



Hérnia de disco



DR. AURÉLIO ARANTES
ORTOPEDISTA

Hérnia de disco

Ao falar de hérnia de disco, a primeira coisa que a grande parte das pessoas tende a imaginar, diz respeito à dor na lombar. De fato, esse é um dos sintomas mais comuns de quem sofre esse problema, mas você sabia que ele não é obrigatório?

A verdade é que a hérnia de disco é capaz de trazer diversos outros sintomas ao paciente, e pode não incluir a dor lombar. Na verdade, estima-se que cerca de 20% da população tem hérnia de disco e não sente dor.

Então, não há como basear o diagnóstico da hérnia de disco apenas devido à dor, uma vez que ela nem sempre está presente em todos os casos. Além do mais, você sabia que ter hérnia de disco não quer dizer, necessariamente, estar doente?

Isso acontece porque, na grande maioria das vezes, as dores e demais sintomas da hérnia de disco tendem a sumir dentro de 2 meses, com ou sem tratamento. Então, de certa forma, isso significa dizer que grande parte dos brasileiros passaram por esse “problema” e nem sequer tem noção.

Sendo assim, ficar atento a todos os sinais da doença, bem como ao seu respectivo tratamento, é algo essencial. Mas a verdade é que ainda existe muita desinformação a respeito da hérnia de disco, e isso precisa mudar.

E a informação é o melhor método de combater isso. Portanto, se você quer saber todos os detalhes a respeito desse assunto, não deixe de conferir esse artigo, onde iremos abordar todos os tópicos! Gostou? Então confira os parágrafos seguintes.

O que é hérnia de disco?

Antes de qualquer coisa, você precisa saber **o que é hérnia de disco**. Para tal, deve-se entender o básico sobre a anatomia da região. Em suma, a nossa coluna vertebral é composta por vértebras onde, no interior, há um canal por passa a medula espinhal ou nervosa.

Entre as vértebras, existem os discos intervertebrais. Isto é, estruturas com forma de anel, as quais constituem por tecido cartilaginoso e elástico. Então, o seu objetivo é evitar o atrito entre uma vértebra e outra.

Dessa forma, diminui os impactos. No entanto, o grande problema é que esses discos intervertebrais tendem a se desgastar à medida que o tempo passa. Isso acontece por diversos motivos, mas em especial devido ao uso repetitivo.

Por conta desse problema, facilita a formação de hérnias de disco. Isso quer dizer que uma parte dela sai da sua posição normal, comprime as raízes da coluna e resulta na hérnia. E esse é o motivo pelo qual esse problema é mais frequente na lombar e cervical.

Porque essas são as duas áreas mais expostas ao movimento, os quais suportam mais carga e, portanto, desgastam-se com maior facilidade. Além do mais, vale destacar que quando parte do disco intervertebral sai da posição normal, ela pode se ramificar para outras áreas.

Por esse motivo, ela pode irradiar a partir da medula espinhal e emergir da coluna espinhal. Fora isso, ainda é interessante que você tenha conhecimento a respeito dos tipos de hérnia de disco que existem. Iremos falar sobre isso a seguir.



Quais são os tipos de hérnia de disco?

É comum que as pessoas coloquem tudo na mesma categoria, em especial aqueles que são leigos no assunto. No entanto, a estrutura vertebral é bastante extensa e um tanto quanto complexa. Por isso, nem todas as hérnias são iguais.

A verdade é que há diferentes **tipos de hérnia de disco**. Inclusive, essa é uma informação essencial que o médico deve obter. E isso ocorre porque, a depender do tipo, deve-se implementar um tratamento diferente, o qual é mais adequado.

Então, nos tópicos seguintes, iremos explicar um pouco mais sobre os tipos de hérnia de disco que existem.

Hérnia de disco protrusas

Esse é o tipo de hérnia em que o disco alarga, mas que contém um líquido gelatinoso no seu centro. Por conta disso, a base do disco tende a se avolumar e ficar mais larga que o diâmetro normal de origem, por exemplo.

Fora isso, as paredes do disco são capazes de tocar em regiões e áreas que são mais sensíveis. Por conta disso, os pacientes que sofrem desse tipo de hérnia de disco tendem a sentir ainda mais dores e ficam mais incapacitados de fazerem algumas tarefas.

Entretanto, esse é o tipo mais comum, uma vez que o interior do disco intervertebral se mantém intacto. Para esse caso, o médico deve avaliar as circunstâncias e optar pelo tratamento adequado.

Protusão discal é o mesmo que hérnia de disco?

Ainda dentro desse contexto, há aqueles que se questionam se a **protusão discal é o mesmo que hérnia de disco**. Mas, ainda que possam ser duas coisas parecidas, existem algumas diferenças entre as duas patologias. Então, não, não é a mesma coisa.

A protusão discal, por exemplo, nada mais é que o desgaste do disco que fica entre as

vértebras. No entanto, nesse caso, o anel fibroso não se rompe. Em contrapartida, quando o disco ultrapassa o anel, há um quadro de hérnia de disco.

Então, é possível afirmar que a protusão discal é a fase inicial da hérnia de disco, a qual pode ou não vir acometer o paciente. Nem toda protusão discal resulta em uma hérnia. Sendo assim, não se trata do mesmo problema.

Hérnia de disco extrusas

A **hérnia de disco extrusa** também é uma outra condição bem frequente, a qual tende a afetar os discos intervertebrais da coluna, que funcionam como amortecedores. Ou seja, é quando o anel se rompe e o núcleo apresenta algumas deformações.

Fora isso, o conteúdo gelatinoso escapa da região de origem. Resultado? O líquido que sai da fissura forma uma “gota”, onde pressiona alguns elementos sensíveis que estão próximos e geram uma dor forte.

Devido ao rompimento e a perda do conteúdo gelatinoso interno, há também a perda de contato dos fragmentos extravasados com o seu meio interno. Esse problema é a terceira fase de um processo degenerativo.

Por conta disso, muitos tendem a associar ao envelhecimento. De fato, pessoas mais velhas estão mais suscetíveis a esse problema. No entanto, ele também pode acontecer em pessoas mais jovens, devido a sobrecarga da coluna ou mesmo em decorrência de alguma patologia degenerativa.

Hérnia de disco extrusa precisa operar?

Uma dúvida bem comum sobre esse tipo é se a **hérnia de disco extrusa precisa operar**. No entanto, isso vai depender de alguns fatores, em especial aquele que diz respeito ao diagnóstico precoce. Nem sempre exige cirurgia.

Quando o paciente chega com esse problema em fase ainda inicial, o médico é capaz de optar pelo tratamento sem intervenção cirúrgica. Para tal, ele indica apenas algumas sessões de fisioterapia especializada na coluna.

Nesse caso, a depender da situação, nem sequer indica algum remédio, salvo em casos em que o paciente sofre algumas dores mais intensas. Mas, na grande maioria das vezes, alguns **exercícios para hérnia de disco extrusa** é o suficiente para tratar, desde que esteja no início.

Hérnia de disco extrusa aposenta?

Outros ainda querem saber se a **hérnia de disco extrusa aposenta**. No entanto, apenas o médico é capaz de avaliar o caso, uma vez que esse tipo de problema pode ser mais grave ou mais tranquilo. Por isso, é apenas com uma consulta que o médico é capaz de indicar isso.

No caso de **hérnia de disco extrusa l5 s1**, por exemplo, ela pode exigir cirurgia mesmo quando há diagnóstico precoce, haja vista que postergar pode aumentar os riscos de déficit motor permanente. Então, ao passar pelo médico, ele é capaz de informar sobre o seu caso.

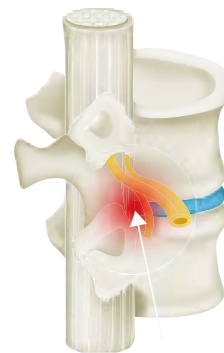
Hérnia de disco sequestrada

Em contrapartida, existe a **hérnia de disco sequestrada** que, nesse caso, é aquela que rompe a parede do disco. Devido a isso, o líquido gelatinoso migra todo para o canal medular, seja para cima ou seja para baixo.

Esse é o tipo mais sério, haja vista que o anel se rompe e todo o conteúdo vaza, o que gera consequências piores. Afinal de contas, além da pressão na raiz nervosa, existe a inflamação e a compressão contínua.

Ou seja, esse é o tipo que causa a dor química, uma vez que nesse núcleo, quando fora do local de origem, tende a apresentar propriedades químicas ácidas. A **hérnia de disco dor insuportável** é esse tipo, o que exige tratamento mais intenso.

Como forma de amenizar a dor, o paciente tende a se manter na postura antálgica. Ou seja, quando inclina o tronco para o lado que lhe oferece maior conforto. Esse é o tipo de hérnia de disco em que só melhora com repouso, medicamento ou cirurgia.



Como a hérnia de disco surge?

Para entender esse assunto, de novo se deve entender sobre a anatomia. Em suma, a palavra “hérnia” nada mais quer dizer que a projeção ou saída, através de uma fissura ou orifício, de uma estrutura contida.

O nosso disco intervertebral nada mais é que uma estrutura fibrosa e cartilaginosa. Mas, dentro dele, há um líquido gelatinoso, bem no centro. Ele se chama “núcleo pulposo”. Além do mais, o disco fica entre uma vértebra e outra da coluna vertebral.

No entanto, quando há desgaste ou fissura do anel fibroso, o líquido gelatinoso que fica no centro tende a sair do local de origem. Em consequência, promove a expansão ou abaulamento da estrutura, a qual pode extravasar.

Mas, quando isso acontece em uma proporção menor, a medicina chama de “protusão discal”. Em contrapartida, caso a lesão do anel fibroso seja grande e o líquido saia para o meio externo, o disco pode diminuir de volume.

