciente e fisioterapeuta que torne as sessões mais saudável assim não houver a desistência do mesmo no tratamento, contudo a perspectiva de êxito nas condutas não se designa apenas ao plano de tratamento mas também na evolução do paciente.

**Descritores:** “Anatomia”; “Deslocamento do Disco Intervertebral”; “Especialidade de Fisioterapia”;

**REFERÊNCIAS**

Correia VG et al. Análise da Flexão Lombar e Incapacidade: Um Estudo Entre Sujeitos Assintomáticos e Pacientes com Lombalgia. UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde. 2015;17(3):194-7

Alves Filho AC et al. Tratamento conservador versus cirúrgico em pacientes com hérnia de disco lombar. BrJP. São Paulo, 2021 out-dez;4(4):357-61

Montenegro CPD et al. EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE HÉRNIA DE DISCO NA PESSOA IDOSA. R. pesq.: cuid. fundam. online 2021 jan/dez 13: 1664-1670