

Cuidando de Sua Coluna

Hérnia de Disco

Verdadeira Saúde é obter o melhor desenvolvimento uniforme do Corpo com perfeito Equilíbrio entre Corpo, Mente e Espírito

Thiago Rizaffi
Fisioterapeuta & Coach de Saúde



VOCÊ SOFRE COM DORES EM SUA COLUNA

Sumário

1. Introdução
2. Entenda mais sobre a Coluna Vertebral
3. O que é Dor e como lidar com esse Mal
4. Qual a Finalidade da Dor para o nosso Corpo
5. Tipos de Dor
6. Porque sentimos Dor
7. O que devemos fazer?
8. Como Proteger sua Coluna
9. Definindo Hérnia de Disco
10. Surgimento da Hérnia de Disco
11. Sintomas da Hérnia de Disco
12. Composição do Disco
13. Tipos de Hérnia de Disco
14. Principais Causas
15. Fatores de Risco
16. Sintomas da Hérnia de Disco Lombar
17. Sintomas de Hérnia de Disco Cervical
18. Diagnóstico
19. Medicacões – Hérnia de Disco
20. Tratamento da Hérnia de Disco
21. Convivendo com a Hérnia de Disco
22. Complicações da Doença
23. Prevenção da Hérnia de Disco
24. Como Corrigir a Postura
25. Outras atividades para evitar Dores nas Costas
26. Cuidados e Restrições
27. Hérnia de Disco tem Cura?
28. Conclusão
29. Contato

Sobre o Autor



Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009. Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.

Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna

1. Introdução

Não é de hoje que a vida moderna vem afetando muitas pessoas e causando inúmeros problemas a sociedade de uma tal forma que muitos não sabem lidar com essa adversidade. Esse tal problema vem gerando aos indivíduos desconfortos avassaladores tanto em questão Física e Mental.

É porque isso vem acontecendo com muita frequência, pois bem vou te falar o real motivo de tudo isso.

De acordo com a organização mundial de saúde esses desconfortos são decorrentes ao cotidiano, ou seja, atualmente a nossa vida é corrida onde cada vez menos paramos de fazer algo voltado para os cuidados de nossa Saúde e assim deixamos que o nosso Corpo fique cada vez mais preguiçoso e enferrujado levando uma grande parte dos indivíduos a adquirirem umas séries de doenças seja ela Física ou Mental.

Para se ter uma ideia grande parte da população Brasileira sofre com problemas relacionados a Coluna Vertebral, onde a principal causa desses acontecimentos é devido a rotina diária e até por meios de repetições excessivas durante o nosso dia a dia e que geralmente vem associado de outros fatores como Estresse, Depressão, Ansiedade.

Tudo isso citado acima é só um pouco daquilo que presenciamos e vivemos atualmente, pois ainda podemos dizer que existem muitas outras coisas envolvidas e que podem levar também os indivíduos a adoecerem.

O grande vilão para esses acontecimentos é de que forma nossos pensamentos estão ligados a essa vida moderna e o grande responsável por essa ação é o nosso Cérebro, é ele que transmite todas as nossas ações e reações e de que maneira enxergamos aquilo que realmente precisa ser feito, mas muitas vezes acabamos nos deixando a se entregar ao problema existente ou que possa chegar.

Só mencionei tudo isso para que você possa entender a grandiosidade e complexidade desse problema chamado Hérnia de Disco.

Falando propriamente sobre a nossa coluna e como todos nós sabemos, ela foi feita para se movimentar e estar em perfeito sintonia com o nosso dia a dia, mas no decorrer do tempo observei que esse mecanismo não está acontecendo de forma segura e saudável, pois muitas pessoas vêm sentindo inúmeras dores e desconfortos seja ele de forma, leve, moderada e grave.

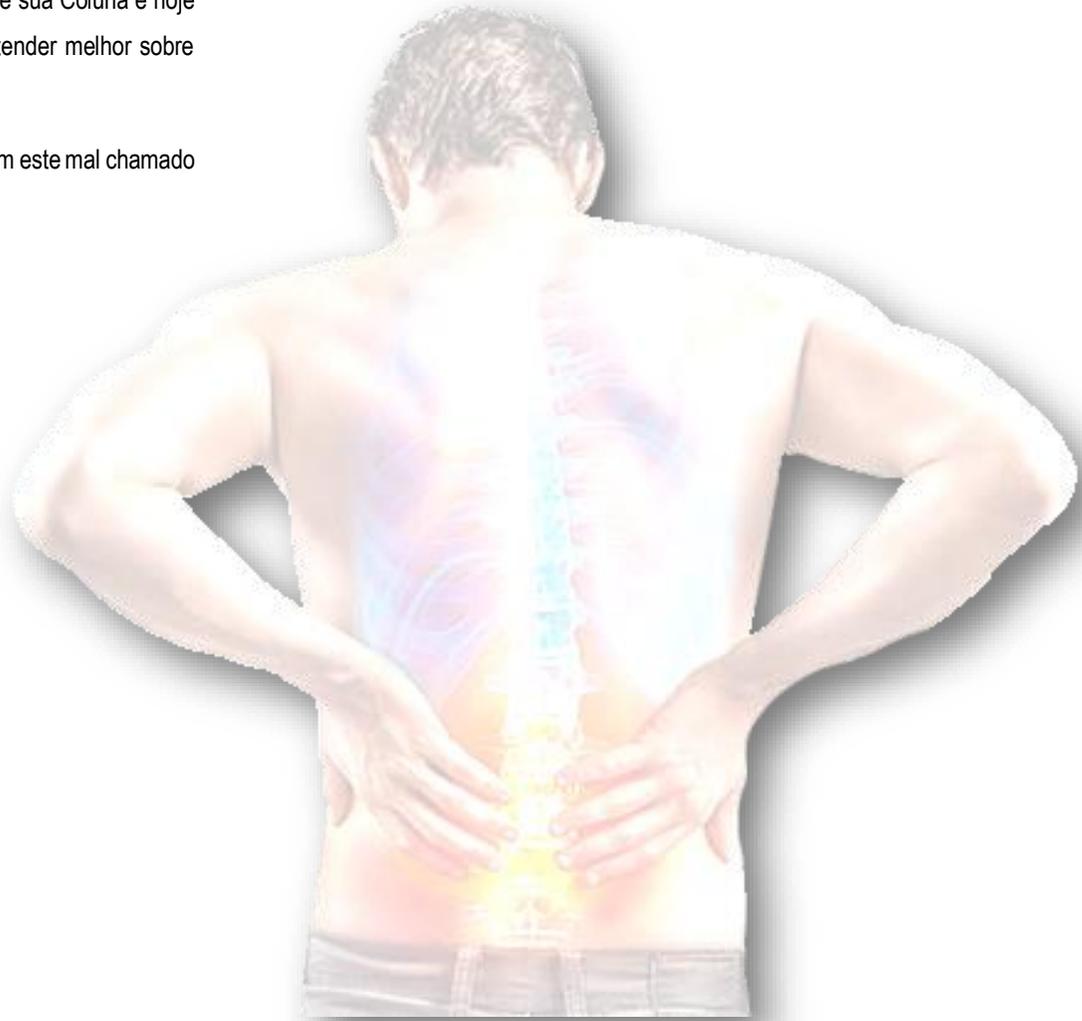
Venho observado atualmente que a maioria das vezes as pessoas têm se preocupado muito mais com os seus serviços do que cuidar de sua Saúde. Afinal de contas para você possa trabalhar você precisa que sua Saúde esteja sadia não é verdade.

E você tem pensado em cuidar de sua Saúde e praticar Exercícios Físicos regulares para que seu corpo não sofra com desgastes ou outras complicações mais severas.

Dentre as principais lesões da coluna mais comum encontradas nos dias de hoje são as Protrusões Disciais, Abaulamentos, Hérnias de Disco Cervical e Lombar, Espondiloses, Espodiloartose, Desvios Posturais como (Escoliose, Cifose, Lordose, Hiperlordose), Artroses, Compressão de Nervos, Discopatias, Lesões Musculares entre outras.

Em vista de todo este cenário resolvi criar esse e-book Cuidando de sua Coluna e hoje vou falar especificamente sobre Hérnia de Disco e te ajudar a entender melhor sobre esse fenômeno que gera um grande mal a sociedade.

