

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

SANCHES, M.S¹
LANÇONI, A. S.²

RESUMO

A hérnia de disco se caracteriza pelo fato de um deslocamento no conteúdo do disco intervertebral em que há um comprometimento das raízes nervosas devido a um extravasamento do núcleo pulposo localizado dentro do anel fibroso. A gravidez contribui bastante para o desenvolvimento de dores lombar por conta de alterações posturais e hormonais. A fisioterapia como tratamento da hérnia de disco em gestantes é uma excelente aliada e com tratamentos eficientes. O objetivo foi analisar a eficácia da fisioterapia com o tratamento conservador no acometimento da hérnia de disco lombar no período gestacional. Trata-se de uma revisão bibliográfica, para qual foi selecionados 7 artigos científicos com estudos publicados nos últimos 10 anos. Coletados: *GOOGLE acadêmico, Scientific Eletronic Library Online (SciELO)* e PubMed, além das informações levantadas em livros. A prática fisioterapêutica, com os métodos e técnicas pode promover além dos benefícios físicos, o bem estar emocional com o alívio das dores e desconfortos.

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

ABSTRACT

A herniated disc is characterized by a displacement of the contents of the intervertebral disc in which the nerve roots are compromised due to an extravasation of the nucleus pulposus located within the annulus fibrosus. Pregnancy contributes a lot to the development of low back pain due to postural and hormonal changes. Physiotherapy as a treatment for herniated discs in pregnant women is an excellent ally with efficient treatments. The objective was to analyze the effectiveness of physical therapy with conservative treatment in the involvement of lumbar disc herniation in the gestational period. This is a literature review, for which 7 scientific articles with studies published in the last 10 years were selected. Collected: academic GOOGLE, Scientific Electronic Library Online (SciELO) and PubMed, in addition to information collected in books. The physical therapy practice, with the methods and techniques, can promote, in addition to the physical benefits, emotional well-being with the relief of pain and discomfort.

Keywords: lumbar disc herniation. Gestational period. Treatment.

¹ Matheus Santos Sanches – Graduando do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022. Contato: Matheus.ssanches99@gmail.com

² Ariane Scolari Lançoni. Orientadora da pesquisa. Docente do curso de Bacharelado Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2022. Contato: ariscolari@gmail.com

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).

Durante o período gestacional a hérnia discal surge por conta de alterações degenerativas, fatores biomecânicos e pressão no disco causando dores intensas nas costas irradiando para os glúteos e pernas acarretando em formigamentos, sensações de fisgadas e dormências podendo afetar o nervo ciático (GONÇALVES, *et al.*, 2020) (WENKE *et al.*, 2016).

As alterações posturais e hormonais 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 acarreta no enfraquecimento da musculatura abdominal 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).

Segundo Cestari (2017), a ampliação da curvatura lombar ocorre como mecanismo compensatório ao aumento dos seios, útero gravídico, peso da mãe e do bebê e circunferência abdominal, podendo se agravar. Os principais motivos para a ocorrência da dor lombar durante a gravidez têm sido as adaptações da coluna vertebral, que são progressivas com o avanço da gestação.

A dor lombar é um sintoma que afeta mais de 50% das mulheres grávidas. Esta condição muitas das vezes é vista como insignificante ou como algo fisiológico durante a gravidez. Portanto, essa mentalidade pode levar ao retardo de diagnósticos de patologias graves, conseqüentemente, ocorrem sequelas que afetam a qualidade de vida das pacientes. O motivo mais comum de patologia espinhal relacionada à dor lombar é a hérnia discal, que ocorre em, aproximadamente, 1:10.000 gestações (MARTINO, 2017).

De acordo com, Vialle, *et al* (2012), a hérnia discal geralmente é acometida entre a quarta e quinta década de vida (idade média de 37 anos), apesar de ser descrita em todas as faixas etárias. Estima-se que 2 a 3% da população possam ser afetados, com prevalência de 4,8% em homens e 2,5% em mulheres, acima de 35 anos.

