

## **Crescimento da hérnia cervical em jovens: O papel da má postura e da prevenção fisioterapêutica**

**Jéssica Arianne Pereira de Souza**

**Curso de Fisioterapia – Centro Universitário Ateneu - UniAteneu**

(jessica-arianne02@hotmail.com)

**Ana Clara Sousa da Silva**

**Curso de Fisioterapia – Centro Universitário Ateneu - UniAteneu**

[\(anasousaclarz@gmail.com\)](mailto:anasousaclarz@gmail.com)

**Amanda Kelly Feitosa Ribeiro**

**Curso de Fisioterapia – Centro Universitário Ateneu - Uniateneu**

[\(amandakellyf.r0@gmail.com\)](mailto:amandakellyf.r0@gmail.com)

**Vitória Rodrigues de Sousa**

**Curso de Fisioterapia – Centro Universitário Ateneu - UniAteneu**

[\(wiwirodrigues@outlook.com\)](mailto:wiwirodrigues@outlook.com)

**Luana Crystyane Barbosa Almeida Santos**

**Curso de Fisioterapia – Centro Universitário Ateneu - UniAteneu**

[\(luana.lubeka@gmail.com\)](mailto:luana.lubeka@gmail.com)

**Orientador: Me. José Evaldo Gonçalves Lopes Júnior**

(evaldo.lopes@uniateneu.edu.br)

**Curso de Fisioterapia – Centro Universitário Ateneu - UniAteneu**

### **RESUMO**

**Introdução:** O uso crescente de smartphones e computadores tem modificado o padrão postural da população jovem, favorecendo o surgimento da chamada “postura de tartaruga”, caracterizada pela anteriorização da cabeça e aumento da tensão cervical. Essa alteração biomecânica tem contribuído para o aparecimento precoce de distúrbios cervicais, como a hérnia de disco. Essa condição, pode causar dor, limitação funcional e comprometimento da qualidade de vida. Compreender essa relação é fundamental para estratégias de prevenção e intervenção fisioterapêutica eficazes. **Objetivo:** Investigar por meio de revisão de literatura a relação entre o aumento da incidência de hérnia cervical em jovens e os fatores posturais relacionados ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos. **Método:** Foram analisados artigos nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, com corte temporal de

2013 a 2025, que abordam a má postura cervical e a atuação fisioterapêutica preventiva.

**Resultados:** Os estudos analisados indicam aumento da ocorrência de hérnia cervical em faixas etárias cada vez mais jovens, principalmente associada à postura inadequada durante o uso de smartphones. A sobrecarga constante na coluna cervical, causada pela flexão prolongada da cabeça, leva à degeneração discal e sintomas neuromusculares. A fisioterapia tem se mostrado eficaz tanto na prevenção, por meio de orientações ergonômicas e exercícios posturais, quanto no tratamento, promovendo alívio da dor e melhora funcional.

**Conclusão:** Conclui-se que a conscientização postural e o acompanhamento fisioterapêutico são fundamentais para reduzir o impacto da má postura sobre a coluna cervical e prevenir o desenvolvimento precoce de hérnia de disco em jovens.

**Palavras-chave:** Hérnia cervical. Má postura. Fisioterapia. Jovens. Uso de smartphone.

## INTRODUÇÃO

A hérnia de disco cervical é uma condição médica que afeta os discos intervertebrais da coluna cervical, ocorrem mais frequentemente entre os corpos vertebrais C5-C6 e C6-C7, causando sintomas em C6 e C7 (Margetis K, et al. 2025). Essa condição ocorre quando o núcleo pulposo, substância gelatinosa interna do disco, se projeta através do anel fibroso externo. (Kumar, Nishant. 2024). Podendo causar compressão dos nervos transversais ao saírem do forame neural ou compressão direta da medula espinhal contida no canal vertebral. (Margetis K, et al. 2025). De acordo com KUMAR (2024), essa hérnia pode comprimir as raízes nervosas adjacentes ou a medula espinhal, levando a uma série de sintomas, incluindo dor, dormência e fraqueza.

