

## O METODO MCKENZIE PARA TRATAR HÉRNIA DE DISCO LOMBAR THE MCKENZIE METHOD FOR TREATING LUMBAR DISC HERNIA

**Charles Coelho do SANTOS**

ORCID: <http://orcid.org/0009-0008-5690-6633>

Instituto Educacional Santa Catarina Faculdade Guaraf (IESC/FAG)

E-mail: [sousacharlllys94@gmail.com](mailto:sousacharlllys94@gmail.com)

**Matheus Alencar MESQUITA**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8827-8764>

Instituto Educacional Santa Catarina Faculdade Guaraf (IESC/FAG)

E-mail: [matheusalencarmesquita@gmail.com](mailto:matheusalencarmesquita@gmail.com)

**Camila Teixeira de Oliveira PENNA CHAVES**

ORCID: <http://orcid.org/0000-002-3008-2591>

Instituto Educacional Santa Catarina Faculdade Guaraf (IESC/FAG)

E-mail: [camila.chaves@iescfag.edu.br](mailto:camila.chaves@iescfag.edu.br)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14201488>

### RESUMO

McKenzie desenvolveu um método com vários módulos e etapas para tratar toda a coluna e seus diversos desarranjos, sejam eles posturais, mecânicos ou genéticos. No presente trabalho, decidimos focar na região lombar, pois foi a região que mais tratamos durante alguns períodos de estágio, e isso chamou nossa atenção. As sequências de exercícios desenvolvidas por McKenzie mostraram resultados positivos no alívio e redução da dor e na não progressão das doenças. O método também se mostrou eficaz para tratar diversas patologias nas regiões cervical, torácica e lombar, utilizando diferentes técnicas após uma boa anamnese do paciente para estabelecer se o protocolo McKenzie poderia ser aplicado ou não. Essa é uma técnica de tratamento baseada na avaliação de sintomas da dor e amplitude de movimento reduzida, que faz uso de movimentos repetitivos ao máximo, posicionamento de suporte e mobilização do próprio paciente, buscando alívio da dor e recuperação de função. A premissa central do Método McKenzie é que muitas das dores músculo esqueléticas têm origem mecânica, ou seja, são causadas por posições ou movimentos inadequados que sobrecarregam as articulações e tecidos. Dessa forma, a abordagem fisioterapêutica se baseia em três princípios chave: diagnóstico mecânico, autotratamento e educação. Além disso, ao identificar fatores de risco e ensinar o paciente a gerenciar sua condição, o Método McKenzie contribui para a prevenção de novas crises de dor, proporcionando autonomia ao paciente. Essa autonomia é um dos maiores diferenciais do método, pois ao se tornar protagonista de seu tratamento, o paciente se sente mais motivado e comprometido com a recuperação.

**Palavras-chave:** Dor lombar. Fenômeno de centralização da dor. Método Mckenzie.

### ABSTRATC

McKenzie developed a method with several modules and stages to treat the entire spine and its various disorders, whether postural, mechanical or genetic. In this study, we decided to focus on the lumbar region, since it was the region we treated most during some internship periods, and this caught our attention. The exercise sequences developed by McKenzie showed positive results in relieving and reducing pain and preventing disease progression. The method also proved effective in treating various pathologies in the cervical, thoracic and lumbar regions, using different techniques after a thorough patient history to determine whether the McKenzie protocol could be applied or not. This is a treatment technique based on the evaluation of pain symptoms and reduced range of motion, which uses maximum repetitive movements, supportive positioning and mobilization of the patient himself, seeking pain relief and recovery of function. The central premise of the McKenzie Method is that many musculoskeletal pains have a mechanical origin, that is, they are caused by inadequate positions or movements that overload the joints and tissues. Thus, the physiotherapy approach is based on three key principles: mechanical diagnosis, self-treatment and education. Furthermore, by identifying risk factors and teaching the patient how to manage their condition, the McKenzie Method contributes to the prevention of new pain crises, providing autonomy to the patient. This autonomy is one of the greatest advantages of the method, because by becoming the protagonist of their treatment, the patient feels more motivated and committed to recovery.