Um dos principais sintomas lombares é a dor, além de outros que são utilizados para obter um diagnóstico preciso, como a alteração na questão da sensibilidade. A princípio, é realizado o exame físico utilizando alguns métodos de avaliação como testes, para auxiliar em alguma conclusão. Exames como radiografia, ressonância magnética e tomografia computadorizada são meios que levam a essa confirmação diagnóstica (CAMPOS-DAZIANO, 2020).

A gestação é um momento de mudanças complexas e naturais para a mulher, com as mudanças físicas e possíveis desconfortos, relacionados a lombalgias, entre elas a hérnia de disco. O acompanhamento do fisioterapeuta pode ser um diferencial na gestação (LOPES; GUEDES, 2019).

Sendo assim, o objetivo desta pesquisa foi analisar os benefícios da fisioterapia com os métodos conservadores, dando ênfase no tratamento de hérnia de disco lombar no período gestacional.

METODOLOGIA

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. As buscas dos artigos foram realizadas através das seguintes palavras-chave: Hérnia de disco lombar, causas da hérnia de disco, hérnia de disco no período gestacional, importância das estratégias fisioterápicas para pacientes com hérnia discal, tratamento conservador.

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, tratamentos fisioterapêuticos

conservadores. E como critérios de exclusão foram excluídos, artigos não disponíveis na íntegra.

RESULTADOS

Foram encontrados sete estudos relevantes à revisão. Estes estão descritos no quadro 1.

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 do quadro algico.

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 et al. (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 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 melhora 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	Com o TC sendo eles a crioterapia, alongamentos, fisioterapia	As técnicas citadas de fisioterapia atuam de modo eficaz

de informações literárias.	manual, mobilização neural, estabilização segmentar vertebral e a técnica de mckenzie, através desses métodos, que controlam sinais e sintomas da HDL.	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).

DISCUSSÃO

O trabalho do fisioterapeuta envolve a responsabilidade de analisar cada caso de acordo com suas características e condições individuais, para que desse modo possa identificar qual o método mais adequado. Como salientado no livro de Fisioterapia na atenção primária “No período gestacional as disfunções mais prevalentes são de natureza musculoesquelética, como lombalgia e dor pélvica” (LOPES; GUEDES, 2019), sendo conseqüentemente a hérnia de disco relevante objeto de estudo para a observação de meios eficazes para a prevenção e tratamento durante a gestação.

A fisioterapia como tratamento da hérnia de disco em gestantes é uma excelente aliada. De acordo com Jesus e Casarotto (2019), para o tratamento eficaz desta patologia a utilização do método convencional apresenta excelentes resultados, onde em casos mais graves é indicada a cirurgia.

Portanto, Macêdo e Meija, (2014), vêm propor uma das técnicas para auxiliar no tratamento da hérnia de disco, o alongamento. Em relação ao tratamento, irá aumentar a mobilidade e flexibilidade das estruturas que estão encurtadas, permitindo assim uma boa Amplitude de Movimento (ADM), de modo em que ajude ao paciente a realizar suas atividades de vida diária (AVDs).

A técnica de estabilização segmentar vertebral traz níveis e estágios avançados de obstáculo, nos quais a realização correta da técnica é essencial para oferecer um alinhamento biomecânico mais eficaz. Sendo assim, seu objetivo é propor níveis hábeis de força funcional, gerando estabilização dinâmica, criando um cinturão

muscular na cintura pélvica, promovendo a rigidez necessária à coluna lombar e prevenindo a instabilidade postural (AGUIAR *et al.*, 2017).

Outra técnica utilizada para melhoria do quadro algico é a pompagem. É uma técnica mio tensiva com mobilização somada ao deslizamento das fâscias, o objetivo é relaxamento muscular, e propor uma melhora na nutrição circulatória dos tecidos moles e articulações, quebra de contraturas, encurtamentos, retrações e restauração do formato ou comprimento, colaborando com o desempenho ocupacional em muitas atividades (LOIOLA *et al.*, 2017).