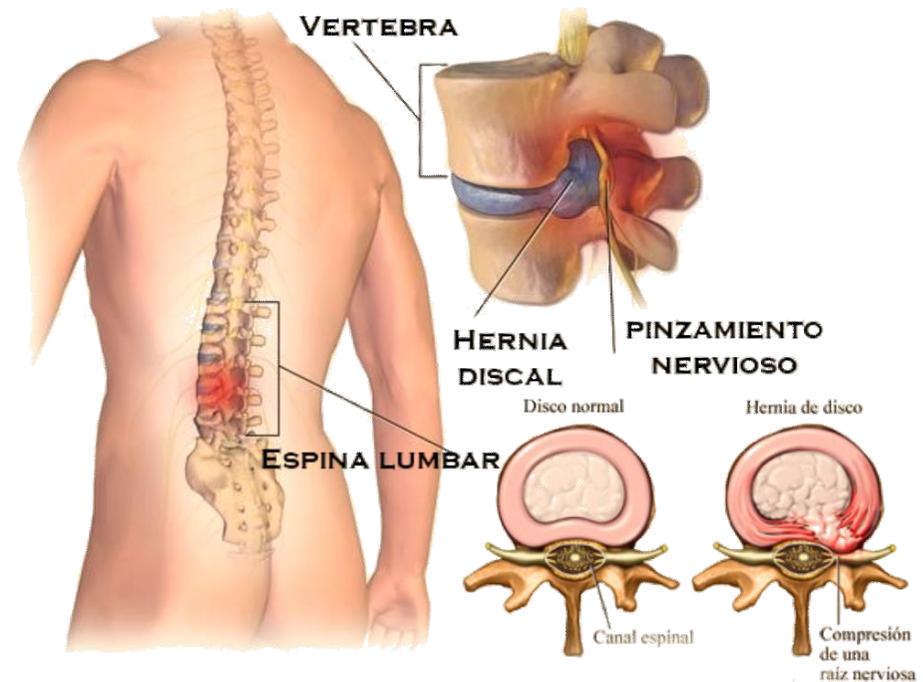
Vem comigo que eu vou dar o passo a passo para você que sofre com este mal chamado Hérnia de Disco.



Papel do Fisioterapeuta

Além do Médico dar o primeiro passo e chegar em um diagnóstico exato da sintomatologia apresentada pelo paciente o outro profissional mais adequado, preparado e capacitado para dar o pontapé inicial para este tipo de situação é o Fisioterapeuta, este por si só irá realizar uma avaliação minuciosa para identificar a queixa exata do paciente e assim o mesmo possa elaborar um protocolo de condutas específica, traçando metas e objetivos para a diminuição do quadro algico, fortalecimento da região e estabilização vertebral do local onde a hérnia de disco está localizada e ajudar na Reabilitação de cada indivíduo, promovendo assim a volta das atividades diárias normalmente sem ser prejudicada.

O objetivo principal é impedir que a doença progrida e evitar a formação de novas hérnias. Além disso é necessário que o Fisioterapeuta oriente o mesmo sobre de qual maneira possa estar realizando suas atividades diárias sem causar nenhum tipo de desconforto ou compressão dos movimentos e assim facilita o não agravamento ou piora do quadro algico e até mesmo causar novos problemas.



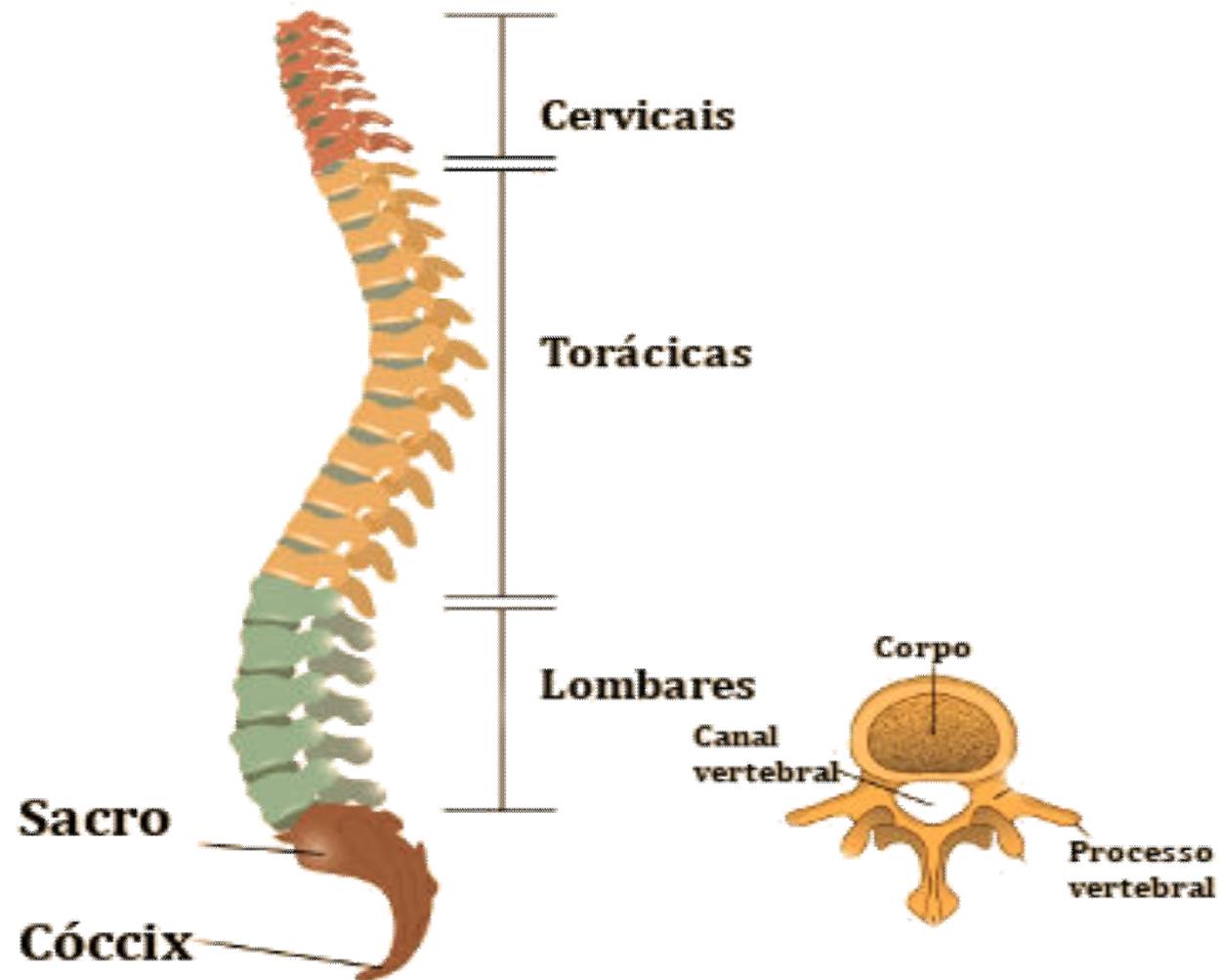
Entendendo a coluna Vertebral

2. Entenda mais sobre a Coluna Vertebral

Como se sabe a nossa coluna é formada por várias estruturas (composta por 26 ossos - Vertebrae, Discos, Ligamentos e Músculos) que irão dar suporte para a flexibilidade de todos os movimentos realizados no nosso dia a dia, além disso ela é a base que sustenta e protege a medula espinhal de possíveis lesões ocorrida por traumas, impactos ou choques.

Em um adulto a nossa coluna vertebral tem aproximadamente 70 cm de comprimento. Dividimos a coluna em 5 regiões





Ligamentos

A coluna vertebral é mantida em posição por um elaborado sistema de suportes, propiciado por diversos ligamentos do dorso e músculos do tronco. Os principais ligamentos de suporte são os ligamentos longitudinais anteriores e posteriores, que correm verticalmente ao longo das superfícies anterior e posterior dos corpos das vértebras, do pescoço até o sacro.

