HÉRNIA DE DISCO

Descubra tudo sobre a lesão que atinge mais de 6 milhões de brasileiros

RB®
CIRURGIA DA
COLUNA VERTEBRAL
CRM 122.568

Índice

3	Introdução
5	O que é Hérnia de disco?
7	Quais são os tipos de hérnia de disco?
10	Quais são as causas da hérnia de disco?
11	Diferenças e particularidades de cada hérnia de disco
15	Sintomas
17	Diagnóstico
19	Tratamentos
24	Prevenção
30	Conclusão

Introdução

Dor nas costas, dificuldades para se locomover ou pegar objetos pesados, perda de produtividade no trabalho...

Se você se identificou com uma ou mais das situações acima, este guia pode ser de grande ajuda. Nele vamos explorar em detalhes o tema **hérnia de disco**, partindo de seus tipos e definições e chegando em suas **causas, tratamentos e prevenção**.

Nas próximas páginas você vai **aprender** sobre:

- O que é hérnia de disco
- Quais são os tipos de hérnia de disco?
- Quais são as causas da hérnia de disco?
- Diferenças e particularidades de cada hérnia de disco
- Sintomas
- Diagnóstico
- Tratamentos
- Prevenção

Fique comigo e vamos começar!

O que é Hérnia de disco?

Para que você entenda exatamente o que é hérnia de disco, antes preciso explicar um mecanismo específico da nossa coluna vertebral, que é composta por:

Ligamentos, tendões e nervos, que trabalham de forma conjunta exercendo funções como a ligação entre coluna e cérebro;

Discos vertebrais, que são estruturas flexíveis aposicionadas entre as vértebras, de modo a servir como “amortecedor” e evitar atrito e desgaste entre elas

Os discos vertebrais, por sua vez, são compostos pelo núcleo pulposo, com aspecto gelatinoso, e o anel fibroso em sua parte externa, um tecido rígido responsável por envolver o núcleo.

A hérnia de disco, portanto, acontece quando um disco rígido perde a capacidade de se movimentar, causando o rompimento do anel fibroso e projetando o núcleo pulposo para fora.

Esse “vazamento” do núcleo causa uma protuberância que faz pressão sobre as estruturas nervosas vizinhas, trazendo dor, desconforto, queimação e/ou dormência.

A lesão é a principal responsável por levar pacientes com dores lombares ao consultório. Ela pode acontecer na região do pescoço, parte alta ou parte baixa das costas, dividindo-se em 3 tipos, dos quais falaremos agora

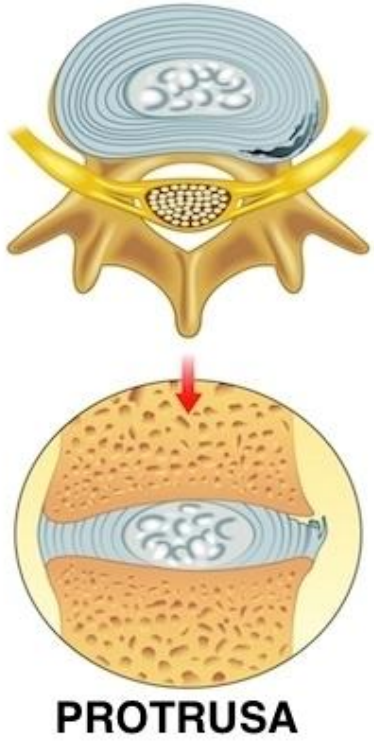
Quais são os tipos de hérnia de disco?