**Keywords:** Low back pain. Pain centralization phenomenon. Mckenzie Method.

## INTRODUÇÃO

O método McKenzie foi desenvolvido pelo neozelandês Robin McKenzie, que consiste em etapas para a classificação de distúrbios relacionados à coluna e extremidades, levando em consideração a análise clínica, a resposta à dor e o processo de centralização da dor, sendo esta etapa uma de suas características mais estudadas, pois gera uma percepção para o paciente, como se a dor relatada estivesse andando e mudando de lugar, centralizando-se mais próximo da coluna e revelando para o fisioterapeuta que o problema pode ser nas estruturas da coluna (Da Silva *et al.*, 2022).

Essa é uma técnica de tratamento baseada na avaliação de sintomas da dor e amplitude de movimento reduzida, que faz uso de movimentos repetitivos ao máximo, posicionamento de suporte e mobilização do próprio paciente, buscando alívio da dor e recuperação de função (Alves *et al.*, 2021).

A abordagem do McKenzie visa a centralização como um processo de concentrar em um ponto mais medial próximo à coluna de forma localizada para melhor objetivar o tratamento, buscando o rearranjo do núcleo pulposo nos discos intervertebrais e controlar a desordem estrutural, realizando exercícios específicos para o tronco, de força e movimento funcional (Gomes, 2021).

Segundo os dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), a hérnia de disco lombar é a causa de afastamento de 51,4 mil beneficiários no Brasil. É uma das patologias da coluna vertebral que mais afeta a população de adultos e adultos jovens, muitas vezes causadas por uma má postura em posições estáticas, sobrecarga durante algumas ações e até mesmo fatores genéticos (Sussela *et al.*, 2017).

Apresenta sinais e sintomas clínicos característicos dependendo da área de envolvimento, causando dores, imobilismo, incapacitação e parestesia. Toda a estrutura da

coluna pode sofrer com esse acometimento da lesão do disco intervertebral. Essa lesão costuma ocorrer com a ruptura do anel fibroso, e pode ocorrer extravasamento do núcleo pulposo (De Andrade *et al.*, 2016). O extravasamento desse núcleo leva à compressão de extremidades nervosas, o que ocasiona dores fortes, parestesia e incapacitação. As opções de tratamento variam de acordo com a gravidade da doença e o grau de interferência nas atividades diárias (Oliveira *et al.*, 2016). Atualmente, a base do tratamento é conservadora, visando aliviar a dor, melhorar a capacidade funcional e retardar a progressão da doença. Caso haja falha do tratamento conservador ou se os sintomas se agravarem, a cirurgia pode ser recomendada para corrigir a hérnia de disco.

A ideia desse estudo é mostrar o quão eficiente é a utilização do método McKenzie para tratamento de hérnia de disco lombar, de modo a evidenciar os benefícios de utilizar este método, descrevendo a eficácia do método no alívio da dor e sua eficácia na não progressão da hérnia de disco.

## **METODOLOGIA**

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas plataformas dos seguintes sites: PubMed, SciELO, Dialnet e o Google Acadêmico, no período de 2015 a 2023, com o intuito de demonstrar a eficácia do Método McKenzie na patologia de hérnia discal lombar. As palavras-chave utilizadas foram: *low back pain; sciatica; lumbar spine* associados a McKenzie; *centralization; directional preference; derangement syndrome*.

## **REVISÃO DE LITERATURA**

### **O Método McKenzie na Fisioterapia: Uma Abordagem Ativa para a Dor**

O Método McKenzie é uma abordagem fisioterapêutica reconhecida mundialmente, desenvolvida pelo fisioterapeuta neozelandês Robin McKenzie, que se destaca pela sua eficácia no tratamento e prevenção da dor na coluna, pescoço e extremidades. Essa metodologia é notável por sua característica ativa, pois coloca o paciente no centro do processo terapêutico, incentivando-o a participar ativamente de sua recuperação (Mckenzie, 2012).

