

# INCIDÊNCIA DA HERNIA DE DISCO LOMBAR NO PERÍODO GESTACIONAL E A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA

SANCHES, Matheus Santos; LANÇONI, Ariane Scolari.

**Palavras chave:** Hérnia de disco lombar. Período gestacional. Tratamento.

## INTRODUÇÃO

A hérnia de disco é uma lesão localizada na região lombar e cervical, é um conjunto de áreas expostas a movimentos que sustentam mais carga. Consiste de um deslocamento do conteúdo do disco intervertebral em que há um comprometimento das raízes nervosas devido a um extravasamento do núcleo pulposo localizado dentro do anel fibroso (SILVA *et al.*, 2019).

No período gestacional, ocorrem várias alterações posturais e hormonais, onde contribuem bastante para o desenvolvimento de dores lombares na gestação, pois acontece à expansão do útero e o deslocamento do centro de gravidade, o que causa o enfraquecimento das musculaturas abdominais, modificando sua postura trazendo pressão sobre a região lombar. Devido à carga axial, causa compressão dos discos intervertebrais, levando à expulsão de fluidos do disco e diminuindo sua altura, podendo assim contribuir para dor lombar. No ponto de vista endócrino, ocorre frouxidão ligamentar relacionada ao aumento dos níveis de progesterona, estrogênio e relaxina, tornando as articulações do quadril e da coluna menos estáveis (ARAGÃO, 2019, p. 176).

A fisioterapia como tratamento da hérnia de disco em gestantes é uma excelente aliada. Existem vários tipos de tratamento conservadores como a hidroterapia, mobilizações neurais, termo terapia, pilates, acupuntura, reeducação postural (RPG), alongamentos, estabilização segmentar vertebral, pompagem e o método Mckenzie. Em geral, estes tratamentos visam reduzir a dor, fortalecer a musculatura, melhorar a amplitude dos movimentos, promover alongamento e relaxamento, e uma melhor qualidade de vida e condições físicas, dando retorno a sua funcionalidade (SANTANA, 2021).

## OBJETIVO

Analisar a eficácia da fisioterapia com o tratamento conservador no acometimento da hérnia de disco lombar no período gestacional.

## MÉTODO

O presente estudo tratou-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, com objetivo exploratório, para qual foram selecionados artigos científicos e livros com período de publicação entre 2012 a 2022.

Esses dados científicos foram coletados através das seguintes bases de dados: *GOOGLE acadêmico*, *Scientific Eletronic Library Online (SciELO)*, além das informações levantadas em livros.

Foram selecionados como critérios de inclusão os artigos científicos publicados que obtiverem informações dentre os últimos 10 anos, disponíveis na íntegra nas línguas portuguesa e inglesa, abordando técnicas fisioterapêuticas utilizadas para hérnia de disco lombar no tratamento de gestantes.

Os critérios de exclusão foram os artigos que estejam restritos ao acesso na Íntegra.

## DESENVOLVIMENTO

**Quadro 1- resumo dos estudos**

Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostra	Tipos de intervenção	Resultado	Conclusão
FARIA; BRAGA; SILVA, (2019)	Estudo experimental, prospectivo, quantitativo.	O estudo foi realizado na Clínica de Fisioterapia do UNIPAM, envolvendo nove gestantes que foram submetidas a 10 sessões práticas do método pilates.	Cada exercício executado foi repetido entre oito a dez repetições desde que não fosse precedido de dor ou fadiga. Foram realizadas 10 sessões do MP cada sessão com duração de 40 minutos, duas vezes por semana.	Os resultados obtidos nesse estudo demonstraram um aumento na incapacidade funcional das gestantes relacionada à dor lombar para desempenhar as (AVD's), já em relação à intensidade da dor não houve alteração significativa com MP.	Este estudo revelou que o MP foi capaz de minimizar os efeitos causados pela lombalgia gestacional, não houve alteração da intensidade da dor lombar nas gestantes participantes da pesquisa. E em relação à incapacidade funcional para executar as AVD'S.
JORGE (2021)	Revisão sistemática.	Ao todo, analisaram-se os dados de 261 gestantes.	Os instrumentos utilizados para a avaliação foram diversos. As medidas de efeito foram obtidas pelos valores pós-intervenção. Os estudos foram analisados separadamente de acordo com a variável dor.	Em todos os estudos, o MP demonstrou superioridade sobre as intervenções positivas, em todos os desfechos analisados.	O MP foi superior à intervenção mínima para alívio da dor em gestantes quando aplicado numa frequência de duas sessões semanais em período de oito semanas, além de produzir melhora das condições físicas, também obteve melhora

