

EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NA REDUÇÃO DA DOR E MELHORA DE FUNÇÃO EM PACIENTES COM HÉRNIA DE DISCO

*EFFICACY OF PHYSIOTHERAPY IN REDUCING PAIN AND IMPROVING FUNCTION IN
PATIENTS WITH DISC HERNIATION*

Talita Bassanello Piedade¹, Sabrina Estevam Hiraqui¹, Karen Teodoro Ramos¹, Erika Flauzino da Silva Vasconcelos^{2*}

¹Discente do curso de Fisioterapia - Centro Universitário UNIFUNVIC, Pindamonhangaba, SP

²Doutora, Docente do curso de Fisioterapia - Centro Universitário UNIFUNVIC, Pindamonhangaba, SP

* Correspondência: prof.erikasilva.pinda@unifunvic.edu.br

RECEBIMENTO: 30/08/2025 - ACEITE: 06/10/2025

Resumo

A hérnia de disco é uma condição que acomete a coluna vertebral, caracterizada pelo deslocamento do núcleo pulposo através de fissuras no anel fibroso, podendo causar compressão das raízes nervosas e sintomas como dor, fraqueza e formigamento. A fisioterapia apresenta papel essencial no tratamento conservador dessa condição, visando reduzir a dor e melhorar a funcionalidade. Este estudo teve como objetivo identificar na literatura científica as principais técnicas fisioterapêuticas utilizadas atualmente no tratamento da hérnia de disco, com foco na redução da dor. Foi realizada uma revisão integrativa de artigos publicados nas bases SciELO, PubMed e LILACS nos últimos dez anos, que abordassem o tratamento fisioterapêutico da hérnia de disco. Foram incluídos sete artigos que evidenciaram intervenções fisioterapêuticas conservadoras, como Pilates, tração, exercícios combinados e mobilizações neurodinâmicas como técnicas eficazes na redução da dor, melhora da funcionalidade e qualidade de vida de pacientes com hérnia de disco. A adoção de abordagens individualizadas e supervisionadas pode potencializar os resultados clínicos.

Palavras-chave: Hérnia de disco. Fisioterapia. Dor.

Abstract:

Disc herniation is a condition that affects the spine, characterized by the displacement of the nucleus pulposus through fissures in the annulus fibrosus, which can cause nerve root compression and symptoms such as pain, weakness, and tingling. Physiotherapy plays a crucial role in the conservative treatment of this condition, aiming to reduce pain and improve functionality. This study aimed to identify, in the scientific literature, the main physiotherapeutic techniques currently used in the treatment of disc herniation, with a focus on pain reduction. An integrative review was conducted using articles published in the SciELO, PubMed, and LILACS databases over the past ten years that addressed physiotherapeutic treatment for disc herniation. Seven articles were included, highlighting conservative physiotherapy interventions such as Pilates, traction, combined exercises, and neurodynamic mobilizations as effective techniques for reducing pain, improving functionality, and enhancing quality of life in patients with disc herniation. The adoption of individualized and supervised approaches can further optimize clinical outcomes.

Keywords: Disc Herniation. Physiotherapy. Pain.

Introdução

A hérnia de disco é uma condição patológica que acomete a coluna vertebral, identificada pelo deslocamento do núcleo pulposo, uma substância gelatinosa que fica no interior dos discos intervertebrais, por meio de uma fissura no anel fibroso que o envolve. Ela pode acarretar compressão das raízes nervosas adjacentes, causando sintomas como, dor, fraqueza nos membros e formigamento.¹

O início da hérnia de disco se dá pela diminuição no conteúdo dos proteoglicanos no disco intervertebral, que são responsáveis pela hidratação do núcleo pulposo e pelas características de gel, distribuindo assim as pressões de modo uniforme. O disco intervertebral no indivíduo jovem apresenta cerca de 88% de seu conteúdo de água, enquanto, no adulto, cai para 65%.²

O disco está localizado na coluna vertebral, entre as vértebras. Ele atua não apenas na absorção de impactos e na manutenção da curvatura das vértebras, mas também na flexibilidade e na transmissão de cargas ao longo da coluna. O disco é composto pelo anel fibroso, núcleo pulposo e placas terminais cartilaginosas. Pela sua importância anatômica, o disco intervertebral pode sofrer danos degenerativos significativos.¹

A coluna lombar é o local onde mais se tem hérnia discal, que pode originar a lombalgia, seguida de dor ciática pura.²