Devido a forma em que o aparelho é manuseado (abaixo da linha dos olhos e cabeça inclinada para baixo). Essa postura provoca desalinhamento e sobrecarga na coluna cervical, dando origem aos termos “Text Neck” e “Turtle Neck Posture” (“Pescoço de Texto” e “Postura de Pescoço de Tartaruga”) que descrevem os efeitos da flexão prolongada do pescoço durante o uso de dispositivos eletrônicos. Essa condição pode impactar a qualidade de vida e limitar atividades diárias desses jovens, mas o diagnóstico precoce e o tratamento adequado podem ajudar a aliviar os sintomas e evitar complicações (Benini et al, 2022).

## **OBJETIVO**

Analisar a relação entre o aumento da incidência de hérnia cervical em jovens e os fatores posturais associados ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos, destacando o papel da fisioterapia na prevenção e correção dessas disfunções.

## **MÉTODOS**

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica narrativa, com abordagem qualitativa e descritiva, cujo objetivo foi sintetizar as evidências disponíveis sobre a relação entre fatores posturais associados ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos e a ocorrência de hérnia de disco cervical em jovens, bem como o papel da fisioterapia na prevenção e no tratamento dessas disfunções. A condução da revisão seguiu, de forma sistematizada, as etapas metodológicas recomendadas por Rother (2007) e Souza, Silva e Carvalho (2010), que orientam a estruturação e a análise em revisões narrativas e integrativas na área da saúde.

As etapas seguiram o seguinte percurso metodológico:

1. **Formulação da questão de pesquisa;**
2. **Definição dos critérios de elegibilidade;**
3. **Busca nas bases de dados;**
4. **Seleção dos estudos;**
5. **Extração e organização dos dados;**
6. **Síntese qualitativa dos achados.**

### **Questão de pesquisa**

A questão norteadora foi formulada nos seguintes termos:

*“Qual a relação entre o uso prolongado de dispositivos eletrônicos e os fatores posturais da coluna cervical na ocorrência de dor e hérnia de disco cervical em jovens, e qual o papel da fisioterapia na prevenção e correção dessas alterações?”*

## Fontes de informação e estratégia de busca

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados **PubMed/MEDLINE**, **SciELO** e **Google Scholar/Google Acadêmico**. Foram utilizados descritores em português e inglês, isolados e combinados entre si por operadores booleanos (AND/OR), incluindo, entre outros:

- “hérnia de disco cervical”, “cervical disc herniation”, “cervical disc degeneration”;
- “dor cervical”, “neck pain”, “cervicalgia”;
- “uso de smartphone”, “smartphone use”, “mobile phone”, “text neck”, “turtle neck posture”;
- “postura”, “postural changes”, “head forward posture”;
- “jovens”, “adolescent”, “young adult”;
- “fisioterapia”, “physiotherapy”, “physical therapy”.

### Estratégia de busca utilizada na PubMed/MEDLINE/Google Scholar:

(“cervical disc herniation” OR “cervical disc degeneration” OR “neck pain”) AND (smartphone OR “mobile phone” OR “text neck” OR “turtle neck posture”) AND (adolescent\* OR “young adult\*”) AND (physiotherapy OR “physical therapy”).

A busca contemplou artigos disponíveis até novembro de 2025, sem recorte temporal inicial pré-estabelecido. As listas de referências dos artigos selecionados também foram consultadas para identificação de estudos adicionais potencialmente relevantes (busca por *snowballing*) conforme recomendado por SOUZA, SILVA e CARVALHO (2010), a fim de ampliar a identificação de estudos relevantes.

### Critérios de inclusão e exclusão

#### Foram incluídos:

- Artigos originais, estudos observacionais (transversais, de coorte ou caso-controle), ensaios clínicos, estudos quase-experimentais, relatos ou séries de casos e revisões que abordassem:

- a) a relação entre uso de dispositivos eletrônicos (especialmente smartphones) e dor ou alterações estruturais na coluna cervical; e/ou
  - b) alterações posturais cervicais associadas ao uso de dispositivos eletrônicos em adolescentes e adultos jovens; e/ou
  - c) intervenções fisioterapêuticas direcionadas à dor cervical, alterações posturais ou hérnia de disco cervical em população jovem;
- População composta predominantemente por adolescentes e/ou adultos jovens;
  - Texto completo disponível em português ou inglês;
  - Estudos que apresentassem desfechos relacionados à dor cervical, degeneração/discpatia cervical, hérnia de disco ou incapacidade funcional associada.