LAMEZON, ANA CRISTINA; PATRIOTA (2021).	Revisão sistemática bibliográfica	Não houve dados determinados para amostra, pois o estudo foi embasado na literatura.	Não houve intervenção, apenas análise de informações literárias.	Os benefícios dos exercícios aquáticos percebidos pelas gestantes incluem a diminuição de peso nos movimentos e o alívio das dores nas costas, durante horas ou dias, e, em alguns casos, o alívio completo.	As técnicas citadas de fisioterapia atuam de modo eficaz em tratamento de pacientes com HD, as orientações e o tratamento conservador bem aplicado diminuem a reincidência da doença melhorando QV.
SEBBEN et al. (2011)	Estudo de caso.	A amostra foi composta por 2 gestantes que apresentavam lombalgia.	O tratamento de exercícios hidroterapêuticos foi realizado num período de 2 meses, totalizando 10 sessões.	Ao término do tratamento, pode-se observar uma redução total da dor lombar referida pelas gestantes assim como o alongamento dos grupos musculares envolvidos, facilitando as alterações posturais decorrentes da gestação.	O tratamento hidroterapêutico é eficaz para a redução dos sintomas de dor lombar na gestação, além de propiciar benefícios no campo sócio psicológico, influenciando no bem-estar, na autoestima e na QV destas pacientes.
SILVA et al. (2019)	Trata-se de um estudo descritivo e exploratório	13 artigos	Não houve intervenção, apenas análise de informações literárias.	A técnica de estabilização segmentar vertebral quando comparada a vários recursos mostrou-se mais eficaz e eficiente a curto e em longo prazo, na melhora da contração e recrutamento dos estabilizadores lombares, e consequentemente diminuindo o quadro algico e melhorando a capacidade funcional.	Pode-se concluir que a reabilitação que envolva reativação muscular profunda, e fortalecimento dos músculos motores da coluna, corrobora a progressão para exercícios funcionais.

LOIOLA <i>et al.</i> , (2017)	Revisão sistemática, transversal e com estratégia de análise quantitativa dos resultados.	12 artigos	Estudos abordando diversos recursos da técnica pompage e terapia manuais	Mostram que a terapia manual tem influência significativa na melhora da lombargia e da mobilidade da coluna lombar através da pompage promovendo o relaxamento muscular e melhorando o quadro algico.	A terapia manual para pacientes portadores de HDL proporcionou no quadro algico, permitindo que os pacientes conseguissem voltar a realizar as atividades de vida diária com qualidade.
MACÊDO; MEJIA (2014)	Revisão sistemática	29 artigos 3 livros	Não houve intervenção, apenas análise de informações literárias.	Com o TC sendo eles a crioterapia, alongamentos, fisioterapia manual, mobilização neural, estabilização segmentar vertebral e a técnica de mckenzie, através desses métodos, que controlam sinais e sintomas da HDL.	As técnicas citadas de fisioterapia atuam de modo eficaz em tratamento de pacientes com HD, as orientações e o TC bem aplicado diminuem a reincidência da doença melhorando a QV do paciente.

Fonte: Autoras da pesquisa, (2022).

Siglas: hérnia de disco lombar (HDL), hérnia de disco (HD) Qualidade de vida (QV). Método pilates (MP), atividades de vida diária (AVD's), tratamento conservador (TC).

## CONCLUSÃO

Com o presente estudo pode-se concluir que a prática fisioterapêutica com métodos e técnicas conservadoras, consegue promover além dos benefícios físicos, o bem estar emocional com o alívio das dores e desconfortos, de modo em que ajude a gestante a realizar suas atividades de vida diária.

## REFERÊNCIAS

ARAGÃO, F. F. Dor lombos sacral relacionada à gestação. **BrJP**, v. 2, p. 176-181, 2019.

SANTANA, Y. M. **A atuação da fisioterapia na dor crônica em pacientes com hérnia de disco lombar**. 2021.

FARIA, K. C.; BRAGA, L. M.; SILVA, A. P. S. Efeito do método Pilates no controle da lombargia gestacional. **CONVIBRA**. Patos de Minas, Minas Gerais, 2019. Disponível em:

<[https://convibra.org/congresso/res/uploads/pdf/artigo23907\\_20200340.pdf](https://convibra.org/congresso/res/uploads/pdf/artigo23907_20200340.pdf)>.

Acesso em: 30 set. 2022.

SEBBEN, V. et al. Tratamento Hidroterapêutico na dor lombar em gestante. *Perspectiva*, Erechim. v. 35, n.129, p. 167-175. **Uricer**, 2011. Disponível em: <[https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/129\\_164.pdf](https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/129_164.pdf)>. Acesso em: 30 set. 2022.

FARIA, K. C.; BRAGA, L. M.; SILVA, A. P. S. Efeito do método Pilates no controle da lombalgia gestacional. **CONVIBRA**. Patos de Minas, Minas Gerais, 2019. Disponível em: <[https://convibra.org/congresso/res/uploads/pdf/artigo23907\\_20200340.pdf](https://convibra.org/congresso/res/uploads/pdf/artigo23907_20200340.pdf)>. Acesso em: 30 set. 2022.

LAMEZON, A. C.; PATRIOTA, A. L. V. F. Eficácia da fisioterapia aquática aplicada a gestantes para prevenção e tratamento da lombalgia-revisão sistemática. **Periódicos**, 2021. Disponível em: <<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatest/article/view/1272/1153>>. Acesso em: 30 set. 2022.

LOIOLA, G. M. L. V.; et al. Terapia manual em pacientes portadores de hérnia discal lombar: revisão sistemática. **Ciência em Movimento**, v. 19, n. 38, p. 89-97, 2017.

MACÊDO, G. S. G.; MEJIA, D. P. M. Abordagem fisioterapêutica na hérnia de disco. **REP Faculdade Ávila**, 2014.

MENDO, H.; JORGE, M. S. G. Método Pilates e a dor na gestação: revisão sistemática e meta-análise. **SciELO**. São Paulo, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/brjp/a/PgXwmqdkBP3MDXZLcQVJdVc/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 30 set. 2022.

SILVA, R. S. Comparação de técnicas fisioterapêuticas em pacientes com hérnia de disco lombar. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Fisioterapia em Ortopedia). **Universidade Federal de Minas Gerais**, UFMG, Belo Horizonte, MG, 2019.