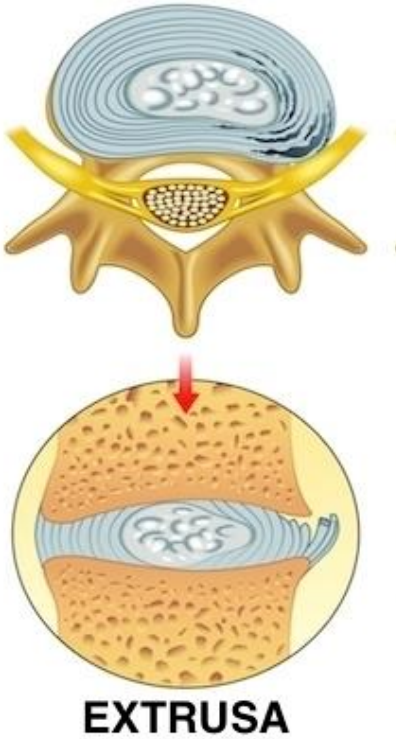
Hérnia de disco protusa

A hérnia de disco protusa ocorre quando a coluna é submetida a uma carga que não consegue suportar, comprimindo o disco vertebral.

Essa pressão causa o aparecimento de uma espécie de bolsa, que fica fora do lugar, incomodando os nervos vizinhos e causando dor.

Essa bolsa é apenas uma projeção forçada pelo núcleo, mas ele não chega a romper o disco.





Hérnia de disco extrusa

Enquanto a hérnia protusa é caracterizada por uma projeção do disco vertebral, a hérnia extrusa ocorre quando há o rompimento do disco e, consequentemente, o vazamento do seu núcleo gelatinoso.

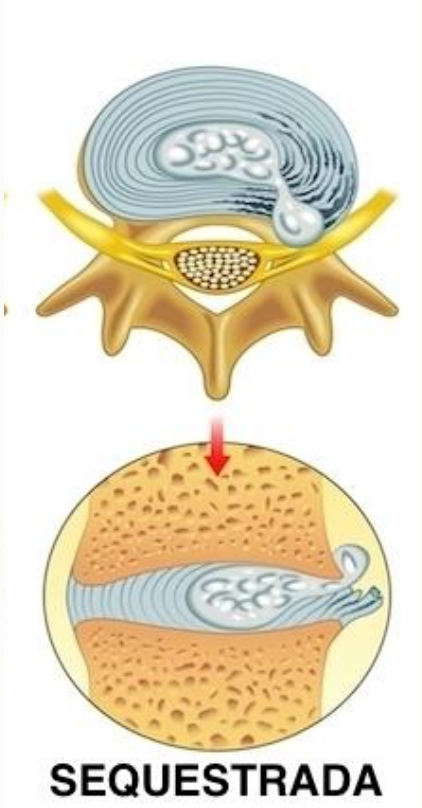
Em muitos casos, a ocorrência vem acompanhada de dor localizada e até mesmo irradiada, podendo alcançar outras partes do corpo como braços, mãos, dedos, glúteos, virilha, pernas e pés.

Já em outras situações, essa hérnia, assim como a protusa, pode ocorrer de forma assintomática e silenciosa, dificultando seu diagnóstico e agravando o quadro.

Hérnia de disco sequestrada

Por fim, na hérnia sequestrada também temos o rompimento do disco e posterior vazamento do líquido gelatinoso do núcleo. Porém, nesse caso, o líquido vaza direto para dentro do canal medular (para cima ou para baixo).

Esse vazamento ocasiona pressão nas estruturas nervosas vizinhas, além de uma “dor química”, por conta de suas propriedades químicas ácidas, que causam dores agudas na região.



Quais são as causas da hérnia de disco?

A hérnia de disco geralmente ocorre a partir dos 35 anos e sinaliza um certo envelhecimento dos discos vertebrais, que estão perdendo a capacidade de reter líquido, tornando-se cada vez menos elásticos.