A fisioterapia é um tratamento conservador que favorece a reabsorção da hérnia, objetivando a redução da dor, a melhoria da função e o aumento da mobilidade. As técnicas que podem ser utilizadas incluem acupuntura, terapia manual, fortalecimento muscular, tratamentos de descompressão e modalidades de eletroterapia. Os profissionais de fisioterapia desempenham um papel crucial no cuidado de pacientes com hérnia de disco, é fundamental para intervenções que vão desde a avaliação até a prevenção e reabilitação. Por essa razão é imprescindível que sejam realizados estudos de revisão para identificar na literatura quais técnicas fisioterapêuticas são mais utilizadas e mais eficazes na redução dos sintomas dos pacientes com hérnias sintomáticas, principalmente a dor.¹⁻³

Dessa forma o objetivo do presente estudo é identificar na literatura quais técnicas fisioterapêuticas estão sendo utilizadas na atualidade para tratamento da hérnia de disco, principalmente na redução da dor.

Método

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida seguindo etapas de formulação da questão de pesquisa, definição de critérios de inclusão e exclusão, busca e seleção de estudos, análise e interpretação dos dados, e apresentação dos resultados. A questão norteadora foi: “Em pacientes com hérnia de disco, o uso da fisioterapia é eficaz na redução da dor?”

A busca foi realizada nas bases SciELO, PubMed e LILACS, utilizando os descritores “hérnia de disco”, “protusão discal”, “dor” e “fisioterapia”, em português e inglês, combinados com operadores booleanos *AND* e *OR*.

Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, em português, inglês ou espanhol, com texto completo disponível, que abordassem a relação entre fisioterapia e hérnia de disco. Foram excluídos estudos duplicados, que não abordavam diretamente o tema ou não estavam disponíveis na íntegra. O processo de seleção dos estudos está detalhado na Figura 1.

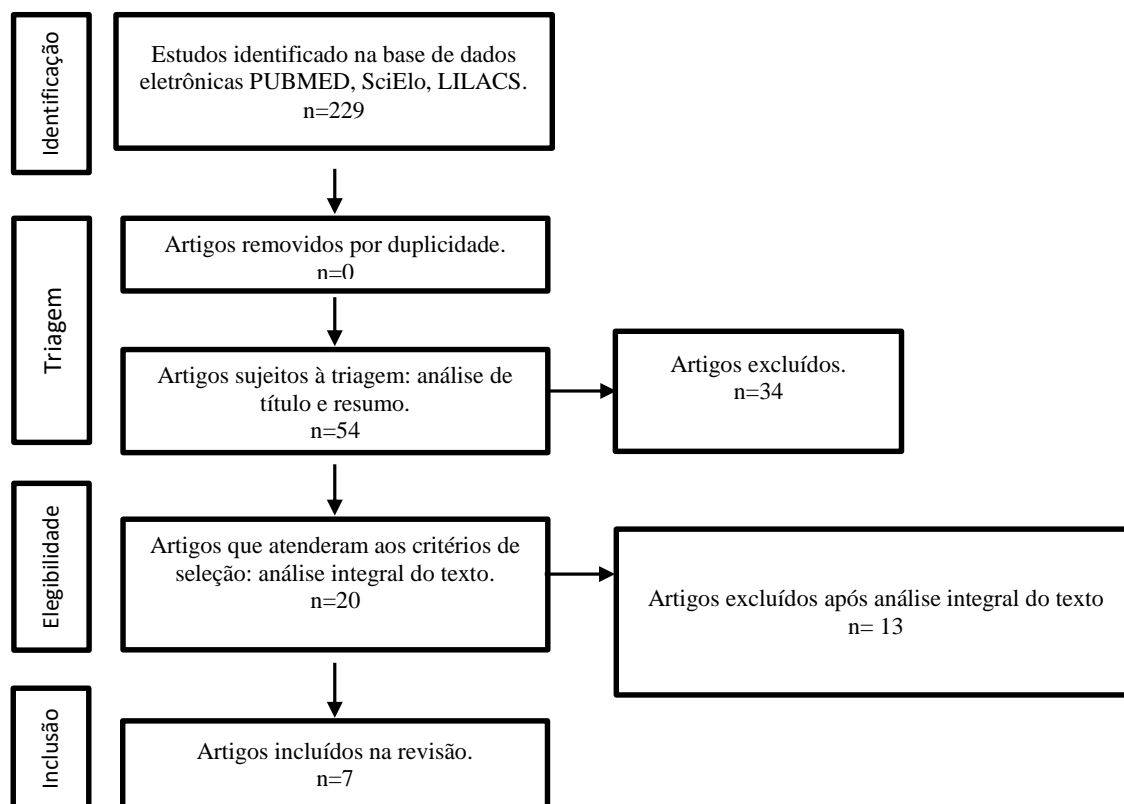


Figura 1: Fluxograma do processo de seleção dos artigos.