#### **Foram excluídos:**

- Editorial, carta ao editor, comentários, resumos de congresso, dissertações, teses, capítulos de livro e literatura cinzenta;
- Estudos cujo foco principal fosse trauma agudo de coluna cervical, doenças reumatológicas, malformações congênitas ou condições neurológicas graves não relacionadas ao uso de dispositivos eletrônicos;
- Trabalhos em que não fosse possível identificar claramente a faixa etária dos participantes ou a relação com fatores posturais e/ou uso de dispositivos eletrônicos.

#### **Processo de seleção dos estudos**

A seleção dos artigos ocorreu em duas etapas. Primeiro, realizou-se a triagem dos títulos e resumos identificados nas buscas, excluindo-se aqueles que evidentemente não atendiam aos critérios de elegibilidade. Em seguida, os textos potencialmente relevantes foram lidos na íntegra, verificando-se a aderência à questão norteadora e aos critérios de inclusão/exclusão.

O processo foi conduzido por dois pesquisadores de forma independente. As divergências na inclusão de estudos foram resolvidas por consenso, após discussão

do conteúdo dos artigos. Ao final do processo, 10 estudos preencheram os critérios estabelecidos e compuseram o corpo da presente revisão.

### **Extração e análise dos dados**

A extração de dados dos artigos selecionados foi realizada por meio de um instrumento padronizado, contemplando as seguintes variáveis:

- Autor(es) e ano de publicação;
- País ou contexto do estudo;
- Tipo de delineamento metodológico;
- Características da população (idade, sexo, contexto clínico ou comunitário);
  - Exposição principal (tempo e padrão de uso de dispositivos eletrônicos, descrição da postura cervical, presença de hérnia de disco ou dor cervical crônica);
  - Intervenções fisioterapêuticas propostas (quando existentes);
  - Principais desfechos avaliados (dor, incapacidade funcional, alterações radiológicas ou posturais);
  - Principais resultados e conclusões dos autores.

A síntese dos achados foi realizada de maneira qualitativa (Minayo, 2012), por aproximação temática, agrupando-se os estudos em eixos como:

- a) associação entre uso de dispositivos eletrônicos, postura cervical e dor/hérnia de disco;
- b) impacto funcional e repercussões sobre a qualidade de vida;
- c) estratégias fisioterapêuticas de prevenção e tratamento.

Devido à heterogeneidade metodológica e populacional dos estudos, não foi possível realizar metanálise, optando-se por uma discussão interpretativa e crítica dos achados, conforme o método descritivo qualitativo sugerido por Rother (2007).

## RESULTADOS

Foram selecionados 10 artigos para esse trabalho, distribuídos nas bases de dados online PubMed, Scielo e Google Acadêmico. Embora raras, as hérnias de disco cervical sintomáticas estão cada vez mais comuns e estão se tornando mais frequentes em pessoas mais jovens, com menos de 20 anos, sem qualquer trauma ou doença subjacente (Abe et al, 2013). A dependência do uso do celular vem sendo associada à dor na coluna, sobretudo na região cervical, sendo a causa mais comum de dor na cervical em jovens, devido o uso prolongado de celulares com posturas que provocam o desalinhamento e sobrecarga na coluna cervical. A má postura ocorre quando o corpo se mantém em uma posição que sobrecarrega determinadas articulações e músculos, resultando em uma distribuição inadequada do peso sobre o sistema musculoesquelético (Benini et al, 2022). Essa condição pode gerar desconfortos, dores e alterações físicas. Quando o indivíduo permanece por longos períodos com o olhar direcionado para baixo, como durante o uso de dispositivos eletrônicos, a cabeça tende a avançar à frente, exigindo maior esforço dos músculos cervicais posteriores para manter o equilíbrio da cabeça sobre a coluna. Essa alteração postural, intimamente relacionada à posição do olhar, interfere na propriocepção e compromete o equilíbrio e a coordenação dos movimentos cervicais. Segundo BENINI (2022), há evidências de que os jovens que relatam dores persistentes apresentam maior risco de desenvolver dores crônicas na vida adulta, evidenciando a importância de detectá-la precocemente.