Nesse caso, ocorre a hérnia de disco. Fora isso, a depender do local da saída do “gel”, o paciente é capaz de sentir dores intensas ou não. E é por essa razão que é importante saber a localização da hérnia de disco, e não necessariamente em relação ao seu tamanho.

Qual a diferença entre hérnia de disco e abaulamento discal?

Mas então, **qual a diferença entre hérnia de disco e abaulamento discal?** Diante do conceito que apresentamos acima, pode ser que você tenha esse questionamento. A verdade é que não se trata tudo da mesma coisa.

O abaulamento discal tende a acontecer na lesão inicial do disco intervertebral. Na grande maioria das vezes, acontece devido a degeneração, o que inicia o processo de envelhecimento. Por isso, as fibras que seguram o formato se esvaem.

Como resultado, apresenta um formato maior, como se fosse uma “barriga” no disco vertebral. Já a hérnia de disco é quando essa degeneração está em processo mais adiantado. Por isso, o disco intervertebral se torna mais deformado.

Além do mais, possui uma proeminência maior, além de o seu conteúdo extravasar e comprimir as raízes nervosas. O abaulamento discal também é conhecido por “protusão discal”, o qual já foi citado neste artigo. Ou seja, o abaulamento nada mais é que o processo inicial de uma hérnia de disco.

Hérnia de disco causas

Se alguém lhe perguntasse o que **causa hérnia de disco**, qual seria a sua resposta? É bem provável que a grande maioria das pessoas respondessem que a má postura é a principal causa desse tipo de problema. De fato, é uma das causas, mas não é a única.

A verdade é que também existe uma predisposição genética para esse tipo de problema. No entanto, a falta de atividade física, envelhecimento e até o tabagismo é capaz de predispor uma pessoa a ter uma hérnia de disco.

No entanto, o carregar muito peso também é uma das possíveis causas, uma vez que afeta a integridade da nossa coluna e de todo o sistema muscular, o qual dá sustentação à coluna vertebral. Por isso, é um problema que praticamente todo mundo está suscetível.

Afinal, desde quem trabalha sentado por longas horas, até aqueles que fazem trabalho intenso e devem carregar muito peso estão suscetíveis. Há alguns anos, o comum era que a patologia surgisse por volta dos 40 anos, mais ou menos.

No entanto, nos dias de hoje, já é possível encontrar pessoas na faixa dos 30 que tem esse problema. Inclusive, estima-se que as dores nas

costas podem se iniciar há cerca de 10 anos de o médico confirmar o diagnóstico.

Entretanto, além de saber **hérnia de disco o que causa**, deve-se saber, também, quais são os fatores de risco. Iremos falar sobre isso a seguir.

Quais são os fatores de risco da hérnia de disco?

Não podemos deixar de falar a respeito do grupo de pessoas que possuem maiores chances de adquirir esse problema. O principal fator de risco da hérnia de disco, com certeza, é o envelhecimento. Afinal de contas, quanto maior a idade, maior o desgaste que a pessoa teve ao longo da vida.

Contudo, a velhice, aliada ao sedentarismo ou a falta de práticas esportivas, aumentam ainda mais as chances de se ter a hérnia de disco. Fora isso, pessoas que fazem movimentos constantes, que exigem muito dos músculos das costas, também têm mais tendência a obter esse problema.

Há evidências de que há uma predisposição genética também. Então, caso seu pai, mãe ou irmãos tenham essa doença, você tem maior suscetibilidade a desenvolver a doença também. Além do mais, outros fatores de risco para a hérnia de disco, são:

- Tabagismo;
- Idade avançada;
- Trauma direto ou repetição de movimento;
- Trabalhar dirigindo;
- Ação de inclinar ou girar o tronco de forma frequente;
- Sedentarismo;
- Trabalho que provoca alguma vibração corporal;
- Curvar o tronco com frequência a fim de pegar objetos;
- Fatores psicológicos e/ou psicossociais;
- Levantar, puxar ou empurrar objetos pesados de maneira constante;
- Ficar em pé ou sentado por muito tempo;
- Praticar esportes sem nenhum tipo de cuidado;
- Movimentos repetitivos;
- Fator hereditário etc.

Vale salientar que, mesmo que uma pessoa se enquadre em mais de um fator de risco, não quer dizer que necessariamente ela irá ter hérnia de disco. Esses são apenas alguns fatores que aumentam as chances.

Tanto que, ainda que seus pais e irmãos tenham essa doença, não quer dizer que, obrigatoriamente, você também irá ter.

Quais regiões da coluna podem ter hérnia?

Uma outra coisa que é essencial você saber, diz respeito às regiões da coluna que podem desenvolver uma hérnia. Esse é um assunto bem pertinente, uma vez que a coluna é bem extensa e, portanto, mais de uma área pode desenvolver a hérnia.

Inclusive, isso também é algo que o médico deve levar em consideração ao fazer o diagnóstico. Afinal de contas, a depender de qual é a região, deve-se indicar um tipo de tratamento mais específico e, portanto, mais eficaz.

Também é comum que as pessoas achem que a hérnia fica em um lugar só. No entanto, a nossa coluna é complexa e, a depender do desgaste, ou mesmo de acordo com a degeneração, diferentes áreas podem ter a hérnia.

Inclusive, muitas pessoas procuram saber quais são os sintomas desse problema. Contudo, os sintomas variam de acordo com a região afetada. Isso quer dizer que nem todas as pessoas irão sentir dor no mesmo local, por exemplo.

Por isso, nos tópicos seguintes, iremos falar um pouco mais sobre quais são as regiões da coluna que podem desenvolver hérnia. Confira logo abaixo.

Hérnia de disco lombar

Essa é a região do corpo mais comum para o aparecimento da hérnia. Em suma, a hérnia de disco lombar é a região mais baixa da coluna, bem próxima a bacia. Muitas pessoas ainda chamam de lumbago, dor nas costas ou dor nos rins, por exemplo.

Em suma, esse tipo de hérnia acontece quan-

do os discos entre as vértebras da coluna, as quais devem funcionar como amortecedores, são pressionadas. E, por conta disso, mudam de forma ou causa uma ruptura.

Esse problema pressiona as raízes dos nervos que ficam próximos ao disco vertebral, o que ocasiona em alguns sintomas como dor, dormências nas pernas ou até formigamento. Trata-se de um problema mais comum em idoso.

E isso acontece porque a principal causa da hérnia de disco lombar é devido ao desgaste. Então, quanto mais velha uma pessoa é, maiores são os desgastes que ela sofreu. Contudo, há alguns fatores que podem contribuir para esse problema.

Pessoas obesas ou aqueles que trabalham em locais que devem carregar peso em excesso nas costas, por exemplo, também estão mais suscetíveis. Fora isso, o enfraquecimento do músculo do abdômen que dão suporte à coluna também podem ocasionar esse tipo de hérnia.

Hérnia de disco cervical

A *hérnia de disco na cervical* se dá, também, quando ocorre uma compressão do disco intervertebral. Mas, nesse caso, ela fica localizada na região do pescoço, entre as vértebras C1 e C7. Também é um tipo comum, o qual tem algumas causas mais específicas.

Em suma, o maior causador desse problema é em decorrência do envelhecimento ou mesmo por consequência da posição para dormir, sentar ou mesmo para fazer atividades comuns do dia a dia, por exemplo.

Então, esse é o tipo de hérnia de disco que tem direta ligação com a postura do paciente. Fora isso, por se localizar na região cervical, dentre os principais sintomas está a dor no pescoço, sensação de formigamento e dormência, por exemplo.

Inclusive, a depender da gravidade do problema, a forma de tratar pode variar bastante, desde o uso de medicamentos para aliviar a dor, sessões de fisioterapia ou, quando ainda mais grave, deve-se fazer uma cirurgia na coluna.

Então, como as formas de tratar dependem muito de acordo com as características da hérnia, o essencial é que haja o diagnóstico precoce, a fim de fazer com que o paciente mantenha a sua qualidade de vida, evitando dores intensas.

No caso da **hérnia de disco cervical comprimindo a medula**, por exemplo, pode haver um comprometimento neurológico mais complexo, sendo um tipo mais grave. Por conta disso, o diagnóstico precoce é essencial.

Hérnia de disco torácica

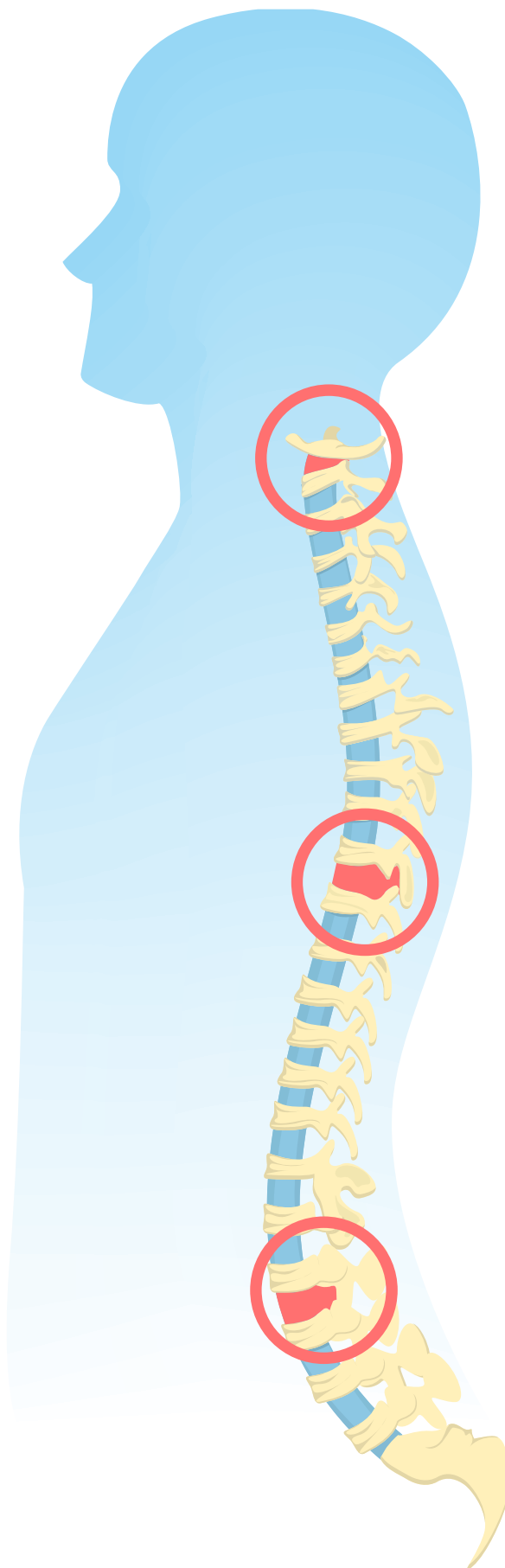
Já a **hérnia de disco torácica** acontece quando um disco intervertebral torácico se projeta entre as vértebras. O normal é que os discos torácicos fiquem entre a base do pescoço e parte inferior das costas. Mas, devido a hérnia, isso é alterado.