Resultados

Os artigos elegíveis para a revisão foram categorizados por autor e ano, objetivo, método e resultados, e podem ser observados no quadro 1.

Quadro 1: artigos elegíveis para a revisão integrativa (N=7)

Autores	Objetivo	Método	Resultados
Taşpınar et al., 2023 ⁴	Avaliar efeitos do Clínical Pilates em pacientes com hérnia de disco lombar	RCT: Pilates clínico vs controle; 54 participantes; medidas: VAS, ODI, flexibilidade, resistência, qualidade de vida	Pilates clínico reduziu dor e incapacidade funcional, melhorou flexibilidade, resistência e alguns domínios de QoL
Choi et al., 2015 ⁵	Comparar tração espinal decompression vs tração convencional em hérnia de disco	RCT com 30 pacientes; medidas: VAS, ODI, SLR	Ambos melhoraram dor e incapacidade; sem diferença significativa entre grupos
Bernhard et al., 2025 ⁶	Avaliar eficácia da tração lombar em dor radicular por hérnia de disco	RCT aberto; 424 participantes; tração + tratamento médico vs tratamento médico isolado; dor e funcionalidade	Tração associada ao tratamento médico apresentou maiores benefícios em dor e funcionalidade

Moghadasi et al., 2025 ⁷	Verificar efeito combinado de Pilates aquático e solo em mulheres com hérnia de disco	Estudo controlado; dor, mobilidade, incapacidade e QoL	Melhorias significativas em dor, mobilidade, funcionalidade e qualidade de vida no grupo combinado
Plaza-Manzano et al., 2023 ⁸	Comparar mobilização neural adicionada a treino de controle motor em radiculopatia por hérnia discal	RCT; mobilização neural + treino vs treino isolado; medidas clínicas	Mobilização neural + treino mostrou melhora superior em dor e funcionalidade
Zhao, 2022 ⁹	Avaliar eficácia de dispositivo de tração self-gravidade em LDH	Estudo clínico comparativo; dor e segurança	Efeito positivo sobre dor e segurança, sugerindo benefícios da tração em LDH
Du et al., 2025 ¹⁰	Avaliar eficácia de terapias por exercício em LDH	Meta-análise de 8 RCTs, n=611; Pilates, controle motor, outros exercícios	Exercícios melhoraram dor, incapacidade funcional e mobilidade vs controle

Legenda:

RCT – Randomized Controlled Trial (Ensaio clínico randomizado)

VAS – Visual Analog Scale (Escala Visual Analógica de dor)

ODI – Oswestry Disability Index (Índice de Incapacidade de Oswestry)

SLR – Straight Leg Raise Test (Teste de Elevação da Perna Reta)

QoL – Quality of Life (Qualidade de Vida)

LDH – Lumbar Disc Herniation (Hérnia de Disco Lombar)

Discussão

Os estudos analisados mostram que intervenções fisioterapêuticas conservadoras são eficazes no manejo da hérnia de disco lombar, promovendo redução da dor, melhora da funcionalidade e aumento da qualidade de vida. Taşpınar et al.⁴ demonstraram que exercícios de Pilates clínico reduziram significativamente a dor, melhoraram a função e a qualidade de vida em pacientes com hérnia de disco lombar, além de aumentar a capacidade física geral. Esses achados reforçam a eficácia de protocolos de Pilates estruturados como alternativa segura e conservadora.

Choi et al.⁵ investigaram a tração espinal versus tração convencional e observaram melhora na dor, incapacidade funcional e amplitude de movimento em pacientes com hérnia de disco. Os resultados indicam que ambas as abordagens são eficazes, mas destacam a importância de protocolos individualizados e monitorados por fisioterapeutas qualificados.

Bernhard et al.⁶ demonstraram que tração lombar em pacientes com dor radicular causada por hérnia de disco promoveu redução significativa da dor e melhora funcional. Este estudo reforça que tração pode ser uma estratégia segura e eficaz no tratamento conservador de hérnia de disco lombar, especialmente quando combinada a outros cuidados clínicos.

Moghadasi et al.⁷ avaliaram a combinação de exercícios aquáticos e Pilates, mostrando que a abordagem integrada trouxe resultados superiores à prática isolada, melhorando dor, mobilidade, incapacidade funcional e qualidade de vida. Isso sugere que intervenções combinadas podem potencializar os efeitos terapêuticos e favorecer uma recuperação mais completa.

Plaza-Manzano et al.⁸ observaram que a adição de mobilização neurodinâmica a exercícios de controle motor reduziu significativamente a dor e a incapacidade funcional em pacientes com radiculopatia lombar. Esses achados indicam que técnicas combinadas, direcionadas à melhora da mecânica neural e muscular, podem ampliar os resultados da fisioterapia.

