A EFICÁCIA DO METODO PILATES NO TRATAMENTO DA HERNIA DE DISCO LOMBAR: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

NAYANE BARBOSA MOTA

Introdução: A hérnia de disco é uma lesão onde ocorre o extravasamento do liquido pulposo ocorrendo pequenos traumas lesando as estruturas do disco intervertebral ou traumas na coluna. Esta lesão acomete qualquer parte da coluna vertebral, mas comum na região lombar. A coluna lombar é umas das regiões com grande mobilidade, onde sofrem forças de compressão tornando o núcleo pulposo mais sucessível á deslocamentos. **Objetivo:** Identificar a eficácia do método na patologia de hérnia de disco lombar. **Materiais e Métodos:** Tratando-se de uma referencia bibliográfica, onde utilizamos como critérios de inclusão na pesquisa trabalhos, artigos científicos, revistas de diversos autores diretamente relacionados à anatomia lombar, vertebras lombares, músculos, hérnia de disco, diagnósticos, tratamento cirúrgico, sobre o Pilates e seus benefícios no tratamento. **Resultados:** Os exercícios do método Pilates melhoram a postura, os músculos adquirem maior tonicidade, as articulações tornam-se mais flexíveis e a forma do corpo torna-se mais equilibrada, ereta e alongada. Os benefícios são obtidos através da essência do método, que promove a estabilização da hérnia de disco, possibilitando uma vida saudável e sem dor para o paciente, o Pilates costuma ser satisfatório nos sintomas de dores causadas pela hérnia de disco, pois os exercícios geram maior afastamento entre as vértebras, graças a movimentos de alongamento crânio-caudal, a técnica estimula ainda a correção da postura. **Conclusão:** por meio da pesquisas bibliográficas pode-se concluir que o método Pilates apresentou um resultado satisfatório, no alívio dos sintomas da hérnia de disco lombar, visto que seu método se baseia em exercícios de força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio, e se aplicando de forma correta proporcionando assim à diminuição da tensão dos músculos e o fortalecimento de musculatura profunda estabilizadora da coluna lombar.

Palavras-chave: Hernia discal, Metodo pilates, Dor lombar, Tratamento, Fisioterapia.

DOI: 10.51161/conbrasau2024/33645