

## Fisioterapia no tratamento conservador a hérnia de disco lombar: uma revisão bibliográfica

Physical therapy in the conservative treatment of lumbar disc herniation: a literature review

Cleyslla Cabral de Araujo  
Gabriela Barros de Sousa Costa  
Marcos Antonio de Oliveira Vieira  
Rhandryo Felipe Lima de Souza  
Wansley Lima Alves<sup>1</sup>

**RESUMO:** A hérnia de disco lombar é uma condição musculoesquelética caracterizada pelo deslocamento do material discal, podendo provocar compressão ou irritação das raízes nervosas, dor lombar, dor irradiada para os membros inferiores, limitação funcional e prejuízos à qualidade de vida. Diante das repercussões clínicas e sociais dessa condição, o tratamento conservador tem sido amplamente utilizado como primeira abordagem terapêutica, especialmente em casos sem indicação cirúrgica imediata. Nesse contexto, a fisioterapia assume papel relevante por meio de intervenções voltadas à redução da dor, melhora da mobilidade, fortalecimento muscular, estabilização lombar, reeducação postural e recuperação funcional. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as contribuições da fisioterapia no tratamento conservador da hérnia de disco lombar. Trata-se de uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada a partir de estudos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis em bases como PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, PEDro e Google Acadêmico. Foram incluídos estudos relacionados à fisioterapia, tratamento conservador, exercícios terapêuticos, dor lombar e funcionalidade, sendo excluídas publicações duplicadas, anteriores a 2020, sem acesso ao texto completo ou voltadas exclusivamente ao tratamento cirúrgico. Os resultados apontaram que os exercícios terapêuticos, o fortalecimento do core, a estabilização lombar, a educação em saúde e as orientações funcionais são estratégias importantes no manejo conservador da hérnia de disco lombar. Conclui-se que a fisioterapia contribui significativamente para a redução dos sintomas, melhora da funcionalidade, prevenção de recorrências e promoção da qualidade de vida dos pacientes acometidos.

**Palavras-chave:** Hérnia de Disco Lombar; Fisioterapia; Tratamento Conservador; Dor Lombar; Exercícios Terapêuticos.

---

<sup>1</sup> Orientador

**ABSTRACT:** Lumbar disc herniation is a musculoskeletal condition characterized by displacement of disc material, which may cause compression or irritation of nerve roots, low back pain, radiating pain to the lower limbs, functional limitation, and impairment of quality of life. Given the clinical and social repercussions of this condition, conservative treatment has been widely used as the first therapeutic approach, especially in cases without immediate surgical indication. In this context, physiotherapy plays a relevant role through interventions aimed at pain reduction, improved mobility, muscle strengthening, lumbar stabilization, postural re-education, and functional recovery. This study aimed to analyze, through a literature review, the contributions of physiotherapy in the conservative treatment of lumbar disc herniation. This is a literature review with a qualitative and descriptive approach, based on studies published between 2020 and 2025, available in databases such as PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, PEDro, and Google Scholar. Studies related to physiotherapy, conservative treatment, therapeutic exercises, low back pain, and functionality were included, while duplicate publications, those published before 2020, without full-text access, or exclusively focused on surgical treatment were excluded. The results indicated that therapeutic exercises, core strengthening, lumbar stabilization, health education, and functional guidance are important strategies in the conservative management of lumbar disc herniation. It is concluded that physiotherapy significantly contributes to symptom reduction, improved functionality, recurrence prevention, and improved quality of life of affected patients.

**Keywords:** Lumbar Disc Herniation; Physiotherapy; Conservative Treatment; Low Back Pain; Therapeutic Exercises.

## 1. INTRODUÇÃO

A hérnia de disco lombar é uma condição musculoesquelética caracterizada pelo deslocamento do material discal, especialmente do núcleo pulposo, através de fissuras ou rupturas no ânulo fibroso, podendo provocar compressão ou irritação das raízes nervosas da região lombossacra. Essa alteração está entre as causas frequentes de dor lombar e dor irradiada para os membros inferiores, podendo ocasionar limitação dos movimentos, alterações sensitivas, redução da força muscular e prejuízos à funcionalidade do indivíduo. Clinicamente, seus sintomas variam conforme a localização da hérnia, o grau de compressão neural e a resposta inflamatória associada ao quadro, podendo comprometer desde atividades simples da rotina até a capacidade laboral do paciente (AL QARAGHLI; DE JESUS, 2023; ZHANG et al., 2023).