Porém, esse envelhecimento natural da nossa estrutura vertebral não é causa certa de hérnia de disco.
O problema geralmente vem acompanhado de mais causas, tais como:

- **Manter uma postura ruim em seu dia a dia;**
- **Não tomar cuidado ao levantar ou carregar objetos pesados;**
- **Passar grande parte do dia sentado;**
- **Histórico familiar;**
- **Movimentos repetitivos que acionam os músculos das costas;**
- **Traumas, como quedas e pancadas.**

Diferenças e particularidades de cada hérnia de disco

Assim como a hérnia de disco é dividida em 3 grupos de acordo com as suas características, também temos uma classificação de acordo com a região do corpo onde o problema se manifesta:

Hérnia de Disco Cervical

Hérnia de Disco Torácica

Hérnia de Disco Lombar

Hérnia de Disco Cervical

É o tipo de hérnia que aparece na parte superior da coluna, próxima ao pescoço. Nesse caso, alguns dos sintomas comuns são:

- **Dores no pescoço, podendo irradiar para ombro e braço;**
- **Dor na escápula (asa);**
- **Limitação dos movimentos do pescoço;**
- **Dormência ou formigamento de membros como ombro, braço, mão ou dedo;**
- **Fraqueza em um dos braços.**

Os sintomas de uma hérnia cervical podem mudar muito de paciente para paciente, já que estamos falando de histórico, localização e quadro inflamatório totalmente diferentes. Além disso, a intensidade da dor e sua constância varia bastante, podendo ser constante ou aparecer somente em crises mais rápidas e agudas.

Hérnia de Disco Torácica

A hérnia torácica aparece mais para a região central das costas, entre a cervical e a lombar. Seus principais sintomas são:

- **Dor no meio das costas, podendo irradiar para as costelas;**
- **Formigamento nas costelas;**
- **Incontinência urinária;**
- **Fraqueza nas pernas.**

Hérnia de Disco Lombar

Por fim, a hérnia de disco lombar ocorre na parte baixa da coluna, causando os seguintes sintomas:

- Dor em algum ponto do nervo ciático, que liga a coluna às nádegas, coxas, pernas e calcanhares;
- Pernas ou pés dormentes ou formigando;
- Fraqueza nas pernas;
- Alteração no funcionamento normal de intestino ou bexiga;
- Cãibras na perna.

Sintomas

De modo geral, os sintomas mais comuns da hérnia de disco são localizados, resguardando-se a região em que a lesão está localizada.

As dores também podem sofrer irradiação para outras partes do corpo, tais como braços, mãos, pernas, pés, dedos e costelas — isso acontece porque o nosso corpo tem suas estruturas conectadas, permitindo que a dor se espalhe.

Conforme vimos acima, em casos de **hérnia cervical,** a dor pode ser irradiada para as regiões superiores dos ombros, para os braços, para as mãos e para os dedos **(braquialgia).**
Quando falamos de **hérnia torácica,** o mais comum é a dor ser irradiada para as costelas, ou então causar fraqueza nas pernas e/ou incontinência urinária.

Já em casos de **hérnia de disco lombar,** a irradiação da dor pode ser feita em direção às pernas e pés **(ciática)** ou ainda se manifestar em forma de dormência ou formigamento na parte interna da coxa. **A hérnia lombar é a mais comum, principalmente nos segmentos L4-L5 e L5-S1**.

Pacientes com qualquer tipo de **hérnia de disco** costumam reclamar de uma dor chata e persistente que pode piorar na hora de ir para cama ao final do dia — isso acontece porque, nessa hora, o corpo fica mais relaxado e os discos vertebrais se reidratam, aumentando seu volume e pressionando ainda mais as estruturas nervosas ao redor da lesão. Outra queixa bastante comum é a de que nenhuma posição fica confortável o bastante a ponto de não sentir o incômodo.

Se você se identificou com os sintomas da **hérnia de disco**, procure imediatamente por um médico especialista.

Nenhuma dor na coluna deve ser ignorada ou tratada por conta própria. Um **diagnóstico** rápido resulta em um tratamento mais efetivo e evita complicações.

Diagnóstico

O diagnóstico da hérnia de disco é feito logo depois que o paciente sente algum dos sintomas acima mencionados.

Existe um grupo de pessoas que precisa ficar especialmente atenta por ser grupo de risco nesse tipo de lesão: pacientes que tenham entre 35 e 50 anos, com histórico familiar e/ou que tenham atividades profissionais bastante “físicas”, como pintores, funcionárias domésticas, pedreiros e serventes, motoristas (por passarem o dia todo sentados) etc.