Sendo assim temos como grande importância o tratamento fisioterapêutico que desempenha um papel crucial tanto na prevenção, quanto no tratamento do paciente com dor na cervical, proporcionando resultados favoráveis, contribuindo na recuperação da mobilidade, fortalecendo a musculatura e melhorando significativamente a qualidade de vida do paciente. (Borges et al, 2013).

Com o intuito de entender melhor como a hérnia de disco cervical se manifesta em jovens, foram selecionados 5 artigos de relatos de caso disponíveis em diferentes revistas científicas. Esses estudos descrevem pacientes com pouco mais de 30 anos, permitindo identificar fatores como postura inadequada, ausência de trauma e os métodos fisioterapêuticos aplicados no tratamento. O Quadro 1 a seguir apresenta um resumo dos 5 principais casos encontrados na literatura.

**Quadro 1:** Relatos de caso sobre hérnia de disco cervical em jovens.

Nº	Referências	Idade do(s) paciente(s)	Nota relevante / Achados principais
1	KWON, J. W.; KIM, S. Y.; CHUNG, S. G. Preventing the progression of text neck in a young man: A case report. <i>Medicine</i> , v. 101, n. 4, p. e28547, 2022.	24 anos	Uso excessivo de smartphone (16 h/dia) → dor cervical crônica, cifose cervical e esclerose facetária. Melhora após tração e correção postural.
2	SAKO, T. et al. Symptomatic cervical disc herniation in teenagers: two case reports. <i>BMC Musculoskeletal Disorders</i> , v. 14, n. 1, p. 226, 2013.	15 e 19 anos	Hérnia de disco cervical sem trauma. Um tratado cirurgicamente e outro de forma conservadora. Recuperação completa em 8 semanas.
3	KIM, J. Y. et al. Association between excessive smartphone use and cervical disc degeneration in young patients suffering from chronic neck pain. <i>Journal of Korean Neurosurgical Society</i> , v. 63, n. 5, p. 593-600, 2020.	18–30 anos (amostra de jovens)	Jovens com uso intenso de smartphone apresentaram maior degeneração discal cervical em exames de imagem.
4	HARRISON, D. E.; HARRISON, D. D. Pediatric text neck syndrome: a case report. <i>Journal of Contemporary Chiropractic</i> , v. 6, p. 70-76, 2023.	6 anos	Dor cervical e cefaleia relacionadas ao uso prolongado de tablet. Tratamento postural e quiroprático com melhora em 9 meses.
5	SCHREIBER, S.; PERROTTI, M.; JONES, C. Cervical spine injury after virtual reality gaming: a case report. <i>Journal of Medical Case Reports</i> , v. 15, n. 1, p. 514, 2021.	31 anos	Lesão cervical (fratura de C7) durante jogo em realidade virtual. Mostra risco de esforço repetitivo e má postura digital.

Fonte: Próprios autores, 2025.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse artigo destaca a progressão do aparecimento precoce de distúrbios cervicais e as consequências da flexão cervical em uso constante de smartphones. A crescente prevalência das redes sociais, mensagens de texto em dispositivos móveis, streaming de vídeo e jogos devido à ampla adoção de smartphones levou ao surgimento de preocupações com a saúde, incluindo a condição de uso excessivo conhecida como síndrome do “Pescoço de Texto” e “Postura de Pescoço de Tartaruga” (Chu et al, 2023.).