Além da compressão mecânica das raízes nervosas, a hérnia de disco lombar também pode envolver processos degenerativos e inflamatórios que contribuem para o surgimento da dor e dos sintomas neurológicos. A literatura recente aponta que a protrusão, extrusão ou sequestro do material discal pode irritar estruturas nervosas, ocasionando dor irradiada, parestesias, fraqueza muscular e redução da capacidade funcional. Dessa forma, a compreensão da hérnia de disco lombar deve considerar não apenas a alteração anatômica do disco intervertebral, mas também suas repercussões clínicas, funcionais e sociais para o paciente (AL QARAGHLI; DE JESUS, 2023; ZHANG et al., 2023).

A coluna lombar desempenha papel essencial na sustentação corporal, na estabilidade do tronco e na realização de movimentos como flexão, extensão, rotação, marcha, levantamento de peso e manutenção da postura. Por essa razão, os segmentos lombares, principalmente L4-L5 e L5-S1, estão entre os mais acometidos por alterações discais, devido à sobrecarga biomecânica e à maior mobilidade dessa região. A hérnia de disco lombar, portanto, representa uma condição de grande relevância clínica, pois pode afetar diretamente a mobilidade, a independência funcional e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos (LEE et al., 2025; DU et al., 2025).

Do ponto de vista epidemiológico e funcional, a hérnia de disco lombar representa um problema relevante de saúde pública, uma vez que pode comprometer a qualidade de vida, reduzir a capacidade produtiva e gerar afastamentos do trabalho. Além da dor, muitos pacientes apresentam dificuldade para permanecer sentados ou em pé por longos períodos, realizar esforços físicos, caminhar, dormir adequadamente e executar atividades básicas da rotina. Esses prejuízos demonstram que a hérnia de disco lombar não deve ser compreendida apenas como uma alteração estrutural da coluna, mas como uma condição que interfere diretamente na autonomia e no desempenho funcional do paciente (PERFEITO; MARTINS, 2020; ZHANG et al., 2023).

Embora a cirurgia possa ser indicada em situações específicas, como falha persistente do tratamento conservador, déficits neurológicos progressivos ou síndrome da cauda equina, a maior parte dos casos de hérnia de disco lombar pode ser inicialmente conduzida por abordagens não cirúrgicas. O tratamento conservador busca reduzir a dor, melhorar a mobilidade, recuperar a funcionalidade e evitar procedimentos invasivos desnecessários. Nesse contexto, as diretrizes recentes reforçam que a escolha terapêutica deve considerar a intensidade dos sintomas, os achados clínicos, os exames de imagem e a resposta do paciente às intervenções propostas (JIN et al., 2025; LEE et al., 2025).

Nesse cenário, a fisioterapia assume papel central no tratamento conservador da hérnia de disco lombar, pois atua tanto no controle dos sintomas quanto na recuperação da funcionalidade. O tratamento fisioterapêutico pode incluir exercícios terapêuticos, alongamentos, fortalecimento muscular, estabilização lombar, mobilizações articulares, orientações posturais, educação em saúde, reeducação funcional e recursos físicos voltados à analgesia. Essas condutas devem ser planejadas de forma individualizada, considerando a fase do quadro clínico, a presença de dor irradiada, a tolerância ao movimento e os objetivos funcionais de cada paciente (GEORGE et al., 2021; LEE et al., 2025).

A realização desta pesquisa justifica-se pela relevância clínica, social e acadêmica da hérnia de disco lombar, uma vez que essa condição pode comprometer a mobilidade, a funcionalidade, a capacidade laboral e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Além disso, a análise das contribuições da fisioterapia no tratamento conservador torna-se importante por reunir evidências recentes sobre condutas que podem reduzir sintomas, melhorar a estabilidade lombar, favorecer o fortalecimento muscular e prevenir recorrências. Assim, discutir essa temática contribui para o fortalecimento da prática fisioterapêutica baseada em evidências e para a valorização de estratégias terapêuticas menos invasivas e mais funcionais (JIN et al., 2025; THAVARAJASINGAM et al., 2025).