A hérnia de disco também tem a característica de ser mais comum em homens do que em mulheres.

Assim que o paciente chega para ser avaliado, o especialista leva em conta uma série de fatores, tais como o histórico médico, região da dor e os resultados do exame físico realizado no consultório.

Quando as queixas são sobre dores no pescoço, investigamos em primeiro lugar a hipótese de alguma assimetria facial, um possível desequilíbrio entre as estruturas esqueléticas da face que pode ser o causador do problema.

Descartada essa possibilidade, buscamos ainda outras causas que podem estar relacionadas ao dia a dia do paciente, como altos níveis de ansiedade e estresse.

Caso nada de incomum seja detectado depois de uma boa avaliação clínica e coleta de histórico do paciente, o padrão ouro a ser utilizado é a ressonância magnética, a fim de detectar a hérnia de disco e examinar características como tipo, tamanho e espessura.

Tratamentos

Se você recebeu o diagnóstico de hérnia de disco, temos uma boa notícia para te deixar mais tranquilo: apenas 10% dos casos pedem procedimentos cirúrgicos como tratamento.
E mesmo para esse rol de 10%, um dos procedimentos cirúrgicos mais modernos utilizados é bastante eficiente e minimamente invasivo: trata-se da cirurgia endoscópica da coluna para hérnia de disco (a técnica mais moderna existente hoje para o tratamento da doença).

A endoscopia da coluna é um tratamento cirúrgico que vem sendo bastante utilizado e oferece diversas vantagens ao paciente:

- **Menos riscos;**
- **Menos dor;**
- **Melhores resultados em relação à técnica aberta;**
- **Alta precoce (no mesmo dia);**
- **Reabilitação precoce ao trabalho, esportes e lazer (retorno mais rápido às suas atividades profissionais e pessoais).**

Medicamentos

O tratamento medicamentoso pode ser feito na fase aguda, controlando a dor. Podem ser usados analgésicos simples, analgésicos opióides, corticosteróides e anti-inflamatórios não hormonais.

Alguns anticonvulsivantes também podem ter papel importante nas crises de dor.

Fisioterapia

A fisioterapia é um importante método dentro do tratamento da hérnia de disco, principalmente quando a lesão ocorre na região lombar e é irradiada para braços e pernas.

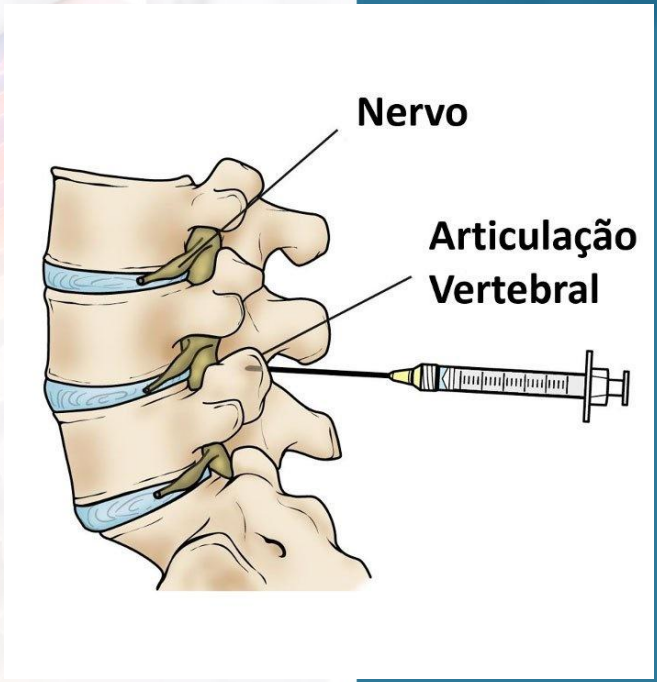
Diversas técnicas podem ser utilizadas pelo fisioterapeuta durante o tratamento, e os objetivos são o alívio da dor (analgesia), descompressão neural, estabilização e fortalecimento muscular (em uma fase mais avançada).