E isso acontece porque a hérnia de disco torácica tende a pressionar os nervos ou a medula espinhal. No entanto, esse é um tipo de problema em que há mais dificuldade de obter o diagnóstico precoce, uma vez que na maioria das vezes ele é assintomático.

Na verdade, de acordo com alguns estudos, a incidência da hérnia discal sintomática é de apenas 1 caso por milhão de habitantes no Brasil. Em relação à hérnia torácica, ela representa de 0,25 a 0,75%, mais ou menos.

Além do mais, o tratamento também varia de acordo com cada caso, uma vez que se deve avaliar a gravidade da situação. Por isso, o médico pode indicar desde alguns medicamentos e fisioterapia como alguma intervenção cirúrgica.

Mas, em relação aos sintomas da hérnia de disco torácica, os mais comuns são as dores na parte superior ou média das costas ou no peito. Contudo, o paciente ainda pode sofrer de dores de cabeça ao sentar ou se deitar em certas posições.



Hérnia de disco sintomas

Agora que você já entendeu um pouco melhor a respeito dos fatores de risco e quais regiões podem ser afetadas, é essencial que você saiba quais são os sintomas de hérnia de disco. Afinal de contas, se você tem alguma atividade que predispõe a ter esse problema, deve-se ficar atento.

E isso acontece porque, quanto antes o médico dá o diagnóstico, o tratamento acontece com mais rapidez e, portanto, o paciente tem uma qualidade de vida muito maior do que teria antes, uma vez que esse problema pode causar dores intensas.

Inclusive, é comum que a grande parte das pessoas achem que a hérnia de disco sempre causa uma dor intensa, mas isso não é verdade. O fato é que o nível de dor tem direta ligação com o local em que houve esse problema.

Dessa forma, o paciente pode sentir uma dor leve, moderada, intensa ou até incapacitante. Como dito no início do artigo, há diferentes tipos de hérnia de disco. E, para cada uma delas, o paciente sente um sintoma mais característico.

Além do mais, não podemos deixar de falar que há casos assintomáticos. Ou seja, é quando o paciente tem hérnia de disco, mas não sente qualquer tipo de dor. Então, como os sintomas variam de acordo com a região afetada, deve-se saber quais são os sintomas comuns de determinada área.

Por isso, nos tópicos seguintes, iremos falar sobre os principais sintomas das diferentes regiões do corpo que podem ter hérnia. Confira logo abaixo.

Hérnia de disco lombar sintomas

Esse é o problema mais “comum” entre os brasileiros e, por isso, é normal que se queira saber quais são os sintomas da hérnia de disco lombar. Nesse caso, na grande maioria dos casos, o primeiro sintoma é a dor na região lombar.

Contudo, essa dor pode começar em níveis baixos, quase que imperceptível. Mas, à medida

que o tempo passa, essa dor pode aumentar ou se tornar cada vez mais constante. E, a depender do movimento, o paciente pode sentir uma certa pontada.

Contudo, essa é uma dor que não costuma durar o dia inteiro, por exemplo. É apenas em horários específicos. Fora isso, os outros sintomas que a hérnia de disco lombar pode apresentar, são:

- Dificuldade para se movimentar;
- Fraqueza nas pernas;
- Fraqueza nos pés;
- Dor nas costas, ao final da coluna;
- Dor que irradia para o glúteo ou pernas;
- Sensação de queimação nas costas;
- Sensação de formigamento nas nádegas ou costas.

Contudo, ainda que seja possível obter o diagnóstico devido a dor lombar, a verdade é que em grande parte dos casos as pessoas descobrem através de exames de imagem da coluna vertebral, sem sentir qualquer tipo de dor ou outros sintomas.

Então, isso quer dizer que nem sempre há presença de sintomas de hérnia de disco lombar. Por conta disso, ir ao médico de forma regular é essencial para promover o diagnóstico precoce.

Hérnia de disco cervical sintomas

Hérnia de disco cervical sintomas dor de cabeça, com certeza, é um dos mais comuns, mas não é o único. Na verdade, os sintomas começam a aparecer quando há inflamação maior dos discos cervicais. Por isso, os principais são:

- Diminuição na força muscular;
- Dificuldade para movimentar o pescoço;
- Dor no pescoço;
- Dor que irradia para os braços, mãos ou ombros;
- Sensação de dormência e formigamento.

Então, caso note qualquer um desses sintomas, vá o quanto antes ao médico, a fim de obter o diagnóstico precoce. Ao fazer a consulta,

o ortopedista irá solicitar alguns exames de imagem para confirmar ou não as suspeitas.

Hérnia de disco torácica sintomas

Por fim, não podemos deixar de falar dos **sintomas de hérnia de disco torácica**. No entanto, esse é outro tipo de hérnia em que o paciente pode não sentir quaisquer sinais ou sintomas. Os pacientes que têm esse problema são, na maioria das vezes, assintomáticos.

Na verdade, o paciente tende a sentir algum sintoma quando a doença já está em um estágio mais avançado. Por isso, fique de olho nos seguintes sintomas, por mais leves que eles sejam:

- Problemas para evacuar ou urinar;
- Dor na parte superior ou média do peito ou das costas;
- Dores de cabeça ao sentar-se ou ao se deitar em certas posições;
- Problemas para mover as pernas ou para caminhar;
- Fraqueza nos braços ou pernas;
- Dormência, queimação ou formigamento nas pernas.

A qualquer sinal desses sintomas, por mais leves ou indolores que eles pareçam ser, é essencial que você vá ao médico, fazer uma consulta, a fim de que ele possa lhe designar para alguns exames de imagem para obter o diagnóstico.

Como é o diagnóstico da hérnia de disco?

O diagnóstico da hérnia de disco pode variar bastante de acordo com a região afetada. Para cada possível dor ou lesão, o médico irá indicar um exame de imagem mais adequado, para que possa analisar se de fato há uma hérnia.

No entanto, a verdade é que o diagnóstico começa muito antes de solicitar os exames. Assim que o paciente entra no consultório e começa a informar o que está sentindo, o médico já pode dar alguns pré-diagnósticos, os quais serão confirmados ou não nos exames.

Por isso, o médico deve levar em consideração o histórico do paciente e suas respectivas características. Algumas perguntas são essenciais para avaliar a probabilidade de ser uma hérnia, como qual o tipo de trabalho que o paciente tem, por exemplo.

Mas, quando o paciente se queixa de dores no pescoço, deve-se avaliar a possibilidade de assimetria facial e o tipo de mordida, uma vez que esses problemas podem incidir nesse tipo de dor. O mesmo acontece quando há outras queixas.

O médico deve avaliar todas as possibilidades antes de diagnosticar a hérnia. Por isso, após uma conversa em que o profissional obtém mais detalhes sobre a vida do paciente é que ele deve solicitar os exames de praxe, como raio-X, ressonância magnética e tomografia.

É através deles que o profissional irá obter a certeza da hérnia de disco. E, caso haja, o profissional consegue saber o local e o tamanho da lesão para, em seguida, indicar qual é a forma de tratamento mais adequada.

No entanto, como cada região apresenta necessidades específicas, o diagnóstico pode variar. Iremos falar abaixo sobre o diagnóstico de cada um deles.

Hérnia de disco lombar diagnóstico

Para esse tipo, existe um “pré-diagnóstico”, que é quando o médico dá escuta aos sintomas que o paciente sente. Então, o diagnóstico pode ser feito com base no que o paciente fala, uma vez que os sintomas são bem característicos.

Quando isso acontece, o médico deve solicitar alguns exames para confirmar ou não as suspeitas. Mas, antes dos exames de imagem, o médico pode indicar um exame clínico com um ortopedista ou neurocirurgião especialista em coluna.

Nesses casos, eles devem testar os seus reflexos neurológicos, força dos músculos ou mesmo a sensibilidade das pernas e dos seus pés, além da habilidade de andar. Esses são exames essenciais para melhor avaliar o paciente.

Além do mais, o médico ainda deve solicitar alguns exames de imagem, como raio x da colu-

na, tomografia computadorizada e ressonância magnética para averiguar o local. Através deles, é possível saber o tipo de lesão e quais os nervos da lombar que foram afetados.