O ligamento longitudinal anterior é amplo e fixa-se bem tanto às vértebras ósseas como aos discos intervertebrais. Esse ligamento anterior espesso impede a hiperextensão da coluna. O ligamento longitudinal posterior é mais estreito e relativamente fraco, e fixa-se apenas aos discos intervertebrais, ajudando a evitar o movimento de hiperflexão.

Vários outros ligamentos conectam cada vértebra, superior e inferiormente. Entre eles está o ligamento amarelo (flavo), que conecta lâminas de vértebras adjacentes. Com tecido conjuntivo elástico o ligamento amarelo é muito forte, se estirando à medida que nos curvamos para frente, retrocedendo em

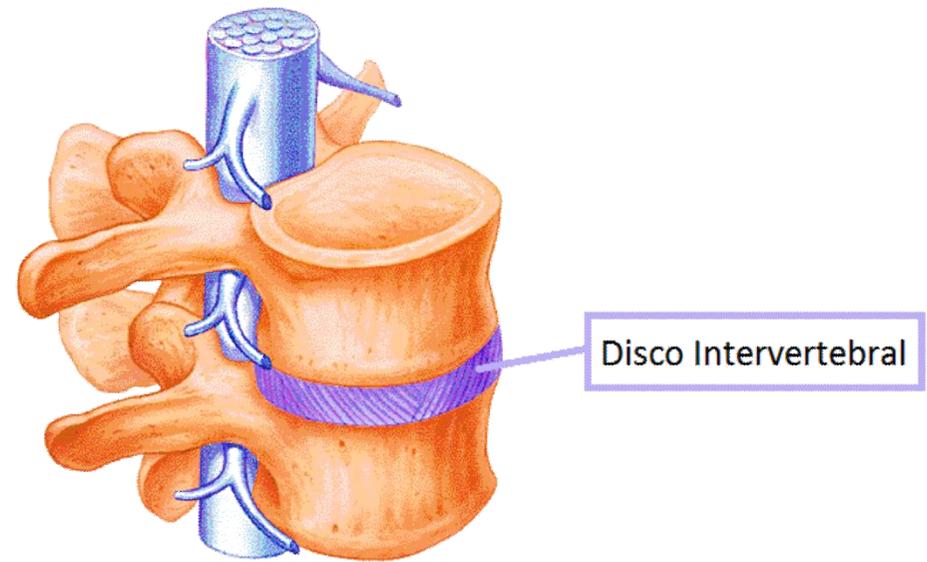
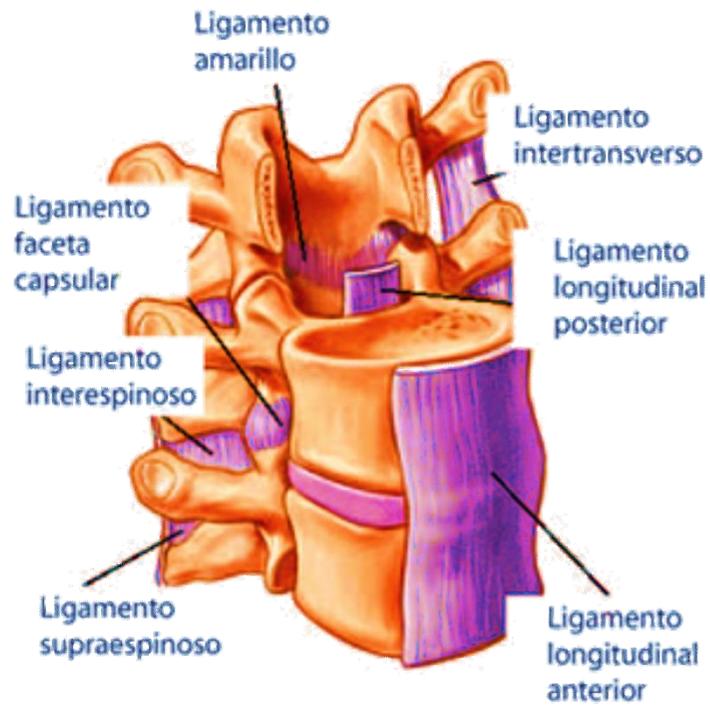
Discos Intervertebrais

Cada disco intervertebral é uma almofada de amortecimento, composta pelo núcleo pulposo e um colar externo com cerca de 12 anéis concêntricos, o anel fibroso.

Cada núcleo pulposo é gelatinoso e permite à coluna absorção de estresse compressivo. Já a função do anel fibroso é conter o núcleo pulposo, limitando sua expansão quando a coluna é comprimida. Os anéis também funcionam como uma cinta para manter as vértebras adjacentes juntas, resistindo à tensão sobre a coluna e absorvendo forças de compressão.

Os discos vertebrais têm função de amortecedores durante uma caminhada, saltos e corridas. Nos pontos de compressão, os discos achatam-se formando uma pequena saliência ao longo do perímetro entre os corpos das vértebras adjacentes.

Na região lombar os discos são mais espessos que na região cervical. Juntos, os discos intervertebrais são responsáveis por 25% da altura da coluna vertebral. Por causa da compressão e de perda de fluido do núcleo pulposo, eles se achatam ao final do dia.



3. O que é Dor e como lidar com esse Mal

A dor é uma sensação complexa e varia muito de pessoa para pessoa. Nem sempre o que é dor para alguém é para outro, portanto, trata-se de uma experiência única e completamente individual. Vale destacar que o momento que cada pessoa está passando e os sentimentos naquela ocasião podem aumentar ou diminuir a dor.

A dor é uma resposta de defesa do organismo, mas ela também pode funcionar de maneira errada ou exagerada caracterizando uma doença: a dor crônica. Quando o cérebro interpreta que a dor não está sendo "resolvida" ele fica ainda mais "sensível" aos estímulos da dor, captando-os de forma mais intensa.

De acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor, essa reação pode ser definida como "uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a um dano real ou potencial dos tecidos, ou descrita em termos de tal dano". Isso quer dizer que a dor é uma sensação desagradável que indica algum dano ou risco de dano para alguma parte do organismo.



Como você

Lida com a

Dor

4. Qual a Finalidade da Dor para o nosso Corpo

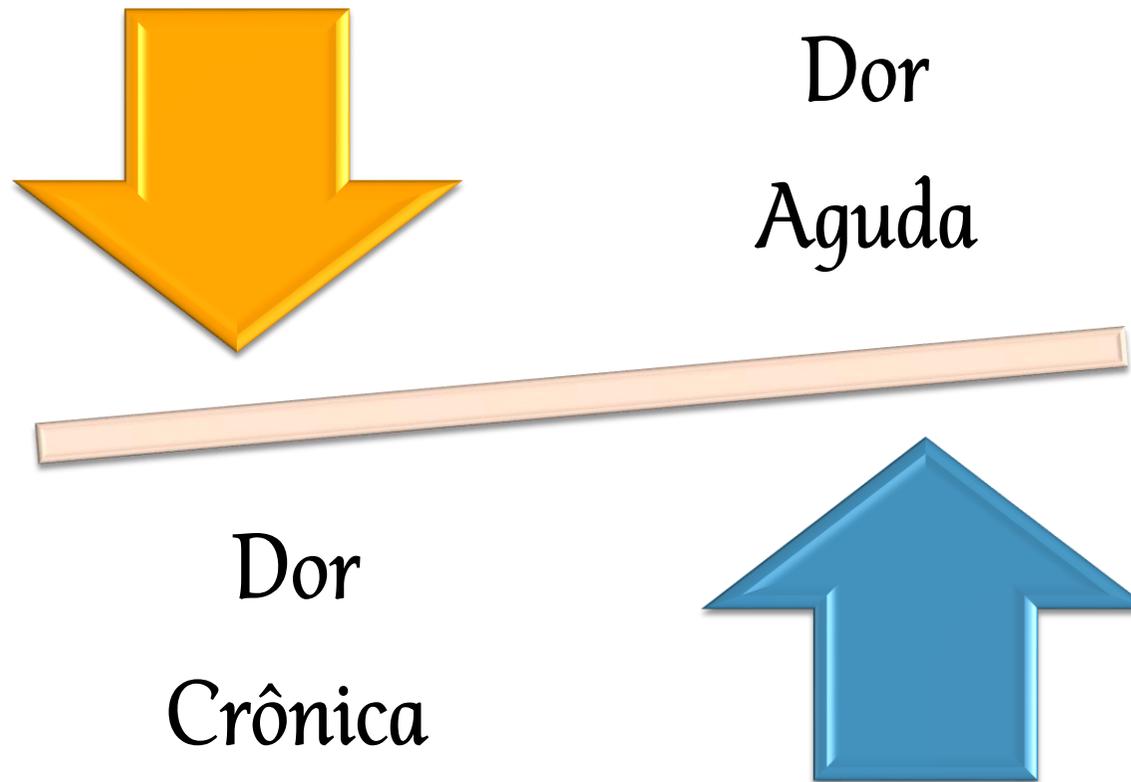


A dor é uma experiência sensorial ou emocional desagradável associada a lesão tecidual real ou potencial, ou descrita em função dessa lesão



Sinal de que algo não vai bem em nosso corpo e que necessita urgentemente de cuidados

5. Tipos de Dor



DOR AGUDA

A dor aguda faz parte do sistema de proteção do organismo. Sim, leu bem: proteção! A dor aguda é um sinal de alerta para uma lesão iminente ou real, desempenhando uma função importante na manutenção da integridade física do organismo ou no seu restabelecimento. É uma dor recente e de duração limitada no tempo.

