

**Autor:** Leonardo Napoleão, Daniela Saraiva, Luciana Almeida, Daniela Catalão

**Última atualização:** 2020/02/03

**Palavras-chave:** Deslocamento do Disco Intervertebral, Ciática, Dor lombar, Atividade física, Abordagem da dor

## Resumo

A hérnia discal é uma doença frequente da coluna e causa de muita preocupação nas pessoas que apresentam dor lombar. No entanto, apenas uma minoria das dores lombares é causada por uma hérnia discal. Do mesmo modo, a maioria dos doentes com hérnias discais pode nunca apresentar sintomas.

O diagnóstico baseia-se nos sintomas e confirma-se nos exames de imagem como o TAC ou a ressonância magnética.

Na maior parte das situações, o principal objetivo é tratar a dor, combinando a medicação com medidas de correção postural e reforço muscular. Contrariamente ao que se pensa, a cirurgia apenas é opção em casos e na presença de sinais de alarme.

Depois do tratamento do episódio de dor, o mais importante é cultivar uma vida ativa, praticar exercício físico, manter uma postura correta e um peso saudável como forma de prevenir futuros episódios.

## Hérnia discal

A **hérnia discal** é uma doença que afeta a coluna.

A coluna vertebral é composta pelas vértebras, pela medula espinhal e nervos, pelos discos e por músculos, tendões e ligamentos.

Os discos são estruturas que estão localizadas entre as vértebras e funcionam como "almofadas amortecedoras" para os movimentos da coluna.

Quando os discos se rompem ou deslizam, dão origem a uma hérnia, que dará sintomas se pressionarem e irritarem os nervos que saem da coluna.

As hérnias discais podem acontecer em todos os segmentos da coluna, mas a grande maioria ocorre na **coluna lombar**. Estima-se que aos 30 anos, cerca de 50% da população tenha algum grau de degenerescência discal, ou seja discos com alguns sinais de envelhecimento. Nas pessoas com mais de 60 anos, este valor ultrapassa os 90%.

### O que pode desencadear uma hérnia discal?

As hérnias discais estão relacionadas com o **envelhecimento dos discos e dos ligamentos** que os suportam. É pouco provável que um único movimento brusco provoque uma hérnia discal.

## Quais são os sintomas duma hérnia discal?

---

A maior parte das hérnias discais não provoca sintomas.

O sintoma mais frequente é a dor lombar, que pode ou não irradiar pelo trajeto do nervo. Quando irradia pelo trajeto do nervo ciático, surge a denominada dor ciática.

Por vezes, pode dar uma dor semelhante a um choque elétrico. Noutros casos, a dor é acompanhada de dormência e formigueiros na perna ou no pé. Também é possível sentir espasmos musculares nas costas ou na perna.

Além da dor, pode haver fraqueza muscular nas pernas.

## Quais os sinais de alarme?

---

Em casos graves, é possível que se sinta o pé a falhar enquanto caminha, ou que haja perda do controle do intestino ou da bexiga. Estes sintomas são um motivo para ser avaliado rapidamente por um médico.

## É preciso fazer algum exame de imagem?

---

Os exames de imagem como a **TAC** e a **Ressonância Magnética** conseguem identificar uma hérnia discal como causa de dor lombar. No entanto, estima-se que as hérnias discais sejam responsáveis por apenas 4% de todas as dores lombares.

Por essa razão, nem todas as dores lombares implicam a realização destes exames. Uma avaliação clínica pelo médico poderá identificar sinais de gravidade e selecionar o melhor exame para diagnosticar o problema.

## Como se tratam as hérnias discais?

---

Em aproximadamente 90% dos casos, os sintomas melhoram com tratamento conservador. A maioria das hérnias discais não precisa de cirurgia.

### Tratamento conservador:

- **Manter atividade física** ? é aconselhado manter um nível baixo e indolor de atividade física. Não é recomendado o repouso na cama.
- **Medicação analgésica** ? para aliviar a dor
- **Medicação anti-inflamatória** ? reduz a inflamação que pode estar associada a uma hérnia discal. Não deve ser usada sem supervisão médica, porque pode ter efeitos secundários.
- **Medicação miorrelaxante** ? serve para relaxar os músculos.
- **Tentar aplicar calor ou gelo** ? o que der mais alívio em cada caso particular
- **Fisioterapia** ? Alguns tratamentos podem também ser úteis nesta fase, além de ensinarem exercícios e alongamentos para fazer no dia-a-dia.
- **Injeção epidural** de corticosteroides

### **Tratamento cirúrgico:**

Pondera-se o tratamento cirúrgico quando o conservador não aliviou as queixas. Como em qualquer tratamento, obriga a uma ponderação cuidadosa dos benefícios e dos riscos. Se for bem indicada, uma grande proporção de doentes com hérnia discal relata um alívio significativo da dor após a cirurgia.

### **É possível prevenir as hérnias discas?**

---

Provavelmente não. Contrariamente ao senso comum, não há evidência de que mover ou levantar algo da maneira errada possa causar uma hérnia.

No entanto, é importante saber prevenir outras causas de dor lombar. Por isso, saber levantar pesos e conhecer alguns truques ajuda a reduzir o esforço na coluna e a prevenir lesões.

- Mantenha um peso corporal saudável.
- Exercite-se regularmente.
- Use técnicas de elevação adequadas.
- Adote posturas adequadas.

### **Conclusão**

---

As hérnias discas lombares ocorrem frequentemente fruto do envelhecimento. O tratamento conservador é eficaz em 90% das pessoas após 4-6 semanas. Um número pequeno de pessoas pode necessitar de cirurgia.

### **Referências recomendadas**

---

- [British Association of Spine Surgeons. Lumbar Disc Protrusions-Surgical Options. 2018](#)
- [Mayo Clinic: Herniated disk](#)
- [North American Spine Society. Herniated Lumbar Disc](#)
- [Rubin M. Núcleo pulposo herniado - Distúrbios neurológicos - Manuais MSD](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\*\***

[Leonardo Napoleão](#) • [Daniela Saraiva](#) • [Luciana Almeida](#) • [Daniela Catalão](#)