Diante disso, este estudo parte da seguinte questão norteadora: quais são as principais contribuições da fisioterapia no tratamento conservador da hérnia de disco lombar? Assim, o objetivo geral desta pesquisa é analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as contribuições da fisioterapia no tratamento conservador da hérnia de disco lombar, considerando seus efeitos na redução da dor, na melhora da funcionalidade e na prevenção de recorrências. Como objetivos específicos, busca-se identificar as principais condutas fisioterapêuticas utilizadas nesse tratamento, descrever os efeitos dos exercícios terapêuticos e da estabilização lombar na recuperação funcional dos pacientes e discutir a relevância da fisioterapia como estratégia conservadora baseada em evidências (GEORGE et al., 2021; DU et al., 2025).

## **2. METODOLOGIA**

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de analisar as contribuições da fisioterapia no tratamento conservador da hérnia de disco lombar. A revisão bibliográfica permite reunir, organizar e discutir produções científicas já publicadas sobre determinado tema, possibilitando uma compreensão ampliada acerca das principais condutas fisioterapêuticas utilizadas no manejo conservador dessa condição.

A escolha desse tipo de estudo justifica-se pela possibilidade de reunir produções recentes sobre o tema, permitindo comparar recomendações clínicas, revisões sistemáticas, estudos descritivos e diretrizes voltadas ao tratamento conservador da hérnia de disco lombar, conforme observado em publicações recentes sobre manejo fisioterapêutico, diretrizes terapêuticas e estratégias conservadoras (GEORGE et al., 2021; JIN et al., 2025; LEE et al., 2025; THAVARAJASINGAM et al., 2025).

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, PEDro e Google Acadêmico, considerando publicações disponíveis entre os anos de 2020 e 2025. Foram utilizados os seguintes descritores, em português e inglês: “hérnia de disco lombar”, “fisioterapia”, “tratamento conservador”, “dor lombar”, “lombociatalgia”, “exercícios terapêuticos”, “estabilização lombar”, “reabilitação”, “lumbar disc herniation”, “physical therapy”, “conservative treatment”, “low back pain” e “exercise therapy”. Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, a fim de ampliar e refinar os resultados da busca.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos publicados entre 2020 e 2025; estudos disponíveis na íntegra; publicações em português, inglês ou espanhol; pesquisas que abordassem a hérnia de disco lombar em adultos; estudos relacionados ao tratamento conservador; e trabalhos que apresentassem intervenções fisioterapêuticas voltadas à redução da dor, melhora da funcionalidade, estabilização lombar, fortalecimento muscular, reeducação postural, mobilidade e qualidade de vida.

Foram excluídos artigos duplicados, publicações anteriores a 2020, estudos sem acesso ao texto completo, trabalhos voltados exclusivamente ao tratamento cirúrgico, pesquisas relacionadas a outras regiões da coluna vertebral, estudos com

população pediátrica e publicações que não apresentavam relação direta com a fisioterapia ou com o tratamento conservador da hérnia de disco lombar.