É possível tolerar a dor aguda até um certo ponto, no entanto, quando tratada inadequadamente, a dor aguda torna-se um fator de risco para complicações médicas graves e para o desenvolvimento de dor crônica.

DOR CRÔNICA

. Diz-se que a dor é crônica quando, de modo geral, persiste após o período estimado para a recuperação normal de uma lesão. A dor crônica pode surgir no contexto de várias doenças (câncer, artrose, diabetes, zona, etc.), ser agravada por traumatismos ou posições forçadas ou incorretas, estar associada a um período pós-operatório ou surgir sem causa aparente

É de (longa duração): sua duração é em torno de 3 a 6 meses. Pode aparecer de maneira espontânea ou pode ser provocada por vários estímulos externos. A resposta é geralmente muito elevada em duração, amplitude ou ambas. Este tipo de dor implica numa síndrome debilitante que possui um significativo impacto sobre a qualidade de vida do paciente

Vamos agora entender um pouquinho mais sobre as Dores Crônicas, pois muitas vezes as dores em nossa coluna são persistentes e duradouras, ainda mais quando falamos de Hérnia de disco que é uma lesão que incomoda e muito a vida das pessoas, claro que os sintomas e desconfortos vão variar de pessoa para pessoa. A seguir entenda melhor esse mecanismo chamado **Dor Crônica**.



ENTENDENDO A DOR CRÔNICA

A dor é uma resposta de defesa do organismo, mas ela também pode funcionar de maneira errada ou exagerada caracterizando uma doença: a dor crônica.

Quando o cérebro interpreta que a dor não está sendo "resolvida" ele fica ainda mais "sensível" aos estímulos da dor, captando-os de forma mais intensa.

O recrutamento de um outro sistema nervoso chamado autonômico, faz com que a dor fique ainda mais "enraizada" e de difícil resolução. O sistema de dor também pode ficar doente, gerando as dores crônicas. Geralmente as mulheres são mais suscetíveis às dores crônicas devido a sua genética e hormônios.

Por exemplo, o uso de salto alto, a menopausa e a falta dos hormônios protetores dos ossos, assim como durante a gravidez - em que a coluna experimenta alterações no seu eixo - são fatores da mulher que propiciam a dor.



O que fazer quando

Uma Doença

O sintoma se torna

CARACTERÍSTICA DA DOR CRÔNICA

1. O paciente permanece com dor por todo tempo, sendo importante observar crises familiares ou problemas de trabalho que possam estar intensificando os sintomas;
2. Dores generalizadas além do local original da lesão;
3. Com o aumento da dor o paciente tem mais possibilidade de adquirir um estado deprimido, irritado, preocupado e inseguro;
4. Normalmente se queixa de fadiga, distúrbios do sono, alterações no apetite e diminuição da libido.

Além disso outro fator importante que temos que destacar é a hipersensibilidade que é a principal característica deste tipo de dor, resultando em alterações drásticas na função do sistema nervoso.

Todo este conjunto de alterações é chamado de plasticidade do sistema nervoso e é definido como um fenômeno que acontece no Sistema Nervoso Periférico por redução do limiar de ativação dos nociceptores e centralmente, pela expansividade aumentada da medula espinhal aos estímulos sensoriais

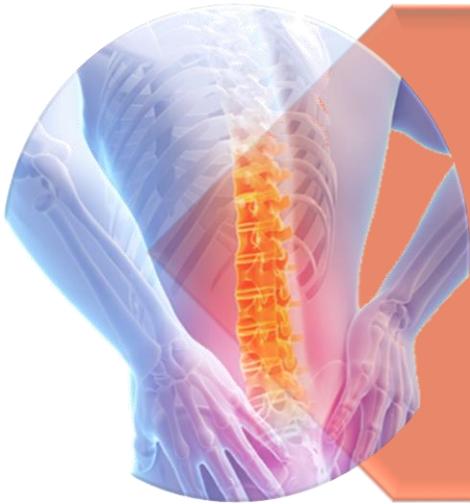
Cada estímulo está associado com certo grau de inflamação que inicia uma cascata de sensibilização periférica com eventos celulares e subcelulares.

Células lesadas e fibras aferentes primárias liberam uma série de mediadores químicos, incluindo substância P, neurocinina A e peptídeo relacionado com o gene da calcitonina, que têm efeitos diretos sobre a excitabilidade de fibras sensoriais e simpáticas.

Esse mecanismo de mediadores também promove vasodilatação com extravasamento de proteínas plasmáticas e o recrutamento de células que estão inflamadas. Mastócitos, macrófagos, linfócitos e plaquetas contribuem para a formação de um ambiente complexo, composto por mediadores inflamatórios, como íons hidrogênio, norepinefrina, bradicinina, histamina, íons potássio, citocinas, serotonina, fator de crescimento neural, óxido nítrico e produtos das vias da ciclooxigenase e lipo-oxigenase do metabolismo do ácido araquidônico.

O sistema de controle da dor ou de analgesia no encéfalo e na medula espinhal é constituído por três componentes principais, a substância cinzenta periaquedutal e as áreas periventriculares do mesencéfalo.

Para entendermos melhor esse mecanismo chamado DOR é necessário se fazer uma avaliação mais aprofundada. Sendo assim, uma vida sem nenhuma sensação de dor poderia significar um risco para a saúde...



“A dor é um sintoma fundamental, pois alerta o indivíduo para a necessidade de assistência médica, que algo está errado e precisa ser verificado”



PRINCIPAIS DORES CRÔNICAS

A principal dor crônica é a dor de cabeça, seguida da dor na coluna. Por exemplo, 75% das pessoas irão experimentar ao menos uma vez na vida um "travamento" na coluna lombar, enquanto cerca de 38% irão desenvolver algum tipo de dor na coluna durante a vida.

Estas duas dores correspondem a maioria das dores, seguidas das dores nas articulações.

Ainda não se provou porque estas regiões são mais afetadas, mas acredita-se que na dor de cabeça os fatores hormonais são os principais fatores relacionados, enquanto na coluna os fatores genéticos e posturais seriam os mais importantes.

COMO TRATAR AS DORES CRÔNICAS

É importante tratar a dor crônica, pois ela pode gerar uma queda na qualidade de vida, desânimo - a pessoa não quer sair por causa da dor, nem tem ânimo para fazer as suas atividades - depressão, irritabilidade (gerando até um problema de convivência com a família e amigos), baixa produtividade no trabalho, dentre outros fatores.

Os principais tratamentos para qualquer tipo de dor baseiam-se em:

1. Exercícios físicos orientados: o movimento é um dos melhores remédios para as dores, benefício comprovado cientificamente. A liberação de endorfinas e a movimentação articular e óssea geram no cérebro um efeito analgésico.

2. Fortalecimento muscular: o fortalecimento dos músculos irá proteger as estruturas ósseas, como a coluna e os joelhos, por exemplo, diminuindo e evitando as dores. Mas este fortalecimento tem que ser orientado por um profissional da área, principalmente para quem já apresenta dor.