A premissa central do Método McKenzie é que muitas das dores músculo esqueléticas têm origem mecânica, ou seja, são causadas por posições ou movimentos inadequados que sobrecarregam as articulações e tecidos. Dessa forma, a abordagem fisioterapêutica se baseia em três princípios chave: diagnóstico mecânico, autotratamento e educação (Freitas, 2017).

O diagnóstico mecânico envolve uma avaliação detalhada do paciente, na qual o fisioterapeuta observa e identifica os movimentos ou posições que provocam ou aliviam a dor, permitindo a formulação de um plano de tratamento individualizado. Essa análise permite que o profissional realize uma avaliação precisa, focada nas necessidades específicas do paciente (Mckenzie, 2012).

O autotratamento é outro aspecto fundamental do método, que ensina o paciente a realizar exercícios específicos e a adotar mudanças posturais em sua rotina diária, com o objetivo de controlar a dor e restaurar a funcionalidade. O paciente, ao aprender a gerenciar sua condição, se torna um agente ativo na sua recuperação (Mckenzie & May, 2003).

A educação é um componente essencial do tratamento, visto que a compreensão do mecanismo da dor e da importância de manter uma postura adequada são determinantes para o sucesso do tratamento a longo prazo. A conscientização sobre a

própria condição e a prevenção de recaídas são fundamentais para a continuidade dos benefícios terapêuticos (Freitas, 2017).

### **Benefícios e indicações do Método McKenzie**

O Método McKenzie apresenta diversos benefícios para o paciente, como a redução da dor, a restauração da função e a prevenção de novas crises. Primeiramente, a técnica é eficaz em aliviar a dor de forma rápida, com exercícios que visam reduzir as tensões e melhorar a mobilidade. Em seguida, o foco do tratamento é restaurar a amplitude de movimento e a força muscular, permitindo ao paciente retomar suas atividades diárias (Mckenzie & May, 2003).

Além disso, ao identificar fatores de risco e ensinar o paciente a gerenciar sua condição, o Método McKenzie contribui para a prevenção de novas crises de dor, proporcionando autonomia ao paciente. Essa autonomia é um dos maiores diferenciais do método, pois ao se tornar protagonista de seu tratamento, o paciente se sente mais motivado e comprometido com a recuperação (Freitas, 2017).

Com relação a indicação, o Método McKenzie é recomendado para uma variedade de condições, especialmente aquelas relacionadas a dores nas costas, no pescoço e nas articulações das extremidades. Além disso, é utilizado em casos de hérnia de disco, ciática e outras disfunções musculoesqueléticas (Mckenzie, 2012). A sua aplicação é eficaz em uma grande gama de pacientes, proporcionando alívio e melhora na qualidade de vida.

### **O tratamento**

O tratamento no Método McKenzie segue uma sequência bem estruturada. Inicialmente, o fisioterapeuta realiza uma avaliação detalhada do paciente, identificando os movimentos que provocam ou aliviam a dor. A partir dessa avaliação, o paciente é classificado em uma das três síndromes: postural, disfunção ou desarranjo. Com base na classificação, são prescritos exercícios específicos e orientações posturais para corrigir a postura e os movimentos inadequados (Mckenzie, 2012).

O tratamento também envolve a reeducação postural, na qual o paciente aprende a identificar e corrigir os movimentos que geram dor, garantindo uma recuperação efetiva e duradoura (Freitas, 2017).

De acordo com Artioli (2018), o McKenzie trata de criar a consciência corporal para reeducar o paciente, para que ele vise o autocuidado e não haja reincidências. Com base nas informações apresentadas, o profissional irá repassar uma série de exercícios que podem ser realizados nas sessões de fisioterapia, em casa ou até mesmo no trabalho, quando for necessário.