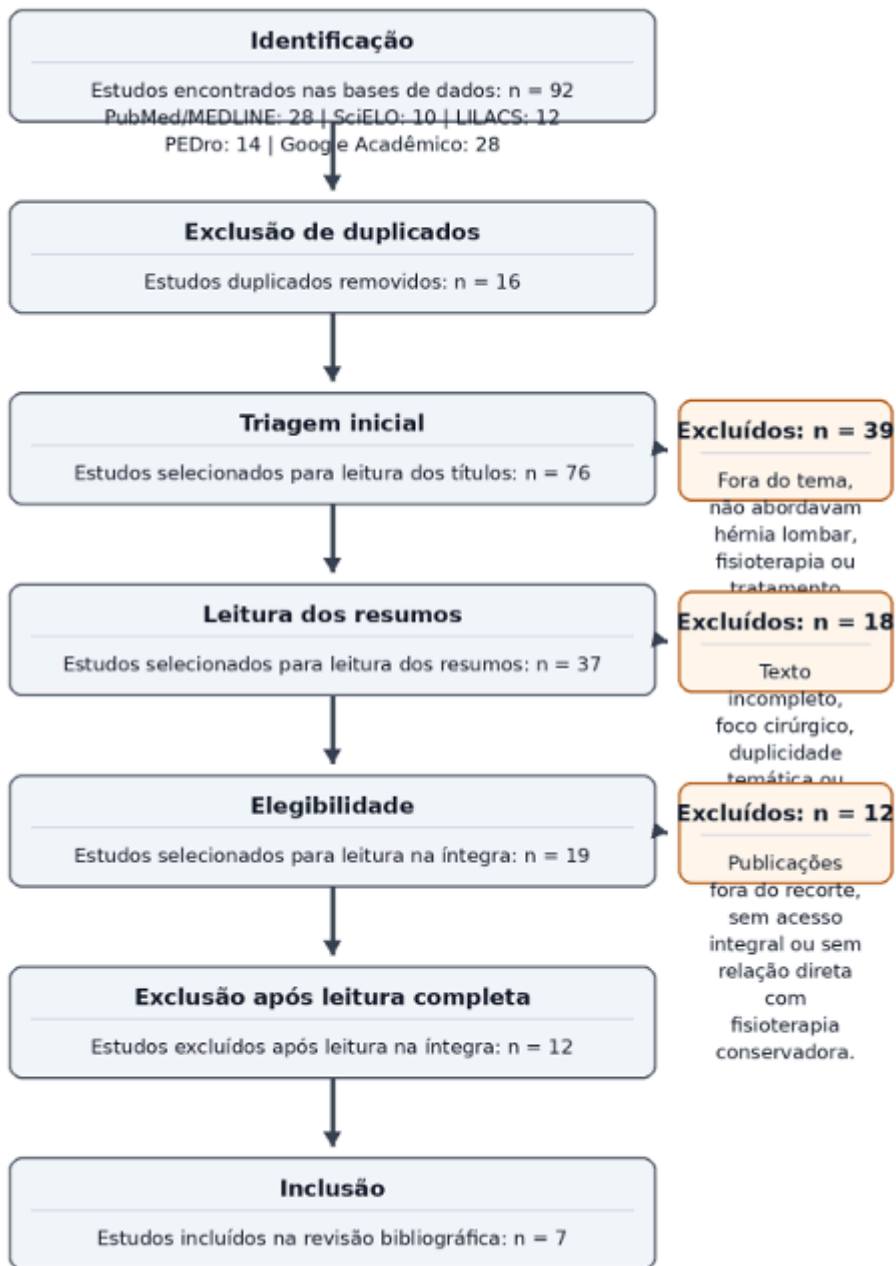
A seleção dos estudos ocorreu em etapas. Inicialmente, foram identificadas as publicações nas bases de dados selecionadas. Em seguida, realizou-se a exclusão dos estudos duplicados, a leitura dos títulos, a leitura dos resumos e, posteriormente, a leitura completa dos artigos considerados elegíveis. Após esse processo, os estudos incluídos foram organizados em um quadro de síntese contendo autor, ano, tipo de estudo, objetivo, abordagem fisioterapêutica analisada, principais achados e contribuição para a presente pesquisa.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e descritiva, por meio da leitura crítica dos estudos selecionados. As informações foram agrupadas considerando os principais eixos temáticos identificados na literatura: tratamento conservador, exercícios terapêuticos, estabilização lombar, controle da dor, melhora funcional e prevenção de recorrências. Diretrizes recentes sobre dor lombar indicam que fisioterapeutas podem utilizar intervenções baseadas em exercícios, incluindo ativação específica da musculatura do tronco, no manejo de pacientes com dor lombar, o que reforça a pertinência da análise proposta neste estudo.

### **3. RESULTADOS**

A seleção dos estudos seguiu etapas sucessivas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. Inicialmente, foram encontrados estudos nas bases de dados selecionadas, sendo posteriormente excluídos os materiais duplicados, as publicações fora do recorte temporal estabelecido e os trabalhos que não apresentavam relação direta com o tratamento conservador fisioterapêutico da hérnia de disco lombar. O processo de seleção encontra-se representado na Figura 1.

**Figura 1: Fluxograma de Seleção de Estudos**



A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e descritiva, por meio da leitura crítica dos estudos selecionados. As informações foram agrupadas em eixos temáticos relacionados à hérnia de disco lombar, tratamento conservador, atuação fisioterapêutica, controle da dor, melhora funcional e prevenção de recorrências.