3. Fisioterapia analgésica: é utilizada nas dores agudas por um profissional da área. São utilizadas técnicas como o ultrassom, o laser, o alongamento e a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS).

4. Medicamentos: são utilizados remédios em alguns casos de dor, sendo que cada doença apresenta tipos de tratamentos com drogas específicas a serem avaliadas pelo médico. A automedicação bem como o uso prolongado podem deixar a dor crônica, não sendo uma prática aconselhável.

5. Bloqueio da dor: o procedimento é feito através de uma agulha guiada e anestesia local, colocando o medicamento na região afetada pela dor. Utilizamos, por exemplo, na coluna ou no nervo ciático nos casos de hérnia de disco, tentando "desinflamar" a região.

6. Radiofrequência: uma agulha é introduzida na região chegando aos nervos acometidos, que serão tratados pelo método de radiofrequência, que nada mais é do que um tipo de energia que faz com que o nervo interrompa a mensagem de dor enviada ao cérebro.

7. Cirurgia: em casos específicos, são feitas intervenções cirúrgicas com técnicas convencionais ou minimamente invasivas. Esses casos normalmente englobam alguns tipos de dor, como a hérnia de disco que não foi resolvida com os passos clínicos, bloqueios e radiofrequência.

Quem nunca reclamou de uma dor de cabeça, dor no corpo, dor nos olhos, dores de garganta etc.? Entretanto, o que é a sensação de dor? Ela apresenta alguma função para o nosso organismo?

Medicamentos

```
graph TD; A[Medicamentos] --> B[Fisioterapia]; B --> C[Exercícios Físicos];
```

Fisioterapia

Exercícios Físicos

6. Porque sentimos Dor

Para que você possa entender melhor sobre o porquê sentimos dor, é importante ressaltar que a dor é de origem Central e Periférica e são elas a responsável por gerar estímulos e nos alertar que a dor existe, ou seja a dor é uma ação positiva ao nosso organismo.

A Dor é uma sensação que se manifesta quando algo de errado ocorre em nosso organismo por meio de estímulos enviados pelos nervos ao cérebro e esse, por sua vez, envia os estímulos ao córtex motor para que esse libere alguma reação. A reação liberada pelo córtex motor é enviada para o local da dor por meio dos nervos.

A sensação de dor é determinada em um indivíduo a partir das sensações que sentiu em seus primeiros anos de vida, ou seja, a primeira lesão que estimulou seu organismo a reagir liberando tal sensação foi determinante para a percepção da mesma. Dessa forma, pode-se dizer que a dor é uma sensação individual e subjetiva.

A cada novo dia a dor em relação à percepção está relacionada aos hábitos diários, longevidade de um indivíduo, prolongamento de vida dos doentes fatais, mudanças de ambiente entre outros, sendo assim é caracterizada pela sua frequência, natureza, as causas, localização, a duração, qualidade e intensidade.

Os tratamentos da dor são inúmeros e tudo irá depender de seu estímulo gerador. Destacamos o uso de Medicamentos para alívio do quadro algíco, Fisioterapia como (Termoterapia, Crioterapia, Massagens), Pilates, Acupuntura, Cinestesioterapia e outros.

Para se prevenir algumas dores como aliviar as tensões do dia-a-dia, manter a postura correta, dormir bem, praticar atividades físicas sem exagero, alongar o corpo quando se permanece muito tempo em uma só posição.

Existem vários casos que estimulam nosso organismo a liberar reações dolorosas como: nervosismo, resaca, posição errada, deitar ou sentar de mau jeito, exagerar em exercícios físicos, permanecer por muito tempo em uma mesma posição, esforço repetitivo, estresse e outras.

A Dor Patológica é definida como alterações dinâmicas no processamento da informação nociva, sendo esta mais localizada no sistema nervoso periférico e central.

A resposta é geralmente muito elevada em duração, amplitude ou ambas. Este tipo de dor implica numa síndrome debilitante que possui um significativo impacto sobre a qualidade de vida do paciente

Além disso outro fator importante que temos que destacar é a hipersensibilidade que é a principal característica deste tipo de dor, resultando em alterações drásticas na função do sistema nervoso. Todo este conjunto de alterações é chamado de plasticidade do sistema nervoso e é definido como um fenômeno que acontece no Sistema Nervoso Periférico por redução do limiar de ativação dos nociceptores e centralmente, pela responsividade aumentada da medula espinhal aos estímulos sensoriais.

Cada estímulo está associado com certo grau de inflamação que inicia uma cascata de sensibilização periférica com eventos celulares e subcelulares.

Células lesadas e fibras aferentes primárias liberam uma série de mediadores químicos, incluindo substância P, neurocinina A e peptídeo relacionado com o gene da calcitonina, que têm efeitos diretos sobre a excitabilidade de fibras sensoriais e simpáticas.

Esse mecanismo de mediadores também promove vasodilatação com extravasamento de proteínas plasmáticas e o recrutamento de células que estão inflamadas. Mastócitos, macrófagos, linfócitos e plaquetas contribuem para a formação de um ambiente complexo, composto por mediadores inflamatórios, como íons hidrogênio, norepinefrina, bradicinina, histamina, íons potássio, citocinas, serotonina, fator de crescimento neural, óxido nítrico e produtos das vias da ciclo-oxigenase e lipo-oxigenase do metabolismo do ácido araquidônico.

O sistema de controle da dor ou de analgesia no encéfalo e na medula espinhal é constituído por três componentes principais, a substância cinzenta periaquedutal e as áreas periventriculares do mesencéfalo.

Para entendermos melhor esse mecanismo chamado DOR é necessário se fazer uma avaliação mais aprofundada.

Sendo assim, uma vida sem nenhuma sensação de dor poderia significar um risco para a saúde....

“

**‘ A dor é um sintoma fundamental,
pois alerta o indivíduo para a
necessidade de assistência médica,
que algo está errado e precisa ser
verificado”**

7. O que devemos fazer?

Não dá para nós profissionais da saúde ficarmos aqui parado e ver mais pessoas sofrerem e serem acometidas com este mal, é hora de dar um grande passo para a prevenção, cuidados e orientações para todos os indivíduos que sofrem e de foram diretas ou indiretas no alívio da dor e dar funcionalidade nos movimentos diários e uma longevidade na qualidade de vida.

O desenvolvimento desse Programa Cuidando de sua Coluna tem como finalidade mostra a toda sociedade independente de qual for a classe social que ao longo de minha vivencia e experiência profissional pude notar que as queixas de doenças degenerativas da coluna vertebral vêm crescendo de forma exorbitante. Normalmente a faixa etária mais atingida eram pessoas que apresentam em torno de 45 anos de idade e hoje esse cenário vem atingindo indevidos mais novos como crianças, adolescentes, jovens adultos.

O objetivo principal deste Programa é enfatizar a todas as pessoas que sofrem desse mal a importância de que as orientações pontuais e as atividades físicas bem orientadas por Fisioterapeutas, Nutricionistas e Educadores Físicos que é de extrema importância o fortalecimento de toda musculatura que envolve a coluna vertebral sendo ela superficial ou profunda, uma das musculaturas mais utilizadas e que temos que ter um olhar mais especial é a ativação da musculatura do Core ou Power House (Centro de força), essa por sinal é muito importante para que nossa coluna fique estabilizada e não sofra carga excessiva nas realizações dos movimentos diários.

Além disso temos também que dar uma ênfase nos músculos dos glúteos (Bumbum), este também ajudara no suporte de nossa coluna.

Quando ambos os complexos estiverem sendo trabalhos de forma correta nossa coluna ficara mais protegida e assim conseguimos prevenir e evitar o agravamento de lesões tanto esqueléticas quanto musculares.

Sempre bom ficar atendo que o primeiro lugar a ser afetado é os nossos músculos pois é através deste enfraquecimento que as outras regiões começam a dar sinal de que o nosso corpo está sofrendo problemas físicos.

Mesmo tendo essa consciência de que os músculos abdominais ativados e glúteos bem trabalhados e definidos, ainda devemos também praticar exercícios voltados para correções e orientações posturais, alongamentos e fortalecimentos de toda a cadeia muscular e realizar exercícios que ativem a respiração. Todo esse conjunto bem trabalhado irá minimizar o quadro algico além de gerar uma diminuição no agravamento ou surgimento de novas lesões.