Destaque-se também que o tratamento da hérnia cervical depende da gravidade dos sintomas, sendo indispensável o acompanhamento fisioterapêutico para o alívio da dor, o fortalecimento muscular e a correção postural. A fisioterapia preventiva desempenha papel essencial na conscientização sobre hábitos posturais saudáveis, reduzindo o risco de sobrecarga cervical decorrente do uso de dispositivos eletrônicos. Em casos leves, o tratamento conservador é suficiente, podendo incluir analgesia, anti-inflamatórios e relaxantes musculares. Em casos mais graves, com dor intensa, perda de força ou compressão medular, a intervenção cirúrgica pode ser necessária. Portanto, reforça-se a importância da educação postural e do acompanhamento fisioterapêutico contínuo como estratégias fundamentais para a promoção da saúde e prevenção de complicações associadas à hérnia cervical em jovens.

## REFERÊNCIAS

ABE, T., MIYAKOSHI, N., HONGO, M. et al. Hérnia de disco cervical sintomática em adolescentes: relato de dois casos. *J Med Case Reports* 7, 42 (2013). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23402661/>.

BAUR, D., PFEIFLE, C. & HEYDE, CE. Lesão da coluna cervical após jogos de realidade virtual: um relato de caso. *J Med Case Reports* 15, 312 (2021). <https://doi.org/10.1186/s13256-021-02880-9>. Disponível em: <https://rdcu.be/eOPz9>.

BENINI, Felipe Maatalani; GUIDI, Julia Franco; CAMPAGNOLO, Maria Thereza; CIACCIA, Maria Célia Cunha; CIACCIA, Flavia Renata Dantas Alves Silva; RULLO, Vera Esteves Vagnozzi. Há relação entre uso do celular com dor cervical e incapacidade nas habilidades das atividades diárias em adultos jovens? *BrJP*, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 100–104, abr./jun. 2022.

BORGES, M. C.; Borges, C. S.; Silva, A. G. J.; Castellano, L. R. C.; Cardoso, F. A. G. Avaliação da qualidade de vida e do tratamento fisioterapêutico em pacientes com cervicalgia crônica. *Fisioter. Mov.* v. 26, n. 4, p. 873-881, 2013. DOI:10.1590/S0103-51502013000400016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/tG3hhpQBKdXnsT4vfsTtP4N/?lang=pt>.

CHU, ERIC CHUN-PU. Preventing the progression of text neck in a young man: a case report. *Radiology Case Reports*, v. 17, p. 978-982, 2022. DOI: 10.1016/j.radcr.2021.12.053. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10123387/>.

CHU EY, MOK TKS, NG GSN, CHU EC. Pediatric Text Neck Syndrome. *Cureus*. 2023 Apr 23;15(4):e38034. doi: 10.7759/cureus.38034. PMID: 37101802; PMCID:PMC10123387. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37101802/>.

KUMAR, Nishant. Understanding cervical disc herniation: causes, symptoms, and treatment. *The Journal of Orthopaedics Trauma Surgery and Related Research*, v. 19, n. 5, p. 96-102, 2024. Disponível em: [https://www.jotsrr.org/articles/understanding-cervical-disc-herniation-causes-symptoms-and-treatment.pdf?utm\\_source](https://www.jotsrr.org/articles/understanding-cervical-disc-herniation-causes-symptoms-and-treatment.pdf?utm_source).

MARGETIS, K.; AL KHALILI, Y. Hérnia de disco cervical. [Atualizado em 2 de agosto de 2025]. Em: *StatPearls* [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; janeiro de 2025. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546618/>

MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em SAÚDE*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232007000400030>

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Raquel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*., v 8, n. 1, p.102-106, jan. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>

ZACHÉ, Gabriella de C.; ROMANO, Lúcia A.; PINHEIRO, Dayane O.; FRANCO, Carolina D.; FREITAS, Karoline A.; GONÇALVES, Mariana S. RPG versus fortalecimento do core em jovens com alteração postural de cabeça e pescoço devido ao uso incorreto de celulares – estudo clínico controlado e randomizado. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, São Paulo, v. 13, n. 4, p. 574– 583, out./dez.2023. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/4720>.

ZHUANG L, WANG L, XU D, WANG Z, LIANG R. Association between excessive smartphone use and cervical disc degeneration in young patients suffering from chronic neck pain. *J Orthop Sci*. 2021 Jan;26(1):110-115. doi: 10.1016/j.jos.2020.02.009. Epub 2020 Mar 20. PMID: 32205018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32205018/>.