Após a seleção dos estudos incluídos na revisão, foi elaborada uma matriz de síntese com o objetivo de organizar as principais informações extraídas dos materiais analisados. Essa etapa permitiu sistematizar os dados referentes aos autores, ano de publicação, tipo de estudo, objetivos, abordagem fisioterapêutica discutida, principais resultados encontrados e contribuição de cada estudo para a presente pesquisa. A organização dessas informações possibilitou melhor visualização das evidências disponíveis e serviu como base para a construção posterior dos resultados e discussão.

## Quadro 1: Síntese dos estudos incluídos na revisão

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO DO ESTUDO	PRINCIPAIS ACHADOS
Perfeito e Martins (2020)	Revisão/estudo descritivo	Discutir a hérnia de disco lombar, considerando aspectos clínicos, manifestações funcionais e possibilidades de tratamento conservador.	A hérnia de disco lombar pode provocar dor, limitação funcional, redução da mobilidade e prejuízos à qualidade de vida, sendo o tratamento conservador uma alternativa relevante em muitos casos.
George et al. (2021)	Diretriz clínica	Apresentar recomendações para o manejo fisioterapêutico da dor lombar aguda e crônica.	As intervenções ativas, como exercícios terapêuticos, educação em saúde e estratégias funcionais, são recomendadas para melhora da dor, funcionalidade e autonomia do paciente.
Favaro (2021)	Estudo de caso clínico	Descrever o manejo conservador fisioterapêutico em um caso de hérnia discal lombar foraminal.	O tratamento conservador com exercícios direcionais, movimentos repetidos e progressão funcional contribuiu para melhora da amplitude de movimento e redução dos sintomas.
Levada et al. (2024)	Revisão de literatura	Revisar abordagens terapêuticas modernas utilizadas no tratamento da hérnia de disco.	Recursos fisioterapêuticos como exercícios terapêuticos, mobilizações, fortalecimento e estratégias analgésicas podem favorecer o alívio da dor e a melhora funcional.
Santos Júnior (2024)	Revisão/estudo acadêmico	Discutir os benefícios dos exercícios de estabilização do core na dor e funcionalidade de indivíduos com hérnia de disco lombar.	Os exercícios de estabilização do core contribuem para maior estabilidade lombar, redução da dor, melhora da funcionalidade e prevenção de recorrências.
Du et al. (2025)	Revisão sistemática e metanálise	Avaliar a eficácia da terapia por exercícios no tratamento da hérnia de disco lombar.	A terapia por exercícios demonstrou benefícios no fortalecimento da musculatura do core, no alívio dos sintomas e na melhora da capacidade funcional.
Thavarajasingam et al. (2025)	Revisão sistemática e metanálise	Analisar os efeitos do exercício, da manipulação e da tração no manejo conservador da hérnia de disco lombar.	As terapias conservadoras, especialmente exercício, manipulação e tração, apresentaram contribuições para redução da dor e da incapacidade em pacientes com hérnia lombar.

## 4. DISCUSSÃO

Os estudos analisados evidenciam que a fisioterapia possui papel relevante no tratamento conservador da hérnia de disco lombar, especialmente por atuar sobre a dor, a limitação funcional, a fraqueza muscular e a instabilidade lombopélvica. A maioria das abordagens discutidas na literatura recente envolve recursos ativos, como exercícios terapêuticos, fortalecimento do core, estabilização lombar, educação em saúde, orientações posturais e treinamento funcional. Esses recursos são importantes porque não se limitam ao alívio sintomático imediato, mas buscam melhorar a capacidade funcional e favorecer o retorno gradual do paciente às atividades diárias (GEORGE et al., 2021; THAVARAJASINGAM et al., 2025).

A literatura recente reforça que o manejo conservador da hérnia de disco lombar deve ser conduzido de forma individualizada, considerando intensidade da dor, presença de sintomas irradiados, limitações funcionais, tolerância ao movimento e resposta clínica do paciente. Nesse sentido, a fisioterapia não deve ser compreendida apenas como um conjunto de técnicas isoladas, mas como um processo terapêutico planejado, progressivo e centrado na recuperação funcional. As recomendações atuais para dor lombar valorizam intervenções ativas, educação em saúde e exercícios terapêuticos, enquanto revisões sobre hérnia discal lombar apontam que o tratamento conservador permanece como estratégia importante antes da indicação cirúrgica em muitos casos (GEORGE et al., 2021; JIN et al., 2025).