No estudo da prática fisioterapêutica, o método pilates pode ser significativamente benéfico para a hérnia de disco lombar na gestação. O pilates é um programa de exercícios extremamente seguro e eficaz que pode ser utilizado durante a gravidez, o mesmo ajuda a não piorar o quadro de lombalgia da hérnia de disco (LEME, 2022). Dentre as análises sobre essa prática no período gestacional, o estudo sobre o Efeito do método pilates no controle da lombalgia gestacional, obteve melhorias nas condições físicas e no quadro algico. (MENDO; JORGE, 2021). No estudo de (FARIA; BRAGA; SILVA, 2019), corroboram com aumento na incapacidade funcional das gestantes relacionada à dor lombar para desempenhar as atividades diárias, já em relação à intensidade da dor não houve alteração significativa com o método pilates.

As práticas de exercícios fisioterápicos aquáticos também são uma maneira interessante e até mesmo relaxante de tratar dores decorrentes de lombalgias como a hérnia de disco. A água acomoda o corpo numa condição que dá mais sensação de “leveza” para a execução dos exercícios de acordo com as etapas da gestação, auxiliando na resistência e flexibilidade. Os estudos de Lamezon e Patriota (2021) e Sebben *et al.*, (2011), afirmam que o tratamento hidroterapêutico corroboram com os benefícios da melhoria do quadro algico.

Segundo, Macêdo e Meija (2014). O método Mckenzie também pesquisado enquanto tratamento na dor lombar durante o período de gestação se mostrou um método interessante, porém, não foi possível encontrar estudos que pudessem corroborar com a influência deste método no tratamento de lombalgias em gestantes, ainda assim cita-se Macêdo e Meija ao explicarem que “o método Mckenzie tem como objetivo o realinhamento do núcleo pulposo e das estruturas em desordens, com

exercícios específicos de tronco, a força e o movimento funcional serão restaurados” (MACÊDO; MEJIA, 2014).

O método se baseia em quatro etapas sendo a avaliação, a classificação, o tratamento e a prevenção, em um estudo de revisão da literatura que tem o método Mckenzie como objeto de análise, ficou confirmado que o método tem efeitos positivos no tratamento da dor lombar, porém, os autores Artioli e Bertolini responsáveis pela pesquisa estudada, ressaltam que esta não costuma ser a escolha padrão para o tratamento de dores lombares, podendo ser indicado como método auxiliar de outro tipo de tratamento (ARTIOLI; BERTOLINI, 2018), ainda assim, o método Mckenzie não deixa de ser uma opção viável inclusive para gestantes com hérnia de disco, isso porque o método considera as condições particulares de cada paciente e seu histórico, sendo tratada de acordo com sua “natureza única” como é o caso de mulheres gestantes com hérnia de disco.

Os tratamentos fisioterapêuticos citados e que se mostraram pouco invasivos e eficientes no auxílio na diminuição da dor causada por lombalgias, no caso especificamente a hérnia de disco, isso sempre considerando que cada paciente deve ser avaliada individualmente para a identificação do método mais adequado a sua condição e limitações, os autores Johnnatas e Marcello dissertam sobre a importância de ressaltar “que não existem contraindicações para a realização da fisioterapia, pois ela atua com o objetivo de prevenir e tratar dores e desconfortos ocasionados pela gestação, utilizando técnicas que não se restringem apenas ao exercício físico” (LOPES; GUEDES, 2019).

As alterações corporais, em especial relativas ao aumento de peso na região abdominal, requerem atenção quanto à postura e a necessidade de fortalecer a musculatura, os autores Johnnatas e Marcello enfatizam isso dizendo que “o treino de fortalecimento muscular” é uma importante estratégia de manutenção da saúde, uma vez que auxilia no controle de peso corporal, bem como reduz os desconfortos musculoesqueléticos (LOPES; GUEDES, 2019), o profissional fisioterapeuta tem papel de suma importância para a abordagem correta e segura de técnicas que com a devida orientação podem melhorar a qualidade de vida da gestante com dor lombar causada pela hérnia de disco, visando evitar maiores desconfortos ou agravamento da condição em que estiver.