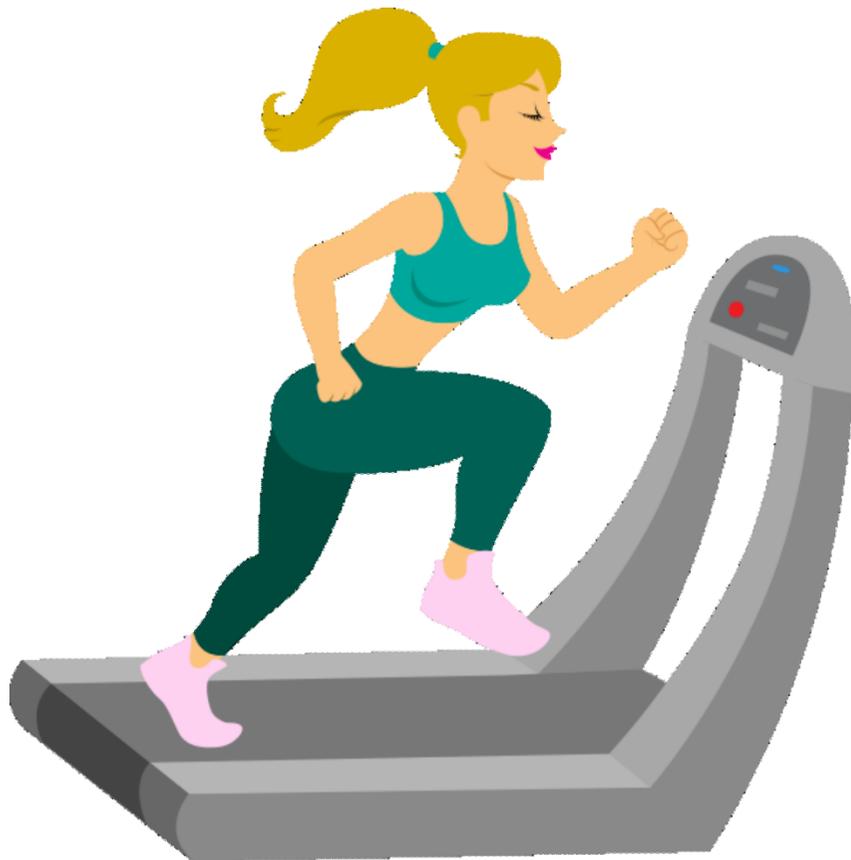
O incentivo de que a prática de exercícios diários seja ela qual for é fundamental para que possamos dar o primeiro passo para a melhora da função muscular correções posturais e minimizar o quadro algico de todos que convive com esse trauma.

Espero que este Programa Cuidando de sua Coluna te ajude a dar a você que sofre ou não por lesões de coluna um olhar diferente e entenda que a sua saúde é o seu maior bem precioso. Buscar uma qualidade de vida mais saudável nos dias de hoje não é só estar bem emocionalmente e sim deixar o corpo fortalecido.

Os principais exercícios a serem realizados por cada indivíduo são os exercícios que não estejam relacionados a muito impacto dentre eles podemos destacar o RPG – Reeducação Postural Global, Pilates, Acupuntura, Hidroterapia e Musculação sendo esta realizada com cuidados e uma ótima orientação do Educador Físico.

Portanto nós profissionais da área da saúde temos o dever e obrigação de cuidarmos e promover a todos os envolvidos uma vida mais segura, feliz e saudável.





Viva mais Feliz entre Corpo & Mente

8. Como Proteger sua Coluna

A nossa coluna é composta por uma gama de componentes que são de extrema importância para a nossa sustentação e movimentação. Uma das estruturas mais importantes é a musculatura do Power House ou Core (entro de força), mais comumente conhecida como abdômen.

Quando nós ativamos e fortalecemos esta estrutura conseguimos dar mais estabilidade, firmeza e até mesmo mais segurança nos movimentos diários. Muitas vezes não damos a importância necessária para esta região. Os músculos que compõe o abdome podem ser devidos em 4 regiões, tais como:

- Região Anterolateral
- Região Posterior
- Região Superior
- Região Inferior

A seguir irei especificar cada região para que comecemos a entender a importância deste músculo chamado Core e ou Power House.

Região Ântero-Lateral

- Reto Anterior do Abdome
- Piramidal do Abdome
- Oblíquo Externo do Abdome

- . Oblíquo Interno do Abdome
- Transverso do Abdome

Região Posterior

- Quadrado Lombar
- Iliopsoas
- Psoas Menor

Região Inferior

- Isquiococcígeo
- Levantador do Ânus

Região Superior

- Diafragma

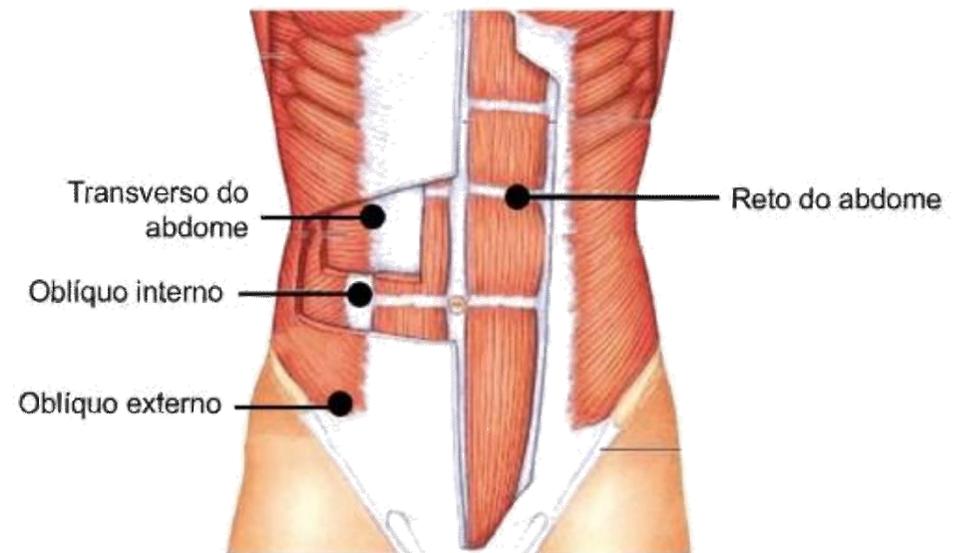
De todas as regiões citadas acima as mais importantes são as regiões Ântero Lateral, Posterior e Superior