Hérnia de disco cervical diagnóstico

Nesse caso, de início, deve-se fazer uma consulta com o ortopedista. Ele deve avaliar alguns sinais e sintomas que o paciente apresenta, além de fazer alguns exames físicos, os quais servem para avaliar onde há presença de dor.

O exame físico envolve com que o paciente faça alguns movimentos que envolvam a cervical. Então, através disso, o médico consegue avaliar se há presença de dor e o quão intensa ela é, por exemplo.

Contudo, o médico ainda deve observar se há sinais de inflamação nos discos cervicais. Por isso, ele deve indicar exames de imagem. Através deles, é possível verificar se o disco cervical está inflamado e qual é a gravidade da hérnia, caso haja.

Hérnia de disco torácica diagnóstico

No geral, esse é o tipo de hérnia de disco mais difícil de acontecer, em relação a todas elas. Por isso, a fim de diagnosticar esse problema, o médico deverá solicitar os exames de imagem de raio x, tomografia etc. para que possa constatar o problema.



Cirurgia hérnia de disco

Ao falar sobre o tratamento da hérnia de disco, é bem provável que a grande parte das pessoas logo se questionem a respeito da intervenção cirúrgica. No entanto, esse é um assunto que merece a sua atenção, uma vez que ainda existe um certo desentendimento.

A verdade é que, mesmo que a cirurgia **hérnia de disco** seja uma alternativa, ela não é a primeira opção dos médicos. Na verdade, de acordo com algumas pesquisas, apenas 10% dos casos necessitam desse tipo de intervenção.

E isso acontece porque a grande parte podem ser tratadas através de terapia não agressiva, sem a necessidade da cirurgia. Inclusive, de acordo com um estudo publicado pela Revista da Academia Americana de Cirurgias Ortopédicas, mostra que essa deveria ser a última opção.

De acordo com o trabalho, estima que cerca de 90% das pessoas que têm hérnia conseguem obter melhora apenas com uso de técnicas da fisioterapia, acupuntura, analgésicos e reeducação postural global.

Fora isso, qualquer tipo de cirurgia tem seus riscos, seja de sofrer as reações da anestesia, seja devido a alguma infecção. Então, por esses e por diversos outros motivos, ainda que seja uma opção, nem sempre é a melhor alternativa.

O que acontece é que pessoas que sofrem com hérnia de disco devem ser encaminhadas para a cirurgia corretiva. E como ainda existem certas dúvidas sobre esse procedimento, iremos falar com mais detalhes sobre os tipos de cirurgia de hérnia de disco.

Cirurgia de hérnia de disco tradicional

Como o próprio nome sugere, esse é o método mais comum. Para tal, o médico deve fazer um corte na pele do paciente, onde o objetivo é chegar até a coluna. Mas, no caso de ser hérnia lombar, deve-se fazer o corte pela lateral ou pelas costas.

Através desse corte, os médicos conseguem remover uma parte do disco intervertebral que está com alguma lesão. A depender do quão grave a situação está, deve-se remover apenas uma parte ou ela por inteira.

Feito isso, os cirurgiões devem unir as 2 vértebras ou recolocar um material artificial, para que elas se mantenham unidas. Nesse caso, o material serve como um substituto do disco em que teve de ser feita a remoção.

Na grande maioria das vezes, essa cirurgia dura cerca de 2 horas. Mas, caso o quadro do paciente seja um pouco mais grave, esse tempo pode aumentar. Fora isso, a cirurgia tradicional exige a anestesia geral e, por isso, o paciente se mantém desacordado.

Artrodeses ou fusões

Em suma, artrodeses e fusões são espécies de fixação, as quais devem ser colocadas na coluna por intermédio de um parafuso e outros materiais que podem ser metálicos ou não. Nesse caso, o objetivo é de trazer estabilidade para a coluna.

Por conta disso, essa cirurgia é a melhor opção para os pacientes que têm algum desalinhamento ou perdem a firmeza nas articulações, ligamentos ou vértebras. No entanto, esse é um procedimento que o médico deve avaliar bem, uma vez que ele também apresenta alguns riscos.

Mas, nos dias de hoje, tais fixações estão muito mais evoluídas, uma vez que os materiais estão muito mais sofisticados e o uso de materiais como titânio estão mais comuns, por exemplo. Entretanto, ainda assim, devem ter uma avaliação mais cuidadosa.

Microcirurgia

Esse é um tipo de cirurgia minimamente invasiva, a qual oferece uma série de benefícios ao paciente, em especial no que tange à sua recuperação. Como há menos cortes, a vítima do problema pode se recuperar em um tempo muito menor.

No caso da microcirurgia, também se deve abrir a pele, mas é uma abertura muito menor. Tanto que, nesse caso, deve-se fazer por um microscópio cirúrgico. O intuito é fazer a remoção do disco que foi afetado.

Mas, além da remoção, os médicos devem cauterizar os nervos que estão próximos da hér-

nia. Isso vai fazer com que o paciente tenha um grande alívio em relação à dor. Como dito, a cirurgia é a última opção. Mas, quando não há outra alternativa, essa é a melhor alternativa.

E isso acontece porque, além dos riscos serem menores, possibilita uma série de vantagens. Através da microcirurgia é possível fazer incisões menores e muito mais precisas, o que faz com que o problema se resolva muito mais rápido.

Além de tudo, a microcirurgia diminui o sangramento e favorece a recuperação mais ágil do paciente. E, como se tudo isso não bastasse, há menor mobilização de estruturas nervosas, o que diminui a reação inflamatória e ainda reduz o tempo no hospital.

Cirurgia endoscópica

Esse é um dos métodos mais seguros, simples e eficazes. Em suma, deve-se infiltrar pequenos tubos que tenham câmeras nas pontas. Então, através dela, o médico consegue ter uma visão muito mais detalhada do local que há lesão.

Por isso, através desse tipo de cirurgia, é possível evitar uma série de coisas, como cortes grandes ou mesmo a manipulação de outras estruturas da coluna. Também se enquadra nos tipos que são minimamente invasivas.

Por conta disso, apresentam mais vantagens e menos riscos. Ademais, diferente da tradicional, esse tipo requer apenas uma anestesia local e sedação. Fora isso, a duração é muito menor, uma vez que pode durar de 30 minutos a 1 hora.

Inclusive, há vezes em que o médico faz uso de um aparelho de radiofrequência. Então, através dele, é possível remover a hérnia. Por esse motivo que também pode chamar esse tipo de “cirurgia de hérnia de disco a laser”.

Laminectomia

Essa é uma cirurgia de hérnia de disco bem semelhante à anterior. Mas, nesse caso, não se faz uso de um microscópio, por exemplo. Por conta disso, ainda que sejam uma alternativa, a grande parte dos médicos não opta por ele.

E isso acontece porque, pelo fato de ter que ser feito a olho nu, tende a apresentar muito

mais riscos. Não é à toa que muitos consideram essa técnica obsoleta e pouco segura. Ademais, ainda que se possa usar lupas para ter mais precisão e segurança, há outras técnicas ainda mais seguras.

Rizotomias por radiofrequência

Essa é uma cirurgia ideal para aqueles pacientes que sentem dores intensas, em especial quando se refere a hérnia de disco lombar. Isso acontece porque na rizotomia o médico deve cauterizar pequenos nervos, os quais ficam nas articulações da coluna.

Ou seja, através de agulhas, que devem ser inseridas em pontos estratégicos, o médico consegue amenizar em grande parte as dores. É um procedimento um tanto simples, mas muito seguro e que traz um grande alívio na dor.

Para que o paciente possa ser submetido a esse tipo de cirurgia, ele deve ficar internado por um período de 24 horas. Além do mais, nessa situação, o alívio da dor é imediato, o que é capaz de devolver a qualidade de vida do paciente.

Existe algum risco da cirurgia de hérnia de disco?

Qualquer cirurgia, por mais simples que seja, pode oferecer alguns riscos para o paciente, mas isso não quer dizer que eles serão letais. Na verdade, os riscos de hérnia de disco são bem pequenos. Dentre eles, podemos citar os seguintes:

- O paciente continuar com dor na coluna;
- Ter dificuldade para movimentar a coluna;
- Sangramento;
- Infecção;
- Danos nos nervos que ficam próximos da coluna etc.

No entanto, ainda que haja esses riscos, durante toda a cirurgia haverá uma equipe médica pronta para lhe dar todo o apoio e auxílio necessário. Então, mesmo que o paciente tenha sangramento em excesso, haverá um grande esforço por toda a equipe para amenizar esse fator.

Contudo, deve-se levar em consideração os riscos, por menores que eles sejam. Inclusive, esse é um dos motivos pelo qual os médicos devem considerar se de fato essa é a melhor solução para resolver o caso do paciente.

Fora isso, como esse é um tipo de cirurgia do qual as pessoas têm um certo receio, haja vista que envolve a coluna, é normal que haja algumas perguntas frequentes sobre esse assunto. Nos tópicos abaixo, iremos responder algumas delas.

Hérnia de disco volta depois da cirurgia?

A principal dúvida ao falar desse assunto é se a **hérnia de disco volta depois da cirurgia**, e a resposta é sim. Ainda que se tenha um ótimo prognóstico, a verdade é que esse problema pode sim ter reincidência após a cirurgia.

No entanto, vale ressaltar que isso pode acontecer independente do tratamento. Isto é, se houve intervenção cirúrgica ou por intermédio de um tratamento clínico. Inclusive, esse é um dos motivos pelo qual se deve fazer o acompanhamento com o ortopedista.

Afinal de contas, ele é o responsável por avaliar cada caso a averiguar a recidiva. Fora isso, após o tratamento, que pode ter sido por cirurgia ou não, o ideal é que o paciente siga todas as instruções dadas pelo médico, a fim de evitar problemas como esse.