CONCLUSÃO

A atuação do fisioterapeuta para casos de hérnia de disco em gestantes amplia as possibilidades diagnósticas e terapêuticas em âmbito alternativo em comparação com as condutas adotadas em condições fora do período gestacional e que são limitadas para a gestante.

A gestação é uma fase que costuma exigir adaptações relevantes e que por vezes promove desgaste físico e emocional da mulher, sendo importante fornecer meios que facilitem e amenizem os desconfortos decorrentes dessa condição específica que é a gravidez. Como forma menos ou não invasiva, as práticas fisioterapêuticas com métodos e técnicas podem promover além dos benefícios físicos, bem estar emocional com o alívio das dores e desconfortos, como pode ser observado nas análises de estudos que comprovam essa eficácia nos diferentes métodos. Essa atuação pode beneficiar também no aspecto socioeconômico por evitar afastamentos da gestante do ambiente de trabalho, e a possível necessidade de intervenções mais invasivas posteriores a gestação.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, T. P. N.; JÚNIOR, V. S. Estabilização Segmentar Vertebral no Tratamento de Lombalgia: Uma Revisão Integrativa. ID *on line*. **Revista de psicologia**, v. 11, n. 38, p. 678-688, 2017.

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

ARTIOLI, D. P.; BERTOLINI, G. R. F. Método McKenzie na fisioterapia (Diagnóstico e terapia mecânica): aplicação de raciocínio clínico lógico e revisão sistemática. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. v. 8, n. 3, 2018. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1965>>. Acesso em: 30 set. 2022.

BARACHO, E. **Fisioterapia aplicada à saúde da mulher**. 6 ed, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

CAMPOS-DAZIANO, M. **Hérnia de disco lombar: revisão narrativa sobre manejo clínico**. V. 31, ed. 5–6, p. 396-403, 2020.

CARVALHO,; et al. Lombalgia na gestação. **Revista Brasileira de Anestesiologista**. v. 67. n. 3, p. 266-270, 2017. Disponível em.

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S003470941630023X?via%3Dihub>>. Acesso em: 30 set. 2022.

CESTARI, C. E.; et al. Análise das principais alterações posturais e sintomatologias decorrentes do período gestacional. **Revista ciência e estudos acadêmicos de medicina**, n. 8, 2017.

DI MARTINO, A. R.; F, DENARO, L.; et al. How to treat lumbar disc herniation in pregnancy? **A systematic review on current standards**. *Eur Spine J*, v.26, p. 4-496, 2017.

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>. Acesso em: 30 set. 2022.

GONÇALVES, R. M.; et al. Hérnia Discal na Gravidez com manejo cirúrgico: uma escolha ou uma necessidade?. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 4, p. 17692-17701, 2020.

JESUS, D. K. G.; CASAROTTO, V. J. Intervenções fisioterapêuticas utilizadas na regressão e diminuição da sintomatologia da hérnia discal lombar: uma revisão da literatura. *SAJES – Revista da Saúde da AJES*, Juína/MT, v. 5, n. 10, pp. 1-11, 2019.

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/Revistateste/article/view/1272/1153>>. Acesso em: 30 set. 2022.

LEME, M. P. **Pilates durante a gestação**. Bibliomundi, 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.

LOPES, J. M.; GUEDES, M. B. O. G. **Fisioterapia na atenção primária**: manual de prática profissional baseado em evidência. 1. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2019.

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.

MÉTODO McKenzie. **Instituto McKenzie do Brasil**. Belo Horizonte, MG. Disponível em: <<https://br.mckenzieinstitute.org/>>. Acesso em: 30 set. 2022.

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

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>. 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.

VIALLE, L. R., et al. Hérnia discal lombar. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 45, p. 17-22, 2012.

WENKE, R., et al. Efeitos da aplicação da bandagem elástica em sedentários com alteração postural, Hiper mobilidade Lombar e Hérnia de disco. **Revista Uniandrade**, v. 17, n. 3, p. 114-120, 2016.