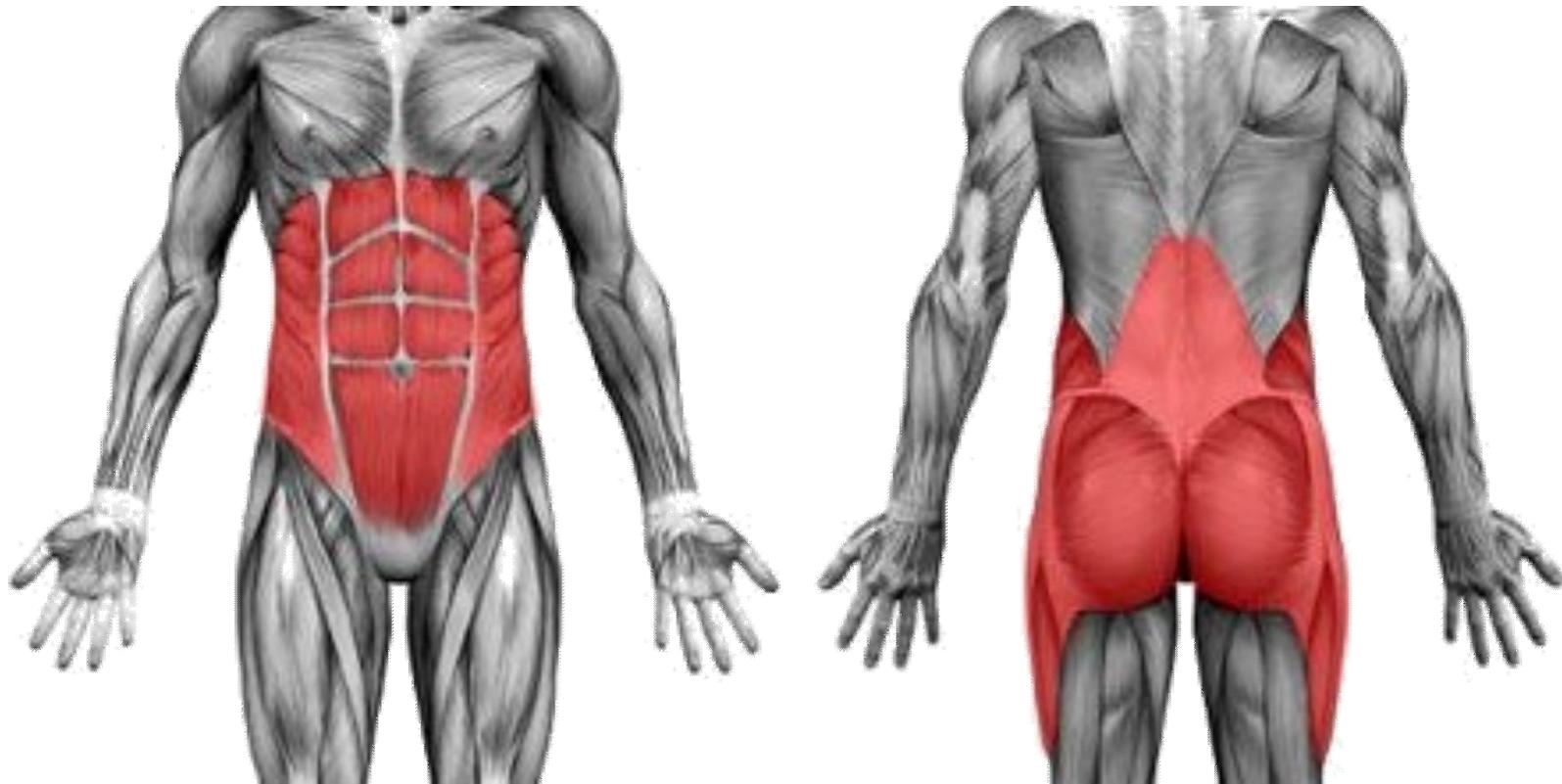
Dentre toda esta estrutura explicada acima vale ressaltar que o Transverso do Abdome é o principal responsável por esta sustentação além de ser um músculo que forma uma cinta que inicia no abdome e vai até as costas concertando com toda a cintura, principalmente a parte inferior ao umbigo que assim irá promover uma proteção cada vez maior a nossa Coluna Vertebral.

Além dessa divisão é importante salientar que ainda podemos dividir o abdome em duas partes que são Abdome Alto e o Abdome Baixo.

Abdome Alto – é responsável pela compressão das vísceras e pela apneia respiratória, esse mecanismo acontece no momento que o músculo está em contração. □

Abdome Baixo – é responsável pela ativação da musculatura profunda da coluna vertebral principalmente os músculos que se localizam próximos das vertebrae. Esse mecanismo acontece quando contraímos de forma isolada, ou seja, é no momento que encolhemos a barriga.





COMO ATIVAR O ABDME

O músculo abdominal é um músculo que temos que dar extrema importância pois como já foi dito cima ele é o maior responsável para a estabilidade de nossa coluna.

A seguir vou dar os três passos para que estimulamos esta musculatura.

1. Passo 1 (localização) coloque as duas mãos sobre o baixo abdômen, buscando alcançar a parte de dentro dos dois ossos do quadril. Aprofunde os dedos indicadores e médios no sentido de afundar o abdômen (barriga).

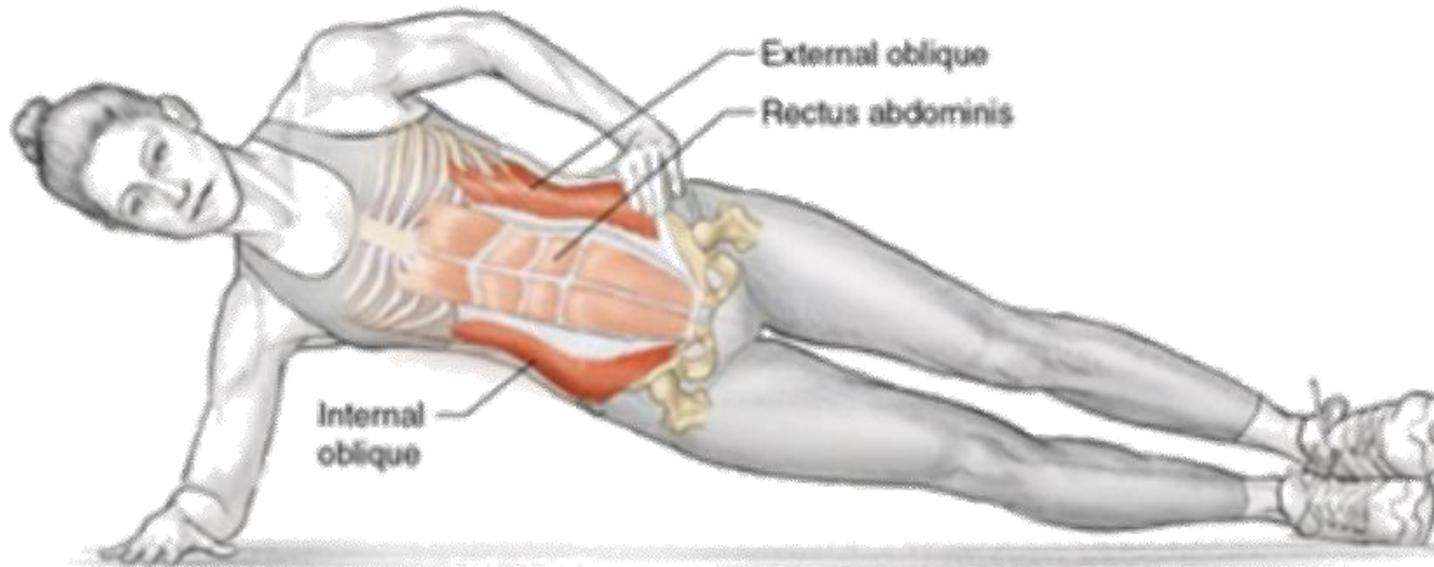
2. Passo 2 (contração) quando localizamos e contraímos corretamente esses músculos, iremos sentir que os dedos que estão tocando os abdomens irão subir com a contração. Uma maneira simples de sentir essa subida dos dedos é provocando a tosse.

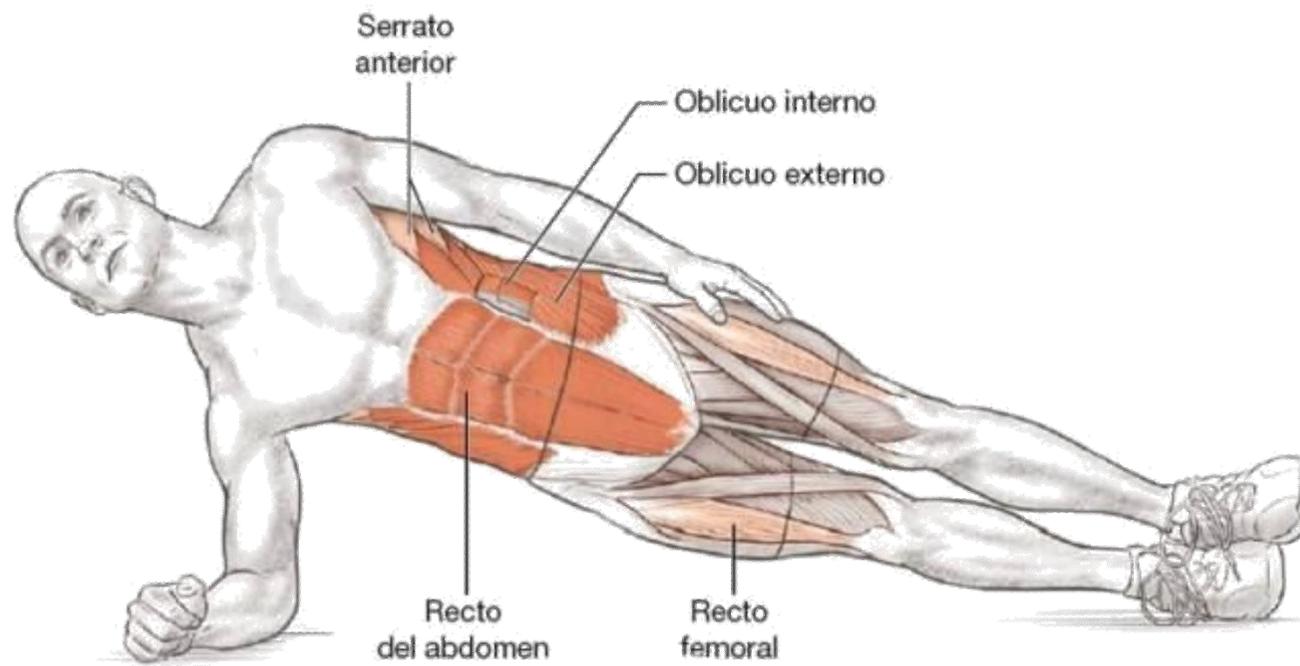
3. Passo 3 (manutenção) contraia a parte de baixo do abdômen – encolhendo a barriga como se fosse emagrecer com pequena quantidade de força em direção às costas e manter por alguns segundos essa contração. Essa musculatura deve ser treinada e pode ser utilizada em todas as suas atividades diárias. É importante exercitá-la durante os movimentos do dia a dia, pois é ela que protege a coluna, evitando as dores ou as recidivas (recaídas) em quem já apresentou este problema. Esses músculos também devem ser estimulados nos treinos de musculação ou Pilates durante todos os movimentos dessas atividades