Mas por que a hérnia de disco pode voltar? Porque ela nada mais é que a exacerbação de um problema estrutural de um disco doente. Fora isso, trata-se de um disco mais desidratado e que, portanto, novos fragmentos de hérnia do interior do disco podem sair para fora.

Inclusive, os riscos de recidiva são maiores no mesmo disco. No entanto, nada impede que o paciente sofra desgaste em outro disco. Então, não se pode deixar de citar o fato de que o paciente ainda está suscetível a ter uma nova hérnia de disco, em outro local.

Cirurgia de hérnia de disco é perigosa?

Outros ainda querem saber se a **cirurgia de hérnia de disco é perigosa**, haja vista que se trata de uma região bastante sensível. No

entanto, como dito nos parágrafos anteriores, todo procedimento como esse tem os seus riscos.

Mas, no geral, graças aos avanços que a medicina tem alcançado, esse tipo de cirurgia tem se tornado cada vez mais seguro. Não é à toa que há algumas cirurgias em que o médico é capaz de terminar em 45 minutos, por exemplo.

No entanto, não podemos descartar o fato de que a gravidade do problema tem direta ligação com os riscos da cirurgia. Então, quanto mais grave for o caso, mais perigosa será a cirurgia, uma vez que envolve um ambiente ainda mais delicado.

Outra coisa que se deve levar em consideração para avaliar o quão perigoso é a situação, diz respeito ao tipo de cirurgia. Há aquelas que são mais seguras, há aquelas que são menos. Inclusive, essa é a importância de você escolher um médico da sua confiança.

Como é feita a cirurgia de hérnia de disco?

Assim como dito nos parágrafos anteriores, a forma **como é feita a cirurgia de hérnia de disco** vai depender de qual técnica o médico irá aplicar. No entanto, apenas o profissional, após avaliar o seu caso, irá indicar qual é o método mais adequado.

Sendo assim, ele pode tanto optar pela **cirurgia minimamente invasiva hérnia de disco lombar**, por exemplo, quanto pela tradicional. Tudo isso vai depender do caso de cada paciente, e daí a importância de ir às consultas pré-operação.

Quanto custa uma cirurgia de hérnia de disco?

Outra dúvida comum é sobre **quanto custa uma cirurgia de hérnia de disco**, mas isso vai depender de acordo com inúmeros fatores. Supondo que dois pacientes tenham hérnia de disco cervical, por exemplo, o valor pode ser X para um e Y para outro. Mas por quê?

Isso acontece porque os casos não são iguais, eles têm alguma variante, o qual pode fazer com que o preço seja maior ou menor. Contudo, não

podemos deixar de citar que é possível fazer essa cirurgia através do SUS.

No entanto, há casos que são mais urgentes, os quais o paciente não pode esperar. Nessa situação, é possível que se queira saber **quanto custa uma cirurgia de hérnia de disco particular**. Mas, como dito antes, o valor vai depender de acordo com a ocasião.

O tamanho, local exato e alguns outros fatores de risco devem ser considerados para estipular o preço. Por conta disso, a melhor coisa que você pode fazer é agendar uma consulta, a fim de que o médico avalie o seu caso para, então, lhe dar o orçamento mais preciso.

Além do mais, deve-se saber qual técnica o médico irá indicar para o seu caso. **A cirurgia a laser hérnia de disco** preço é diferente das tradicionais. Afinal de contas, são duas técnicas diferentes e que, por consequência, se utilizam de equipamentos diferentes, o que também altera o valor.

Cirurgia de hérnia de disco pode deixar paraplégico?

Ao avaliar os **depoimentos de quem fez cirurgia de hérnia de disco**, é possível que você passe a ter essa dúvida. Será mesmo que existe risco de ficar paraplégico devido a esse tipo de intervenção cirúrgica? Com certeza esse é o maior receio entre os pacientes.

A verdade é que existe sim o risco de a cirurgia de hérnia de disco deixar paraplégico, no entanto, as chances são mínimas, quase que inexistentes. E isso só se torna possível devido aos avanços que a medicina tem alcançado.

Nos dias de hoje, as cirurgias são muito mais seguras e, na grande maioria delas, nem sequer é necessário chegar próximo das estruturas que possam causar a paraplegia ou tetraplegia, por exemplo. Então, ainda que exista o risco, ele é quase nulo.

Fora isso, os cirurgiões fazem uso de equipamentos qualificados e que lhes permite uma precisão muito maior. Além de tudo isso, os equipamentos monitoram, em tempo real, tudo aquilo que está sendo feito e a resposta do organismo.

Por conta disso, ainda que você tenha um certo receio em relação a essa cirurgia, saiba que ela é muito mais segura do que se imagina. E, qualquer dúvida, é só questionar o médico responsável pelo seu caso que ele irá lhe sanar todas elas.

Dor na perna após cirurgia de hérnia de disco é normal?

Uma outra dúvida a respeito desse procedimento é se a **dor na perna após cirurgia de hérnia de disco** é normal. Isso vai depender de acordo com vários fatores, e apenas o médico que acompanha o seu caso é capaz de oferecer uma resposta mais precisa.

Mas, no geral, caso as dores sejam muito intensas, não é algo normal. Nessas situações, o ideal é que você se dirija até o médico responsável por fazer a sua cirurgia, para que ele possa lhe indicar o que pode ser feito diante dessa situação.

O médico deve avaliar se houve alguma melhora no nível de dor, se as dores ficaram mais intensas ou se permaneceram a mesma coisa, por exemplo. Por isso, caso você sinta dor, mesmo após a cirurgia, é ideal que você procure o seu médico.

Dormência na perna após cirurgia de hérnia de disco é normal?

E em relação a **dormência na perna após cirurgia de hérnia de disco**, é um sintoma comum? Nesse caso, também é ideal que você vá até o médico para que ele possa lhe oferecer um diagnóstico mais preciso, pois pode variar de acordo com algumas características.

Mas, no geral, o que podemos falar sobre esse ponto é que o formigamento pode demorar até um ano para que haja uma melhora completa. Então, caso você sinta formigar antes desse período, pode ser um sintoma normal.

Entretanto, caso esse sintoma acompanhe dor, pode indicar alguma recidiva e, por isso, o seu médico deve avaliar e solicitar alguns exames para garantir que não se trata de nenhum problema mais grave nem nada do tipo.

Além do mais, não podemos deixar de citar

que, na grande maioria das vezes, esse formigamento pode ficar como uma seqüela, devido ao período em que o nervo ficou comprimido pela hérnia. Mas apenas o médico que acompanha seu caso pode informar com mais precisão.

Hérnia de disco tem cura?

Será que, depois de fazer a cirurgia ou outro tratamento clínico, a **hérnia de disco tem cura**? Esse é um assunto um pouco complexo, o qual se deve apontar alguns fatos. O que se pode dizer é que, após a cirurgia, o paciente pode deixar de sentir a dor intensa.

Então, nesse sentido, ele obtém a cura da dor, haja vista que ela volta a ter uma melhor qualidade de vida. Inclusive, a grande parte das pessoas conseguem ter uma melhora sem nem precisar fazer cirurgia, apenas através do tratamento clínico.

Uma pequena parte pode continuar a ter dores nas costas, mas os níveis de dores são bem reduzidos. No entanto, a palavra “cura” não cabe muito bem dentro deste contexto. O que acontece é que o paciente pode ter uma melhora da dor, mas isso não significa cura.

Então, é normal que as pessoas se perguntem se **hérnia de disco lombar tem cura** ou mesmo **como curar hérnia de disco**, por exemplo. No entanto, o que a população precisa entender é que essa é uma doença que não existe cura.

É verdade que, após a cirurgia ou outro procedimento, o paciente possa voltar a ter uma vida normal. Mas não podemos deixar de citar que mesmo o repouso ou medicamento não devolvem a funcionalidade, tampouco fortalecem os músculos que ficaram fracos devido à doença.

Não é à toa que pode acontecer a recidiva, por exemplo. Então, se você quer saber se **hérnia de disco cervical tem cura**, a resposta é não, ainda que você consiga obter uma significativa melhora e até mesmo voltar a ter a qualidade de vida de antes, ainda existem as seqüelas ou riscos da doença.

Tratamento para hérnia de disco

Já falamos sobre como tratar hérnia de disco de forma cirúrgica. Mas, como também citado, apenas 10% dos casos são passíveis desse procedimento. Não são todas as pessoas que precisam passar por esse tipo de intervenção.

Sendo assim, é comum que você queira saber qual é o tratamento não cirúrgico para hérnia de disco. A verdade é que isso pode variar de acordo com as características do seu problema. Então, isso quer dizer que o médico irá indicar as opções mais eficazes de acordo com o seu caso.

Mas, a título de curiosidade, nos tópicos seguintes, iremos falar sobre quais são as formas de tratar a hérnia de disco sem ser pela cirurgia. Confira.

Fisioterapia

Alguns pacientes podem sentir dores intensas devido ao seu problema. Então, nesses casos, o médico pode indicar o tratamento fisioterápico. E isso acontece porque, inicialmente, a fisioterapia é capaz de diminuir bastante a dor.

No entanto, para cada dor um tipo de exercício é mais indicado e, por isso, apenas o médico é capaz de indicar qual é o mais ideal para o seu caso, a fim de que você obtenha um tratamento mais eficaz. Mas, dentre as medidas analgésicas, podemos citar TENS, miofascial, massagem etc.

Entretanto, um dos tratamentos mais comuns é aquele que se utiliza o calor, uma vez que alivia bastante a dor. Fora isso, laser, ultrassom e outros equipamentos podem ser utilizados

para reduzir a inflamação local, além de ajudar na reparação.

Os exercícios que visam fortalecer e promover o alongamento muscular também são ótimas indicações. Eles servem não apenas para aliviar a tensão muscular, mas também para prevenir possíveis crises, por exemplo.