Infiltração (ou bloqueios) na coluna

A infiltração na coluna, também conhecida como **“bloqueios”**, é utilizada com o principal intuito de aliviar a dor ciática, podendo ser uma infiltração epidural interlaminar ou foraminal lombar.

A infiltração é feita com uma solução de corticosteróides, que promovem uma ação anti-inflamatória, em conjunto com um agente anestésico.

O maior benefício desse tratamento é o alívio rápido da dor, além de poder atuar de forma paralela à fisioterapia.



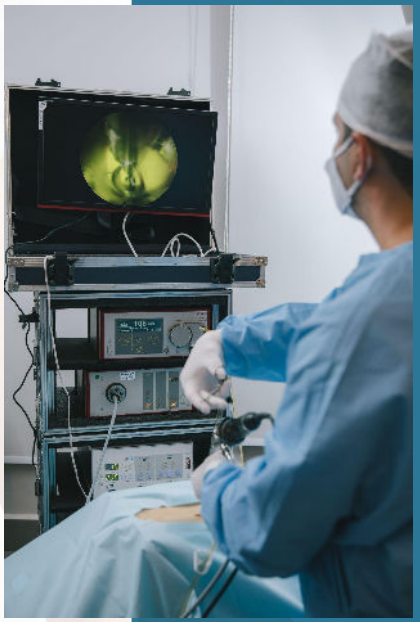
Cirurgia

Conforme você viu, apenas 1 em cada 10 pacientes com hérnia de disco precisa ser submetido ao procedimento cirúrgico. Isso acontece porque, na maior parte dos casos, tratamentos minimamente invasivos são capazes de resolver completamente o problema.

Em situações nas quais o paciente não responde bem aos medicamentos, fisioterapia ou infiltração, podemos realizar uma cirurgia que visa descomprimir a estrutura nervosa afetada pela hérnia.
Outro caso específico em que a cirurgia é recomendada é quando o paciente apresenta piora nas funções neurológicas, como a perda de força.

Assim como não existe um só tratamento que funcione para todo mundo, o tempo para o desaparecimento completo dos sintomas também varia de paciente para paciente.

De modo geral, o tratamento dura de 1 a 3 meses a partir do diagnóstico. Ao longo desse período a orientação é para que o paciente mantenha-se longe das atividades que provocaram a hérnia e sem fazer esforço físico.



Prevenção

Por ser um problema que também está relacionado à idade e genética do paciente, não existe uma maneira de se prevenir. Por outro lado, uma série de hábitos podem te ajudar a retardar ou até mesmo nunca sofrer com a hérnia de disco.

Alguns comportamentos a serem adotados são:

- Evite fumar, o tabaco e outras substâncias presentes no cigarro acabam enfraquecendo o tecido dos discos vertebrais;
- Mantenha uma rotina constante de atividades físicas;
- Ao abaixar-se, flexione os joelhos, de modo a acionar essa parte do corpo e poupar a coluna de uma sobrecarga;
- Ao levantar objetos pesados do chão, adote uma postura adequada (não arqueada);
- Preocupe-se com fortalecimento muscular, principalmente na região do abdome e costas;
- Evite ficar muito tempo sentado;
- Evite atividades de impacto, como cama elástica ou agachamento com peso;
- Evite carregar peso excessivo em seu dia a dia. Exemplo: carregar crianças nas costas, botijão de gás, móveis na mudança etc;

Além de todas essas dicas mais genéricas, quero mostrar algumas abordagens específicas sobre um ponto muito importante na prevenção da doença: **o cultivo de uma boa postura corporal ao longo do dia.**

Veja alguns pontos:

- Ao executar atividades domésticas como lavar louça ou passar roupas, use mesas/pias com altura adequada, suficiente para que você não precise se inclinar;
- Ao amarrar os cadarços, não se incline para baixo: o correto a ser feito é trazer o pé até a altura do joelho;
- Ao sentar-se para trabalhar, procure apoiar os dois pés no chão, com as coxas tocando a maior área possível do assento. Não cruze as pernas e tome cuidado para não adotar uma postura arqueada ao longo do dia;
- Ao se levantar da cadeira, evite "torções" na região da coluna. Você pode fazer isso usando uma cadeira giratória e tendo consciência nos movimentos de entrada e saída da estação de trabalho.