Logo, a filosofia do Método McKenzie busca tanto solucionar o problema de dor ou desconforto do paciente quanto a sua prevenção, seja a curto, médio ou longo prazo.

Segundo Mendonça et al. (2016), durante suas pesquisas, ele elaborou e aplicou um protocolo de tratamento dentro do Hospital Regional Chagas Rodrigues, no município de Piri-piri-PI. Ele realizou um estudo com 6 pacientes selecionados por ele após uma série de exigências, sendo elas: a comprovação, através de exames, de que havia hérnia de disco lombar; não deveria ter passado por nenhuma outra intervenção; não podia estar fazendo uso de medicamentos analgésicos; e não poderia apresentar nenhum tipo de fratura ou fixador. Ele utilizou a escala visual de dor (EVA) de 0 a 10 para classificar o nível de dor do paciente, sendo analisada antes, durante e após os exercícios. Ele aplicou as

seguintes seqüências de atividades, baseadas nos exercícios “A” e “B” (presentes na figura 1) do protocolo de McKenzie, durante três atendimentos, realizando 5 repetições com intervalo de 2 minutos.

**Figura 1:** Princípio de tratamento do método McKenzie



Fonte: Mendonça et al. (2016)

De acordo com os exercícios ilustrados na figura 1, após a adaptação dos pacientes aos exercícios, acrescentou-se o exercício “E” do protocolo, realizando 5 repetições com intervalo de 2 minutos. Ainda segundo Mendonça et al. (2016), foi deixado instruções aos pacientes para realizar os exercícios em casa por duas vezes ao dia, para dar início ao auto tratamento, algo também estabelecido pelo McKenzie, para ajudar na correção postural e consciência corporal. Durante os atendimentos, foi levantado os seguintes dados: o nível de dor baseado na EVA, onde antes dos procedimentos e na avaliação, chegando a uma média de 7. Durante os procedimentos, a média ficou em 4,3; e após os exercícios, a média foi de 1,6. Os outros dados averiguados foram a flexibilidade da coluna, usando o goniômetro para medir. Na avaliação, a média foi de 67°; durante as atividades, a média ficou em 74,5°; e após as atividades, a média ficou em 84°. Foi avaliada a extensão da coluna, também com o goniômetro. Durante a avaliação, a média ficou em 25,8°; durante as atividades, a média ficou em 31,5°; e após os procedimentos, a média foi de 40,6°.

A conclusão desse tratamento, segundo Mendonça et al. (2016), foi notória a evolução dos pacientes e quão benéfico é o método, pois pode ver na prática que o resultado é de alívio da dor e aumento de mobilidade e extensão.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração os dados estudados durante as pesquisas, McKenzie realmente desenvolveu um método diferente e eficaz, com técnicas que são utilizadas até hoje, pois envolvem uma série de movimentos que podem ser tanto ativos quanto estáticos e de fácil aplicação.

O método McKenzie é atualmente regido por um instituto no Brasil, por meio do qual é possível conhecer mais sobre sua história e realizar cursos com módulos que nos tornam especialistas nessa área. McKenzie desenvolveu um método com vários módulos e etapas para tratar toda a coluna e seus diversos desarranjos, sejam eles posturais, mecânicos ou genéticos.

No presente trabalho, decidimos focar na região lombar, pois foi a área que mais tratamos durante alguns períodos de estágio, e isso chamou nossa atenção. As sequências de exercícios desenvolvidas por McKenzie mostraram resultados positivos no alívio e redução da dor e na não progressão das doenças, além de se mostrarem eficazes no tratamento de diversas patologias nas regiões cervical, torácica e lombar. As técnicas foram aplicadas após uma boa anamnese do paciente, a fim de estabelecer se o protocolo McKenzie poderia ser utilizado ou não.

