



ARTICULAÇÕES DO DORSO: A COMPLEXIDADE DA HÉRNIA DE DISCO E SUAS CONSEQUÊNCIAS A LONGO PRAZO

DANDARA ALVES ROCHA TAVARES; LETÍCIA PAIVA VASCONCELOS; EMILLY VITÓRIA PINHEIRO COSTA; ISADORA GADELHA LIBERATO MARQUES; LUANA RIOS FONTENELLE; JOSÉ OSSIAN ALMEIDA SOUZA FILHO; HELBER FABRÍCIO MAIA REIS

Introdução: As articulações do dorso, principalmente da coluna vertebral, desempenham um papel crucial na sustentação e mobilidade do corpo humano, sendo sujeitas a cargas decorrentes de má postura e exercícios com resistência e/ou impacto. Desse fato advém os problemas articulares, sendo o mais recorrente a hérnia de disco. Tal patologia é causada pela degeneração do núcleo pulposo, adicionalmente à erosão do anel fibroso, podendo causar o rompimento do ligamento longitudinal posterior e a migração do núcleo pulposo para dentro do canal vertebral. Essa patologia acomete, principalmente, pessoas com idade entre 25 a 45 anos. **Objetivos:** Apresentar a complexidade da hérnia de disco e suas consequências a longo prazo. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, realizada no período de setembro a outubro de 2023, nos indexadores Google acadêmico e SciELO. Após a utilização dos critérios de elegibilidade e exclusão, foram selecionados dez artigos científicos relevantes à temática. **Resultados:** Verificou-se que a hérnia de disco, caracterizada pela projeção do núcleo pulposo através do anel fibroso, pode resultar em compressão das raízes nervosas adjacentes, desencadeando dor intensa, fraqueza muscular e, em casos graves, comprometimento permanente das funções motoras e sensoriais. Além disso, sua progressão pode contribuir para o desenvolvimento de condições crônicas e debilitantes, como a síndrome da cauda equina e a estenose espinal. Estratégias terapêuticas multidisciplinares envolvendo fisioterapia, medicamentos e, em alguns casos, intervenções cirúrgicas, devem ser consideradas, a fim de minimizar o impacto negativo da hérnia de disco na qualidade de vida de pacientes, proporcionando alívio da dor e restauração da funcionalidade da coluna vertebral. **Conclusão:** Pode-se concluir que, diante da complexidade da hérnia de disco e suas consequências a longo prazo, é crucial promover a conscientização sobre a importância da manutenção de uma postura adequada, prática regular de exercícios físicos e adoção de medidas ergonômicas, a fim de prevenir o surgimento e agravamento desse problema.

Palavras-chave: **HÉRNIA DE DISCO; ARTICULAÇÕES DORSAIS; PROTRUSÃO DISCAL**