Entre as intervenções mais discutidas, os exercícios terapêuticos ocupam posição central. Eles contribuem para o fortalecimento da musculatura estabilizadora, melhora do controle motor, aumento da resistência muscular e redução da sobrecarga sobre os segmentos lombares. Em pacientes com hérnia de disco lombar, a prescrição de exercícios deve ser realizada de forma progressiva, respeitando a dor, a mobilidade, a força muscular, a tolerância ao esforço e os objetivos terapêuticos. Dessa forma, o exercício não deve ser visto apenas como recurso de condicionamento físico, mas como estratégia essencial para a reabilitação funcional da coluna lombar (DU et al., 2025; SANTOS JÚNIOR, 2024).

Os exercícios de estabilização lombar e fortalecimento do core também se destacam como estratégias importantes no cuidado conservador, pois auxiliam na sustentação da coluna e na distribuição das cargas mecânicas durante o movimento. Pacientes com hérnia de disco lombar frequentemente apresentam alterações no controle motor, medo de movimento e padrões compensatórios que podem aumentar a sobrecarga na região lombar. Nesse sentido, exercícios voltados à ativação da musculatura profunda do tronco podem contribuir para maior segurança durante os movimentos, melhora da postura, redução da dor e prevenção de novas crises dolorosas (DU et al., 2025; LEE et al., 2025).

Além dos exercícios, outras estratégias conservadoras também aparecem na literatura, como manipulação, tração, mobilizações, educação em saúde e orientações funcionais. Esses recursos podem ser utilizados de forma complementar, desde que respeitados os sinais clínicos, a tolerância à dor e os objetivos terapêuticos do paciente. Estudos recentes indicam que algumas ações fisioterapêuticas podem contribuir para o alívio dos sintomas radiculares e para a

melhora da incapacidade, embora ainda sejam necessários estudos de maior qualidade para fortalecer as recomendações sobre cada técnica específica (THAVARAJASINGAM et al., 2025; DE BRUYN et al., 2025).

Outro ponto importante é que a fisioterapia contribui para a educação do paciente, especialmente no que se refere à compreensão da dor, à orientação postural, à ergonomia, ao retorno gradual às atividades e à prática regular de exercícios. A abordagem educativa favorece maior autonomia, adesão ao tratamento e segurança na realização dos movimentos, reduzindo comportamentos de evitação e dependência exclusiva de recursos passivos. Dessa maneira, a educação em saúde deve ser compreendida como parte integrante do tratamento conservador, pois auxilia o paciente a lidar melhor com sua condição e a prevenir recorrências (GEORGE et al., 2021; VIDERMAN et al., 2025).

A possibilidade de melhora clínica sem intervenção cirúrgica imediata também reforça a importância do acompanhamento conservador adequado. Em determinados casos, a evolução clínica pode ocorrer com redução dos sintomas, melhora funcional e até reabsorção parcial do material discal, desde que o paciente seja acompanhado de forma criteriosa e receba orientações adequadas. No entanto, a escolha entre tratamento conservador e cirúrgico deve considerar a gravidade dos sintomas, a presença de déficits neurológicos, os achados de imagem e a resposta às condutas iniciais (CHAI et al., 2025; TONG et al., 2025).

Dessa maneira, os achados da literatura indicam que a fisioterapia conservadora pode oferecer benefícios importantes no tratamento da hérnia de disco lombar, principalmente quando utiliza estratégias ativas, progressivas e individualizadas. A combinação entre exercícios terapêuticos, estabilização lombar, fortalecimento, educação em saúde, reabilitação funcional e recursos complementares mostra-se relevante para reduzir sintomas, melhorar a funcionalidade e favorecer a qualidade de vida dos pacientes. Portanto, a atuação fisioterapêutica baseada em evidências constitui uma alternativa importante no manejo conservador da hérnia de disco lombar (DU et al., 2025; THAVARAJASINGAM et al., 2025).