Gestação e Hérnia de Disco

Um período da vida em que a mulher está especialmente vulnerável a desenvolver hérnia de disco é durante a gestação, quando o seu peso aumenta e ocorre uma maior pressão sobre a coluna.

Além disso, a gestação também estimula a produção de progesterona, hormônio que vai “afrouxar” os ligamentos do nosso corpo. Como os discos vertebrais também são mantidos no lugar com a ajuda desses ligamentos, eles podem acabar “escorregando” e originando a hérnia.

Como, durante a gravidez, a gestante não pode tomar remédios que não sejam o paracetamol, as dores nas costas podem ser aliviadas de outras maneiras:

- Faça o repouso deitada, com as pernas apoiadas sobre uma almofada ou travesseiro;
- Use uma compressa térmica morna no local da dor.

Sobrepeso e Hérnia de Disco

Se você está acima do peso ideal, tem mais chances de desenvolver diversos problemas de saúde, inclusive as hérnias de disco.

Conforme o nosso peso aumenta, o eixo de gravidade da coluna vertebral é deslocado para a frente, causando sobrecarga e pressionando os discos localizados entre as vértebras.

Hérnia de Disco e exercícios físicos

Os exercícios físicos, como já vimos, possuem relação direta na prevenção da hérnia de disco, uma vez que atuam de forma sistêmica, aumentando os níveis de massa magra e reduzindo o peso. “Mas e quando a hérnia já foi detectada, posso seguir me exercitando?”

Isso varia de acordo com o tipo de hérnia e sua localização. O questionamento deve ser feito ao médico especialista para que ele forneça a melhor orientação possível para o seu caso.

Conclusão

Se você já foi diagnosticado ou desconfia que sofre com qualquer tipo de hérnia de disco, reforço que esse é um problema bastante comum.

No Brasil, observamos os seguintes números sobre ele:

- Mais de 6 milhões de pessoas sofrem com hérnia de disco no país;
- É a segunda maior causa de afastamento do trabalho por aqui;
- 13% de todas as consultas médicas envolvem dores na coluna;
- 70% da população brasileira com mais de 40 anos sofre com dores na coluna;
- 90% das pessoas que sofrem com hérnia de disco não precisam de cirurgia, tratando o problema com métodos não invasivos.

Se você está sentindo dores ou qualquer incômodo nas regiões mencionadas, vale visitar um especialista para ter um diagnóstico e, em caso de hérnia de disco, tratá-la com mais facilidade em sua fase inicial.

Gostaria de agendar a sua avaliação?
Você pode ser atendido por mim nas cidades de Campinas ou São Paulo.

CLIQUE AQUI E AGENDE UMA CONSULTA!

Dr. Rafael Barreto

Médico pela Fundação Universidade Federal do Rio Grande, tendo realizado sua residência em Ortopedia e Traumatologia no Centro Médico de Campinas. Com especialização em Cirurgia da Coluna Vertebral no Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp.

É especialista em Deformidades da Coluna Vertebral no Grupo de Escoliose da Associação de Assistência à Criança Deficiente (AACD-SP).

Cursou pós-graduação em Terapia e Tratamento da Dor pelo Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP).

Hoje é referência em Cirurgia Endoscópica da coluna e Técnicas Minimamente Invasivas, atendendo na Endoclinica em Campinas (SP), Hospital Israelita Albert Einstein e promovendo a técnica por todo o Brasil em cursos e consultorias".