Todos os exercícios devem ter uma supervisão do profissional, até mesmo para evitar qualquer postura incorreta que possa agravar as dores. Ademais, para que o problema tenha uma resolução mais rápida, o médico pode indicar alguns exercícios para fazer em casa.

Caso isso aconteça, o que é bem provável, é de grande importância que você mantenha uma rotina para fazer todos eles, pois eles garantem não só medidas analgésicas, mas também procuram fortalecer o músculo, o que só irá trazer grandes benefícios.

Osteopatia

A osteopatia também é um outro tratamento ideal para quem tem hérnia de disco, mas desde que feita por um fisioterapeuta osteopata. O objetivo é fazer com que haja o alinhamento, de forma adequada, da coluna vertebral.

Inclusive, essa é uma área que vem ganhando bastante destaque nos últimos anos. No entanto, é essencial buscar o profissional adequado, qualificado e certificado para oferecer o tratamento mais adequado.

Em suma, a osteopatia nada mais é que uma terapia que envolve alguns conhecimentos da medicina alternativa. Ela se baseia em aplicar técnicas manuais, bem parecidas com massagens, a fim de ajudar na recuperação do paciente.

Durante as sessões, o profissional é capaz de mexer nas articulações, músculos e nervos, a fim de melhorar a mobilidade da parte do corpo e aliviar a sua dor. É uma ótima opção tanto para dor lombar quanto para o ombro e pescoço.

Durante a sessão, o osteopata faz uma série de movimentos com as mãos, que podem envolver desde alongamentos até massagens. O intuito é sempre trabalhar os ossos, ligamentos, nervos e músculos. E não, o tratamento não provoca dor.



O que pode acontecer é que, a depender do quão grave é uma lesão que o paciente tem, ele sente um pequeno desconforto assim que a sessão acaba. Ainda que ele não passe remédios, ele pode indicar mudanças de hábitos para melhorar a sua saúde.

Reeducação Postural Global (RPG)

Também é um dos métodos da fisioterapia, mas vale a pena criar um tópico único para falar dele, uma vez que ele é mais específico. Em suma, o seu objetivo é combater todas as alterações da coluna, tal qual a escoliose, hiperlordose e a hérnia de disco.

Além de corrigir a postura, também é muito útil para melhorar a respiração e corrigir a posição do joelho, quadril e cabeça. Para tal, o profissional deve analisar a postura do paciente, a fim de indicar onde ele pode melhorar.

O fisioterapeuta deve indicar exercícios para fortalecer os músculos mais fracos e alongar os músculos, tendões e ligamentos. Através desses exercícios, torna-se possível realinhar o corpo por inteiro, o que confere um melhor resultado.

Fora isso, como todas as sessões de RPG são individuais, isso permite que o profissional dê total atenção ao caso, o que é ótimo. Afinal, cada pessoa tem uma constituição corporal diferente, com necessidades distintas.

Os exercícios podem variar bastante, mas ele pode indicar que você fique em uma posição, parado, por 3 minutos, por exemplo. Mas, nessa postura, pode ser necessário alguns ajustes, a fim de adequar a respiração e manter os músculos parados na posição certa.

Fora isso, é comum que o fisioterapeuta peça para que o paciente contraia o abdômen e mantenha as costas coladas na maca, sem elevar as costas. Pode ser bem cansativo, mas é essencial para que o paciente obtenha melhora.

Remédio para hérnia de disco

Há, ainda, o tratamento através de remédio para hérnia de disco. Esse é o mais comum e aplicado em todos os casos. Então, independente do tipo de problema que você tenha, com certeza você terá que fazer uso de algum

remédio.

No entanto, é em relação a quais remédios que você deverá fazer uso que pode variar. O médico pode indicar desde os mais simples como Ibuprofeno ou Diclofenaco, até os que são mais fortes, como a codeína. Iremos falar um pouco mais sobre eles a seguir.

Analgésicos

Quando o paciente sente uma dor leve ou moderada, fazer uso de algum analgésico, nos horários certos, pode fazer com que o paciente sinta uma significativa melhora. Mas, a depender do nível de dor, o médico deve indicar o remédio mais indicado.

Inclusive, no caso de dor leve, remédios de venda livre, como ibuprofeno ou naproxeno sódico podem ser ótimas opções para tratar a hérnia. E isso acontece porque, além de diminuir a dor, eles atuam para reduzir a inflamação.

Contudo, mesmo sendo remédios de venda livre, a automedicação não é indicada. Apenas faça uso quando o seu médico indicar. Fora isso, respeito o tempo que ele determinou, uma vez que fazer uso por mais de 10 dias não é recomendado, visto que pode incidir em alguma reação indesejada.

Narcóticos

No caso do paciente sentir dores mais intensas, a melhor opção pode ser os narcóticos, uma vez que eles são mais intensos. Por isso, apenas o médico pode indicar quando e por quanto tempo fazer uso desses remédios.

Na grande maioria das vezes, indica-se a codeína, uma vez que é muito eficiente devido a sua composição. No entanto, ele pode causar efeitos colaterais como confusão mental, constipação e náuseas. Por isso, apenas faça uso se o médico indicar.

Relaxantes muscular

Para tratar **hérnia de disco relaxante muscular** é uma ótima opção. Afinal de contas, eles são ótimas soluções para diminuir ou tratar espasmos musculares, os quais algumas pessoas que sofrem de hérnia de disco podem ter.

Mas, assim como o anterior, apenas o médico deve indicar o uso. Não compre por conta própria e faça uso sem avisar o seu médico. A

depende do caso, o relaxante pode ter efeitos colaterais como sedação e tontura.

Cortisona

Esse é um ótimo **remédio para hérnia de disco inflamada**, uma vez que é bem eficiente para tratar esse problema. No entanto, caso a inflamação seja muito grave, o médico ainda pode optar por injetar direto na área da hérnia.

A **injeção para dor na coluna hérnia de disco** não é tão comum, apenas se faz quando o paciente sente dores intensas ou quando a inflamação está muito avançada.

Anticonvulsivante

A gabapentina ou a pregabalina são dois exemplos de remédios que podem ajudar a tratar a hérnia de disco, em especial para diminuir as dores dos nervos.

Antidepressivos

A verdade é que grande parte dos profissionais não são muito adeptos ao uso de antidepressivos para tratar a hérnia de disco. No entanto, deve-se levar em consideração cada caso de maneira isolada, uma vez que cada paciente tem uma necessidade mais específica.

Por conta disso, há situações em que esse tipo de remédio pode ajudar pacientes que sofrem de dores crônicas, por exemplo. Mas, na grande maioria das vezes, os médicos tendem a optar por essa alternativa quando o paciente não responde a outros tratamentos.

No entanto, como você já deve bem saber, esses remédios são capazes de fazer com que o paciente tenha bastante reações adversas. Por conta disso, apenas devem fazer uso aqueles que tiverem sob orientação médica.

Injeção epidural

Trata-se de quando o médico injeta medicamentos específicos no paciente, como esteroides, anestésicos e anti-inflamatórios no espaço epidural. Ou seja, a região que fica ao redor da medula espinhal. Trata-se de um procedimento um tanto simples, mas bem eficiente.

Afinal de contas, ele é capaz de reduzir o inchaço e a dor que pode atingir a região interior ou ao redor das terminações nervosas da coluna vertebral.

Exercícios para quem tem hérnia de disco

Nos tópicos anteriores, citamos que existe a possibilidade de fazer algum tipo de **exercício para hérnia de disco**. Inclusive, a grande parte dos médicos tendem a fazer essa recomendação ao paciente, haja vista que é capaz de melhorar bastante em diversas ocasiões.

Contudo, é possível que você se pergunte quais são os **exercícios permitidos para quem tem hérnia de disco**. De fato, não são todos os exercícios que pessoas que possuem esse problema podem fazer, haja vista que alguns podem fazer com que o paciente sinta bastante dor.

No entanto, assim que o médico lhe indicar para um fisioterapeuta, ele mesmo será o responsável por avaliar as suas condições físicas e informar quais são os exercícios físicos que você é capaz de fazer, mas sempre respeitando os seus limites.

Alguns exercícios até podem surtir um certo desconforto, uma vez que podem forçar um pouco a área. Esses desconfortos são normais, desde que não sejam tão intensos. Por isso, deve-se manter atenção para os seus limites.

Fora isso, entre os **exercícios para quem tem hérnia de disco**, podemos citar os seguintes:

Pilates

Os exercícios de Pilates para hérnia de disco lombar ou cervical são uma ótima opção. E isso acontece porque, através dele, o paciente trabalha a sua consciência corporal. Fora isso, o grande benefício diz respeito ao fato de alongar, mas sem colocar impacto direto na coluna.

Inclusive, é através do Pilates que o paciente pode notar as suas dores diminuindo, haja vista que os exercícios proporcionam isso. Então, por consequência, o paciente sente uma ótima melhora na sua mobilidade.

Fora isso, o Pilates é essencial para a qualidade de movimentos e o realinhamento postural. Dessa forma, o paciente com hérnia de disco sente uma imensa melhora no seu quadro clínico. Ainda é possível obter equilíbrio dos diferentes músculos que serão trabalhados.

Yoga

O Yoga se baseia em exercícios que focam na postura do indivíduo. Sendo assim, é uma ótima alternativa para aqueles que querem dar um fim às dores ou mesmo buscar uma postura mais alinhada. Bem como a anterior, o Yoga trabalha a consciência corporal.

Por isso, através das posturas e do alongamento, é possível obter uma ótima melhora, além de fortalecer o músculo. No entanto, o Yoga pode possuir algumas posições um pouco mais difíceis, que não são todas as pessoas que conseguem alcançar.