## **5. CONCLUSÃO**

Conclui-se que a fisioterapia apresenta contribuições significativas no tratamento conservador da hérnia de disco lombar, especialmente por atuar na redução da dor, melhora da funcionalidade, fortalecimento muscular, estabilização lombar e prevenção de recorrências. As evidências analisadas indicam que intervenções baseadas em exercícios terapêuticos, fortalecimento do core, educação em saúde, orientações posturais e reabilitação funcional são estratégias relevantes para o manejo de pacientes com essa condição.

Observou-se que o tratamento conservador deve ser conduzido de forma individualizada, considerando a intensidade da dor, a presença de sintomas irradiados, as limitações funcionais e os objetivos de cada paciente. A fisioterapia, nesse contexto, não se restringe ao controle dos sintomas, mas contribui para a recuperação da autonomia, melhora da qualidade de vida e retorno gradual às atividades cotidianas e laborais.

Dessa forma, a pesquisa reforça a importância da atuação fisioterapêutica baseada em evidências no cuidado à hérnia de disco lombar. Recomenda-se que novos estudos sejam desenvolvidos com maior rigor metodológico e amostras ampliadas, a fim de aprofundar a análise sobre a efetividade das diferentes técnicas conservadoras e fortalecer a prática clínica do fisioterapeuta no manejo dessa condição.

## REFERÊNCIAS

AL QARAGHLI, Mustafa I.; DE JESUS, Orlando. **Lumbar disc herniation**. *StatPearls*. Treasure Island: StatPearls Publishing, 2023. Disponível em: NCBI Bookshelf. Acesso em: 9 maio 2026.

CHAI, Y. et al. **Lumbar disc herniation reabsorption: a review of clinical diagnosis, mechanisms and treatment**. *Frontiers in Medicine*, v. 12, 2025.

DE BRUYN, F. et al. **Prognostic factors for treatment success of conservative management and physiotherapy in lumbar disc herniation: a systematic review**. *Brain & Spine*, 2025.

DU, S. et al. **Clinical efficacy of exercise therapy for lumbar disc herniation: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**. *Frontiers in Medicine*, v. 12, 2025. DOI: 10.3389/fmed.2025.1531637.

FAVARO, L. **Conservative management of a foraminal lumbar disc herniation**. *JOSPT Cases*, v. 1, n. 2, p. 117-122, 2021.

GEORGE, S. Z. et al. **Interventions for the management of acute and chronic low back pain: revision 2021**. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, v. 51, n. 11, p. CPG1-CPG60, 2021. DOI: 10.2519/jospt.2021.0304.

JIN, H. et al. **A systematic review of treatment guidelines for lumbar disc herniation**. *Neurospine*, v. 22, n. 2, p. 389-402, 2025.

LEE, J. J. et al. **Evidence-based clinical practice guidelines for patients with lumbar disc herniation with radiculopathy**. *Neurospine*, 2025.

LEE, J. S. et al. **Review of recent treatment strategies for lumbar disc herniation: current status and future perspectives**. *Journal of Clinical Medicine*, v. 14, n. 4, 2025.

LEVADA, L. P. et al. **Hérnia de disco: revisão das abordagens terapêuticas modernas**. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 8, p. 3550-3560, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n8p3550-3560.

PERFEITO, R. S.; MARTINS, E. **Hérnia de disco lombar: etiologia, diagnóstico e tratamentos mais utilizados**. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, Osório, v. 5, n. 3, p. 58-65, 2020.

SANTOS JÚNIOR, R. V. **Exercícios de estabilização do core: benefícios na dor e na funcionalidade em indivíduos portadores de hérnia de disco lombar.** 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, São Luís, 2024.

THAVARAJASINGAM, S. G. et al. **Exercise, manipulation and traction physiotherapy in the conservative management of lumbar disc herniation: a systematic review and meta-analysis.** *Brain & Spine*, v. 5, 2025.

TONG, Y. et al. **Recent advances and evolving strategies in the treatment of lumbar disc herniation.** *Frontiers in Medicine*, 2025.

VIDERMAN, D. et al. **Impact of exercise therapy on outcomes in patients with low back pain: an umbrella review.** *Journal of Clinical Medicine*, 2025.

ZHANG, A. S. et al. **Lumbar disc herniation: diagnosis and management.** *The American Journal of Medicine*, v. 136, n. 7, p. 645-651, 2023. DOI: 10.1016/j.amjmed.2023.03.024.