

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DA
EXPONDILOSE LOMBAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Thiago Silva Maino (tsmplayer14@gmail.com)

Barbara Ferreira Andrade (ferreirabarbara133@gmail.com)

Francisca Daniele Dos Santos Benevides Sousa (danieleeamor@gmail.com)

Francisco Lucas Abreu Jorge (fcolucas.fisioterapia@gmail.com)

Kaylane Marques Feitosa (kaylanemarquess23@gmail.com)

Francisca Williany Nascimento Da Silva Esmeraldo (wiily11@yahoo.com.br)

Maria Luana De Souza Alves (luanasouza3094@gmail.com)

Mirtes Maria Frias De Oliveira (frias200317@gmail.com)

Camila Nogueira Dos Santos (dra.camilanogueira.fisio@gmail.com)

INTRODUÇÃO: A espondilose lombar é uma condição degenerativa da coluna vertebral caracterizada por alterações nos discos intervertebrais e nas articulações facetárias, podendo causar dor lombar crônica, rigidez e limitação funcional. O sedentarismo, a má postura e o envelhecimento são fatores que contribuem para seu desenvolvimento. A fisioterapia desempenha papel fundamental na prevenção e no tratamento, por meio de exercícios terapêuticos, técnicas manuais e orientações posturais. **OBJETIVO:** Relatar a experiência fisioterapêutica no manejo e prevenção da espondilose lombar, destacando a importância dos exercícios de fortalecimento e estabilização na

melhora funcional do paciente. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado no Centro Integrado de Saúde Ateneu (CISA). O acompanhamento ocorreu entre outubro e novembro de 2025. O paciente apresentava dor lombar associada à espondilose, com limitação de movimentos e desconforto nas atividades diárias. O plano terapêutico incluiu exercícios de fortalecimento e estabilização

do core e da musculatura paravertebral, alongamentos e terapia manual para melhora da mobilidade articular. As sessões foram realizadas duas vezes por semana, totalizando dez atendimentos. **RESULTADOS:** A vivência incluiu discussões em grupo e registros reflexivos sobre resultados, dificuldades e aprendizado técnico durante a reabilitação, o paciente apresentou melhora significativa da dor e da amplitude de movimento lombar, além de maior estabilidade postural. A combinação de exercícios de fortalecimento e estabilização mostrou-se eficaz na redução dos sintomas, corroborando com evidências científicas que demonstram os benefícios dos programas de exercícios supervisionados realizados duas vezes por semana. A terapia manual associada potencializou a melhora da mobilidade e da função. **CONCLUSÃO:** A fisioterapia tem papel importante na prevenção e no tratamento da espondilose lombar, promovendo melhora da dor, da mobilidade e da qualidade de vida. A experiência evidenciou a importância da atuação fisioterapêutica baseada em exercícios supervisionados e técnicas manuais como estratégias eficazes para o manejo dessa condição degenerativa, reforçando a relevância da prática supervisionada na formação profissional humanizada e baseada em evidências.

Palavras-chave: fisioterapia espondilose lombar.