Zhao⁹ avaliou o uso de tração por auto-gravidade, demonstrando melhora na dor lombar e função em pacientes com hérnia de disco. Este método mostrou-se seguro, fácil de aplicar e eficaz, oferecendo uma alternativa prática de tratamento conservador.

Por fim, Du et al.¹⁰, em revisão sistemática e meta-análise, confirmaram que exercícios terapêuticos, incluindo Pilates e programas de controle motor, são eficazes na redução da dor e melhora da função em pacientes com hérnia de disco lombar. Estes achados reforçam a recomendação do uso de terapias não invasivas como primeira linha de tratamento.

Apesar dos resultados positivos, algumas limitações devem ser destacadas. Os protocolos de intervenção variaram consideravelmente entre os estudos, dificultando uma padronização exata de recomendações. Algumas amostras foram pequenas, o que limita a generalização dos achados. Além disso, a maioria dos estudos teve acompanhamento de curto prazo, não permitindo avaliar efeitos a longo prazo.

Dessa forma, pode-se concluir que a literatura indica que técnicas fisioterapêuticas conservadoras, especialmente programas combinados de exercícios e técnicas manuais, são eficazes na redução da dor, melhora da função e aumento da qualidade de vida em pacientes com hérnia de disco lombar. Estudos futuros com amostras maiores e seguimento prolongado são necessários para consolidar recomendações clínicas mais precisas.

Conclusão

As evidências indicam que intervenções fisioterapêuticas conservadoras, como Pilates, tração, exercícios combinados e mobilizações neurodinâmicas, são eficazes na redução da dor, melhora da funcionalidade e qualidade de vida em pacientes com hérnia de disco lombar. A adoção de abordagens individualizadas e supervisionadas potencializa os resultados clínicos. Apesar da variabilidade entre os estudos e limitações metodológicas, a fisioterapia se confirma como primeira linha de tratamento conservador, sendo recomendável priorizar protocolos estruturados antes de intervenções invasivas.

Referências

1. Marcelino LD, Neto JT, Chagas DRS, Santos E. Hérnia de Disco Lombar e sua Abordagem Terapêutica Conservadora – Uma Revisão Bibliográfica. *Acta Msm.* 2020;8(1):20-29.

2. Casemiro GC, Vieira KVS. Eficácia das abordagens fisioterapêuticas no tratamento conservador de hérnia de disco: revisão de literatura. REASE. 2021;7(10):2243-65. DOI: doi.org/10.51891/rease.v7i10.2795.
3. Queiroz J, Cerdeira DQ, Holanda RI. Análise da eficácia do tratamento conservador da fisioterapia em pacientes com hérnia de disco lombar: uma revisão de literatura. Ver Expr Catól Saúde. 2019;4(2):16-25. DOI:10.25191/recs.v4i2.2622.
- 4 Taşpınar G, et al. The effects of Pilates on pain, functionality, quality of life and physical capacity in patients with lumbar disc herniation: A randomized controlled trial. Clin Trials registry NCT03198273; 2023.
- 5 Choi J, Lee D-Y, Hwang S-J, et al. Influences of spinal decompression therapy and general traction therapy on pain, disability, and straight leg raising in patients with intervertebral disc herniation. J Phys Ther Sci. 2015;27(2):481–483. doi:10.1589/jpts.27.481
- 6 Bernhard E, Hittinger-Roux A, Delaplace H, et al. Lumbar tractions in radicular pain caused by herniated disc: randomized, open-label, superiority, and controlled trial on 424 participants. J Clin Med. 2025;14(15):5192. doi:10.3390/jcm14155192
- 7 Moghadasi A, Mousavi F, et al. Combined aquatic and Pilates exercises improve pain, mobility, functional disability and quality of life in women with lumbar disc herniation: a randomized controlled trial. Biol Res Nurs. 2025 Oct; doi:10.1177/10998004251388995
- 8 Plaza-Manzano G, et al. Effects of adding neurodynamic mobilization to motor control training in patients with lumbar radiculopathy due to disc herniation: A randomized clinical trial.
- 9 Zhao XY. Use of self-gravitation traction to treat lumbar disc herniation. Int J Spine Surg. 2022; doi:10.14444/8042
- 10 Du S, Cui Z, Peng S, Wu J, Xu J, Mo W, Ye J. Clinical efficacy of exercise therapy for lumbar disc herniation: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Front Med (Lausanne). 2025;12:1531637. doi:10.3389/fmed.2025.1531637