Por isso, respeite os seus limites. Caso sinta muita dor, pare e vá apenas até onde consegue, até mesmo para não agravar o seu problema. Inclusive, essa é a importância pelo qual você deve procurar um profissional de habilidade, que entenda o seu caso.

As posturas do Yoga, ainda que sejam ótimas para manter o alinhamento, algumas das vezes, podem trazer sobrecarga à coluna, o que não é ideal para aqueles que já têm hérnia de disco. Por conta disso, avalie bem o profissional.

Exercícios aeróbicos

Pode ser que você tenha pensado que quem tem hérnia de disco não pode optar por esse tipo de exercício. Mas, na verdade, ele não é proibido, mas desde que o paciente faça apenas aqueles que têm condições de fazer.

Então, de novo, entra a importância de você procurar por um profissional adequado, que entenda o seu caso e que seja capaz de lhe passar apenas aqueles que irão lhe fornecer uma melhora, e não um agravamento no seu problema.

Você deve se preocupar, em especial, para que haja a correta distribuição da intensidade e do volume de cada atividade. Fora isso, um dos exercícios que trazem diversos benefícios para o paciente é a natação, haja vista que a água relaxa a musculatura.

E, de certa forma, a água aplaca os impactos. Por isso, não ocorre impacto direto na coluna, o que não deixa sobrecarga. Ainda dentro desse contexto, a hidroginástica pode ser muito eficaz também, em especial para aqueles que não têm tanto condicionamento físico.

Posso fazer musculação tendo hérnia de disco?

Há pessoas que se perguntam se podem fazer **exercícios para hérnia de disco lombar na musculação**, mas esse é um assunto um tanto complicado de falar. Afinal, esses exercícios exigem bastante da coluna, em especial para torção.

Fora isso, há aqueles que se focam em manter a concentração de força em um local específico, o qual não é nem um pouco saudável para a hérnia, haja vista que podem piorar o caso. Então, esses tipos não são indicados.

Então isso quer dizer que não posso fazer musculação com hérnia? Na verdade, aqui devemos apelar para o bom senso. Fora isso, converse com o seu fisioterapeuta e pergunte quais exercícios você poderia fazer.

Além do mais, busque por um profissional educador físico que também possa lhe ajudar nessa questão. Afinal, ele deve ter conhecimento sobre anatomia da região da coluna vertebral e, por isso, irá indicar quais são os mais indicados para o seu caso.

Então, exercícios que envolvem se agachar com barra e stiff, por exemplo, não são muito indicados ou requerem uma certa adaptação. Fora isso, a **abdominal para quem tem hérnia de disco na lombar** também não é muito indicada.

No entanto, fortalecer o músculo é algo de grande importância. Por essa razão, você pode focar em trabalhar as pernas, braços e regiões do abdome, mas desde que não tragam carga para a sua coluna nem nada do gênero.

Quem tem hérnia de disco pode fazer crossfit?

Uma outra dúvida é se **quem tem hérnia de disco pode fazer crossfit**. Quanto a isso, vale salientar que os exercícios podem se adequar às necessidades de cada pessoa. Então, não podemos afirmar com 100% de exatidão que “não” ou que “sim”.

Na verdade, a resposta mais adequada é

“depende”. Exercícios para quem tem hérnia de disco é sempre bem-vindo, desde que não causem nenhum mal. Então, quem tem esse problema pode fazer esse exercício, desde que haja uma certa adaptação.

Além do mais, é interessante que se tenha uma supervisão de um profissional, capacitado e qualificado para acompanhar, avaliar e trabalhar toda a musculatura que é responsável pela estabilização da coluna, por exemplo.

Inclusive, não podemos deixar de falar que uma das causas da hérnia é o sedentarismo. Por isso, ficar parado não é a melhor opção para quem tem hérnia de disco. Então, exercícios físicos, desde que adaptados, são ótimas opções.

Tem como evitar hérnia de disco?

Diante das dores incapacitantes que a hérnia de disco pode ocasionar, é possível que você se pergunte se há **como evitar hérnia de disco**. No entanto, isso vai depender de alguns fatores, haja vista que há pessoas com predisposição genética.

Fora isso, não podemos deixar de falar que há alguns hábitos que costumes do dia a dia que podem aumentar as chances do indivíduo ter uma hérnia de disco. Então, ao mudar esses hábitos, pode-se sim prevenir ou evitar com que a hérnia de disco surja.

Para isso, basta que você adapte algumas atitudes simples do seu dia a dia ou mesmo alinhe algumas questões da sua saúde. Então, dentre os cuidados que você tomar, podemos citar os seguintes:

Cuidado com o sobrepeso

Pessoas que são obesas ou que estão acima do peso possuem uma maior predisposição para ter hérnia de disco. Por isso, se você é obeso e quer evitar a hérnia de disco, a melhor coisa a se fazer é fazer uma reeducação alimentar alinhado com exercícios.

E isso acontece porque quanto maior o peso, maior é a compressão discal, o que aumenta as chances de ter hérnia de disco. No entanto, vale

salientar que não são apenas os obesos que devem ficar atentos a esse detalhe.

A verdade é que não estar no peso adequado de acordo com a sua idade e altura, também pode aumentar os riscos de ter hérnia de disco. Portanto, caso você tenha excesso de peso, o ideal é que você consulte o seu médico para que ele possa lhe orientar sobre o peso adequado.

Cuidado com o salto alto

Esse é um cuidado que as mulheres devem tomar cuidado, uma vez que o uso de saltos muito altos também podem aumentar as chances de surgir uma hérnia de disco. Isso não quer dizer que o uso deve ser abolido, apenas devem tomar cuidado.

O uso constante de saltos altos pode predispor o aparecimento de hérnias. Mas por quê? Isso se dá devido ao fato de o salto alto alterar o centro de gravidade. Ou seja, acaba exigindo ainda mais esforço da articulação da coluna.

É verdade que o salto alto não é o exato culpado do problema. O problema em si está no fato de alterar o centro da gravidade. Mas, ao caminhar se equilibrando no salto, ocorre uma alteração biomecânica de movimento. Então, sim, o salto alto predispõe esse problema.

Não é à toa que os ortopedistas recomendam que se consiga compensar o desequilíbrio e sobrecarga em outras partes do corpo, como calcanhar, joelho, quadril, tornozelo e os demais músculos e tendões das pernas.

O que vale aqui é ter bom senso. Não utilize salto alto quando não há necessidade. Opte por eles apenas nas situações que exigirem, como festas, casamentos, formaturas etc. Do contrário, dê preferência para os que são baixos e deem maior apoio ao calcanhar.

Mantenha a postura

Como dito no início desse artigo, uma das causas da hérnia de disco é a má postura. Por isso, se você quer evitar esse problema, o cuidado fundamental que você deve ter diz respeito a manter uma postura adequada.

Então, seja no trabalho, andando na rua ou mesmo em casa, é essencial manter a coluna

sempre na posição mais confortável. Se você trabalha muito tempo sentado, saiba que essa é a posição que mais há pressão no disco.

Por isso, opte por cadeiras e mesas ergonômicas, a fim de evitar com que esse problema se agrave. Usar uma almofada no encosto da cadeira ou na altura da região lombar, por exemplo, são atitudes simples, mas que podem fazer uma grande diferença.

Pare de fumar

O tabagismo é um outro fator que aumenta as chances de uma pessoa ter hérnia de disco, mas por que isso acontece? Em suma, as substâncias inspiradas do cigarro, através da fumaça, são muito tóxicas para todo o organismo.

Dentre os problemas, podemos citar a vasoconstrição. Ou seja, é quando os vasos que nutrem o disco intervertebral diminuem. Por consequência, eles recebem menos nutrientes através do sangue, o que torna os discos mais suscetíveis às lesões.

Genética

A genética é um dos fatores de risco, haja vista que aumenta as chances de o indivíduo adquirir esse problema. Por isso, caso você tenha pai, mãe ou avós que tenham algum problema na coluna, as chances de você desenvolver são maiores.

Então, diante dessas situações, a melhor coisa que você pode fazer para diminuir as chances de ter hérnia de disco, é através dos hábitos saudáveis e prevenção. Vá com certa regularidade ao médico, pratique esportes, mantenha a postura etc.

Exercícios

Já falamos sobre **hérnia de disco exercício físico** em parágrafos anteriores. Mas, novamente, ele se torna o foco, haja vista que é uma das melhores formas de prevenir esse problema. Contudo, eles devem ter o acompanhamento de um profissional.

Não basta apenas fazer exercícios de qualquer jeito. Eles podem ser uma faca de dois gumes. Assim como podem melhorar a sua hérnia, também podem deixá-la pior. Diversos

exercícios para a musculação exigem muito da coluna, o que a deixa sobrecarregada.

Então, ao optar por fazer exercícios físicos, sempre tenha o cuidado de ter um profissional competente ao seu lado, uma vez que ele lhe dará as melhores informações para que a sua coluna não sofra grandes impactos de forma desnecessária.

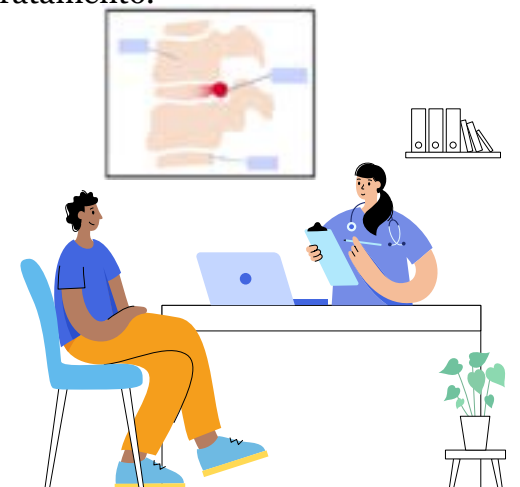
Diagnóstico precoce

Essa não é uma atitude que vai fazer com que você evite a hérnia de disco, mas aumenta as chances de você obter o diagnóstico o quanto antes e, dessa forma, iniciar o tratamento mais adequado o quanto antes. E isso vai lhe trazer grandes benefícios.