O presente estudo foi realizado sempre buscando trabalhos que apresentassem pontos positivos e negativos da utilização do método, com o objetivo de obter fatos que comprovassem ou não sua eficácia. No entanto, encontramos dificuldades em relação a essas pesquisas, pois os trabalhos disponíveis de acesso livre eram poucos e, em sua maioria, não apresentavam relatos de caso com protocolos detalhados e acompanhamento constante. Além disso, o instituto McKenzie no Brasil não disponibiliza dados sem cobrança.

Por essa razão, a conclusão deste trabalho permanece inconclusiva, uma vez que não há dados suficientes para afirmar com total certeza a eficácia ou não dos protocolos de exercícios. Apesar disso, o método McKenzie é amplamente utilizado por diversos profissionais e foi aplicado por nós durante os períodos de estágio, onde demonstrou eficácia em reverter alguns casos, aliviando ou eliminando a dor.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves Filho, A. C.; Gonçalves, A. L. F.; Barbosa, A. de M. Conservative versus surgical treatment in patients with lumbar disc herniation. **Brazilian Journal of Pain**, 2021. doi:10.5935/2595-0118.20210067. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/xCqktRSkqj6M5XrftSpzMZK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 mar. 2024.

Abordagens **fisioterapêuticas no tratamento de hérnia de disco lombar**. Ulbra-to.br, [s.d.]. Disponível em: <https://ulbra-to.br/singular/index.php/SingularSB/article/view/143/79>. Acesso em: 6 mar. 2024.

Artioli, D. P.; Bertolini, G. R. F. Método McKenzie na Fisioterapia (Diagnóstico e Terapia Mecânica): Aplicação de Raciocínio Clínico Lógico e Revisão Sistemática. **Revista**

**Pesquisa em Fisioterapia**, v. 8, n. 3, p. 368–376, 2018. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1965>. Acesso em: 17 abr. 2024.

Freitas, V. M. A. **O Método McKenzie e suas implicações na fisioterapia ortopédica**. 1. ed. São Paulo: Editora Fisioterápica, 2017.

Instituto Mckenzie BRASIL. **Encontre um profissional**. Disponível em: <https://www.mckenziebrasil.com.br>. Acesso em: 5 nov. 2024.

Mckenzie, R.; MAY, S. **McKenzie: A abordagem terapêutica para a dor musculoesquelética**. 2. ed. São Paulo: Editora Manole, 2003.

Mckenzie, R. **The McKenzie method of mechanical diagnosis and therapy**. 1. ed. Wellington: Spinal Publications, 2012.

**Método McKenzie no tratamento de hérnia de disco: uma revisão**. Com.br, [s.d.]. Disponível em: [https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2021/693\\_metodo\\_mckenzie\\_no\\_tratamento\\_de\\_hernia\\_de\\_disco\\_uma\\_revisao](https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2021/693_metodo_mckenzie_no_tratamento_de_hernia_de_disco_uma_revisao). Acesso em: 21 mar. 2024.

Oliveira, I. O. de; Pinto, L. L. S.; Oliveira, M. A. de; Cêra, M. McKenzie method for low back pain. **Revista Dor**, v. 17, n. 4, p. 303–306, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/SyjYVnLSNqS7wgkshYgQrj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 mar. 2024.

Sussela, A. O.; Bittencourt, A. B.; Raymondi, K. G.; Tergolina, S. B.; Ziegler, M. S. **Hérnia de disco: epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento**. Bvsalud.org, 2018. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/05/883477/hernia-de-disco-final\\_rev.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/05/883477/hernia-de-disco-final_rev.pdf). Acesso em: 6 mar. 2024. [UNIRIOJA.ES. Dialnet, 2018]. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6772006>. Acesso em: 14 maio 2024.

Oliveira, I. O. de; Pinto, L. L. S.; Oliveira, M. A. de; Cêra, M. Método McKenzie para dor lombar. **Revista Dor**, v. 17, n. 4, p. 303–306, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20160094>. Acesso em: 19 out. 2024.