Infelizmente, a grande parte dos brasileiros sofre com dores nas costas e na coluna, mas são poucos os que procuram ir ao médico, a fim de obter um diagnóstico mais preciso. E isso é um grande problema, haja vista que o problema pode aumentar.

Às vezes, quando a hérnia está no início, alguns remédios de fato podem aliviar a dor, mas isso não é tratar o problema. Os remédios não vão tratar a causa, o que faz com que as dores voltem e, na maioria das vezes, são mais intensas.

Por isso, se você sente dores nas costas ou na coluna de forma constante, não deixe nada para depois. Procure o quanto antes um médico para que ele possa lhe examinar e solicitar os devidos exames. Com isso, você promove o diagnóstico precoce e aumenta a taxa de sucesso do tratamento.



Dúvidas frequentes sobre a hérnia de disco

Antes de finalizarmos, é importante dar atenção às dúvidas mais frequentes a respeito do assunto. Como muitas pessoas ainda têm dúvidas de alguns pontos, é essencial elucidar todos eles, a fim de manter todos bem informados a respeito do seu problema.

Confira abaixo as principais dúvidas sobre a hérnia de disco.

Hérnia de disco pode levar à morte?

Essa é uma das dúvidas mais frequentes. Será que a **hérnia de disco pode levar à morte**? Apesar de, às vezes, o paciente sentir dores incapacitantes, a verdade é que a hérnia não é um problema tão grave a ponto de levar o paciente a óbito.

A hérnia de disco pode sim fazer com que o paciente sinta dores intensas ou mesmo se torne incapaz de fazer algumas atividades básicas. Fora isso, ainda existe a possibilidade de ficar com sequelas. Mas, em relação ao risco de morte, ela não existe.

No entanto, dores nas costas e no pescoço podem indicar outros problemas que não sejam hérnia. E, nessas situações, existe sim o risco de vir a óbito. Por isso, mesmo após o tratamento, seja ele cirúrgico ou não, você deve manter uma rotina de consulta com o seu médico.

Quem tem hérnia de disco pode trabalhar normalmente?

No geral, sim. Mas isso vai depender. Se o paciente trabalha carregando muito peso, o ideal é que ele procure um outro lugar para trabalhar, uma vez que isso pode fazer com que a hérnia recidive ou mesmo agravar o problema.

Fora isso, não podemos deixar de falar que a hérnia de disco é um caso único de cada paciente. Então, quando há diagnóstico e tratamento precoce, as chances de o indivíduo voltar a trabalhar normalmente são bem altas.

Contudo, também existem os casos que são mais graves, em que o paciente sente dores intensas. Nessas situações, apenas o médico é capaz de avaliar o caso e informar se é possível voltar aos trabalhos.

Qual é o tempo de afastamento por hérnia de disco?

Também vai depender de cada caso. Pode ser de até 15 dias ou mais que isso, caso o médico julgar necessário.

Hérnia de disco dá direito a aposentadoria?

Sim e não. A **hérnia de disco aposenta**, mas depende do seu caso. Como dito antes, há vezes em que o paciente pode voltar às suas funções normais, mas isso não é uma regra. Existem situações em que o médico pode sim optar pela **aposentadoria por hérnia de disco**.

Hérnia de disco afeta intestino?

Sim, isso pode acontecer. No entanto, é algo um pouco mais raro de acontecer, mas ocorre quando há dano neurológico ou compressão aguda nos nervos que geram alterações na região perineal. Então, sim, a **hérnia de disco afeta o intestino**.

Hérnia de disco prejudica a bexiga?

Essa é uma situação bem parecida com a anterior. Também pode acontecer, desde quando haja a compressão aguda nos nervos que gera alteração na região perineal. Nesse caso, o paciente pode perder o controle da bexiga.

Hérnia de disco pode causar paralisia?

A hérnia de disco causa uma pressão na raiz nervosa, o que faz com que o paciente sinta uma série de sintomas, em especial no que diz respeito à dor. Mas será que a **hérnia de disco pode causar paralisia**? Sim.

É muito raro de acontecer, no entanto, quando o disco pressiona a medula espinhal por muito tempo, pode ocasionar em fraqueza ou paralisia em ambas as pernas. Isso ocorre, na maioria das vezes, nos casos em que o paciente negligencia o tratamento.

Então, agora que você sabe que a **hérnia de disco pode deixar paraplégico** quando não há o devido diagnóstico e tratamento adequado, a fim de evitar esse agravo, procure o quanto antes um médico especialista.

Qual é o médico especialista em hérnia de disco?

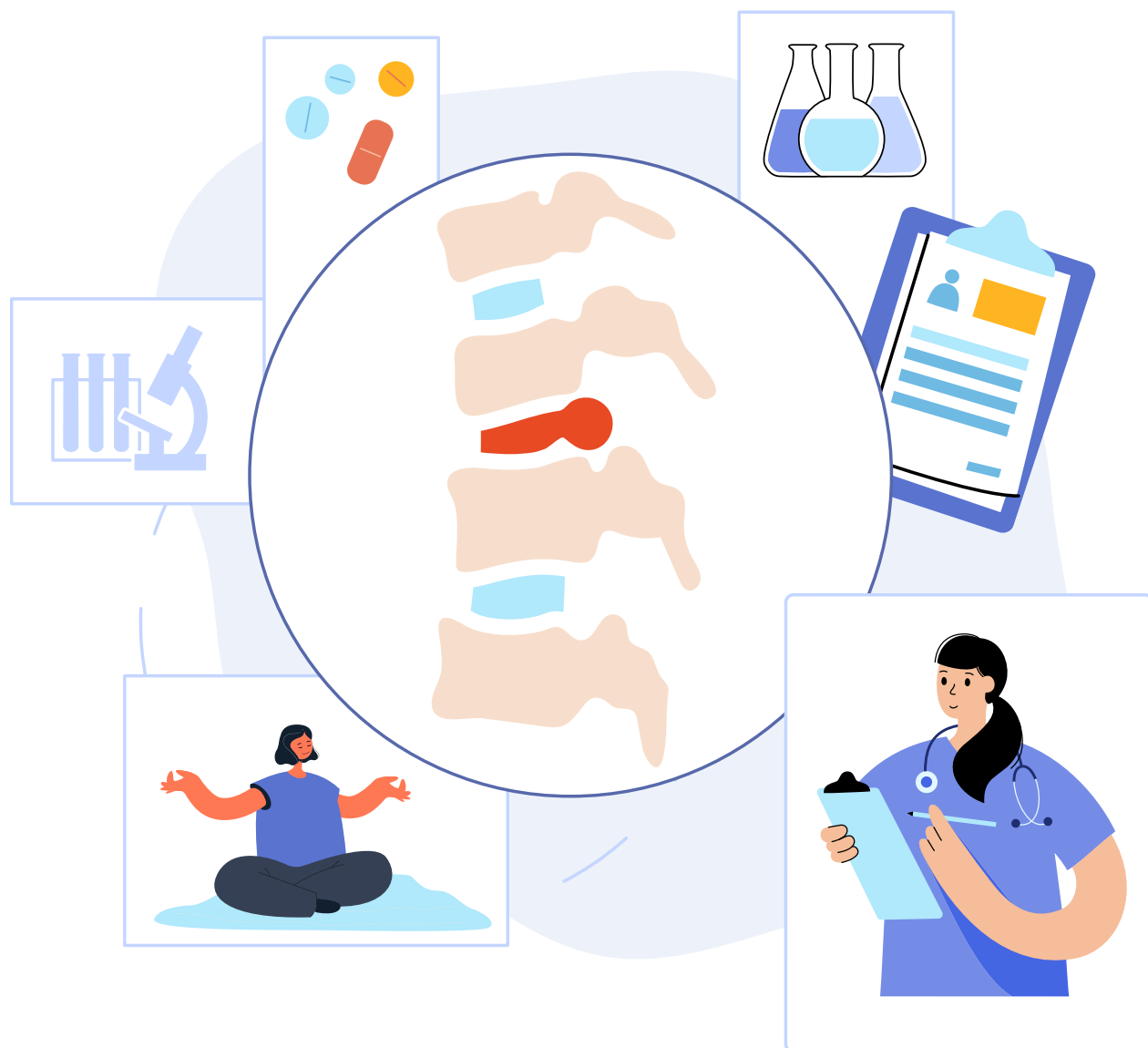
Há dois **especialistas em hérnia de disco**, que pode ser tanto o **ortopedista** ou um **neurocirurgião**. Inclusive, em alguns casos, pode acontecer de os dois profissionais trabalharem juntos, a fim de melhor resolver o problema no paciente.

Hérnia de disco é considerada doença ocupacional?

Depende. Para que ela seja considerada ocupacional, ela deve ter alguma ligação com o trabalho que você faz. Mas, como dito, às vezes a causa ou agravamento pode ser em decorrência de outros hábitos. Então, a hérnia pode ou não ser considerada doença ocupacional.

Conclusão

Tentamos abordar **tudo sobre hérnia de disco** neste artigo. Esperamos que você tenha retirado todas as suas dúvidas sobre o assunto. Mas lembre-se, a melhor coisa que você pode fazer para prezar pela sua saúde é ir ao médico e fazer todas as suas consultas.





DR. AURÉLIO ARANTES
ORTOPEDISTA