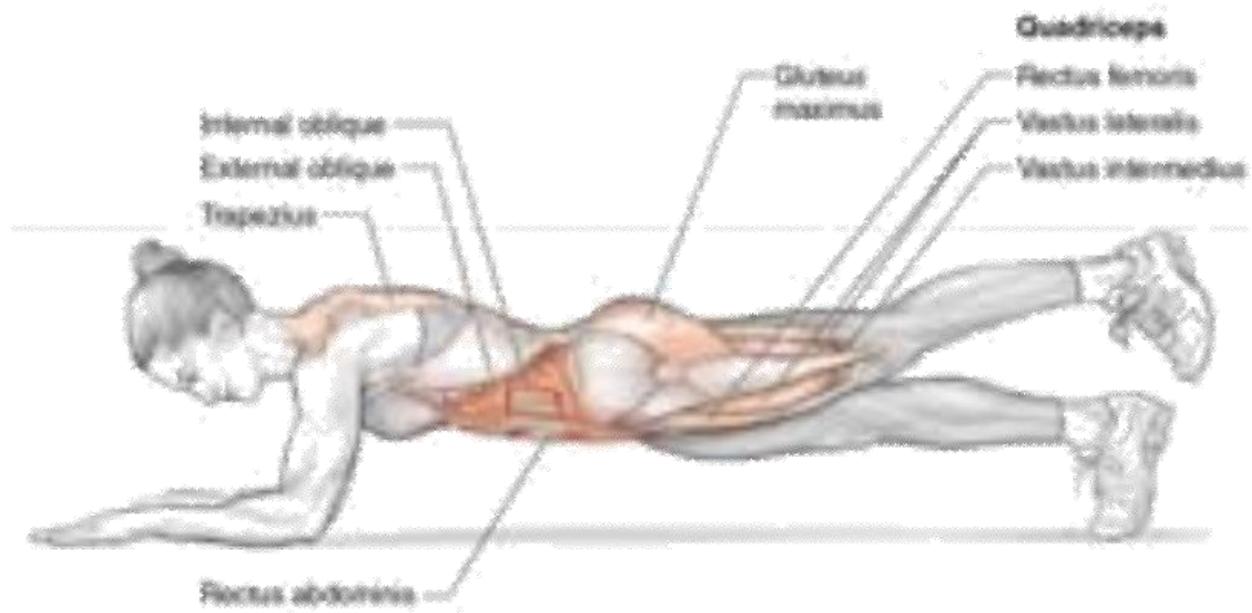
core

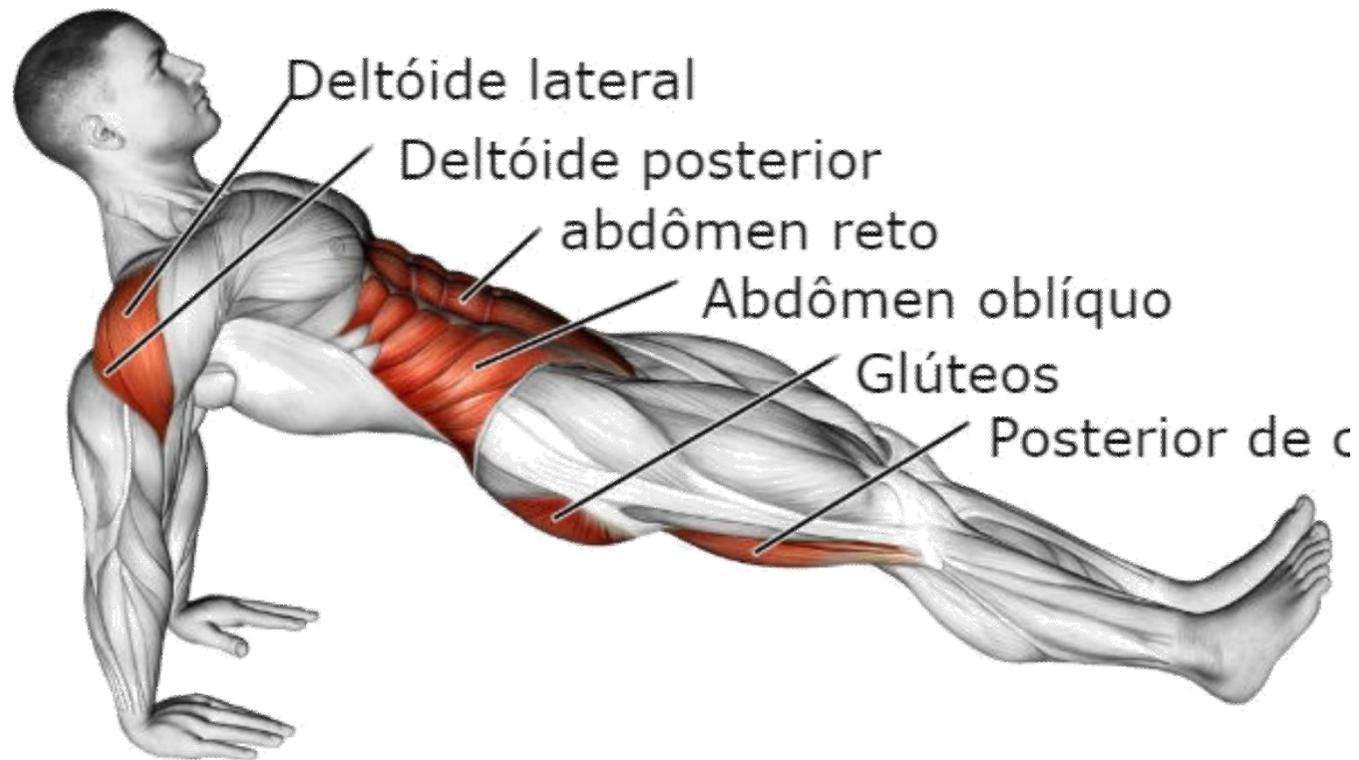
A ativação do core
forma uma unidade
sinérgica comparável
a um cilindro, o qual
protege a lombar.













Entendendo a Hérnia de Disco

Quando a causa de dores na coluna envolve patologias

Como percebemos as dores na coluna podem estar associadas a diferentes fatores. Dependendo da causa, as dores podem desaparecer com mais facilidade, até mesmo sem nenhuma espécie de tratamento, naturalmente. Mas também há outros quadros em que o paciente já convive há bastante tempo com dores na coluna sem nenhum sinal de melhora. Nestes casos, a dor pode ser um sintoma de doença grave na coluna vertebral, como é o caso da hérnia de disco.

9. Definindo Hérnia de Disco

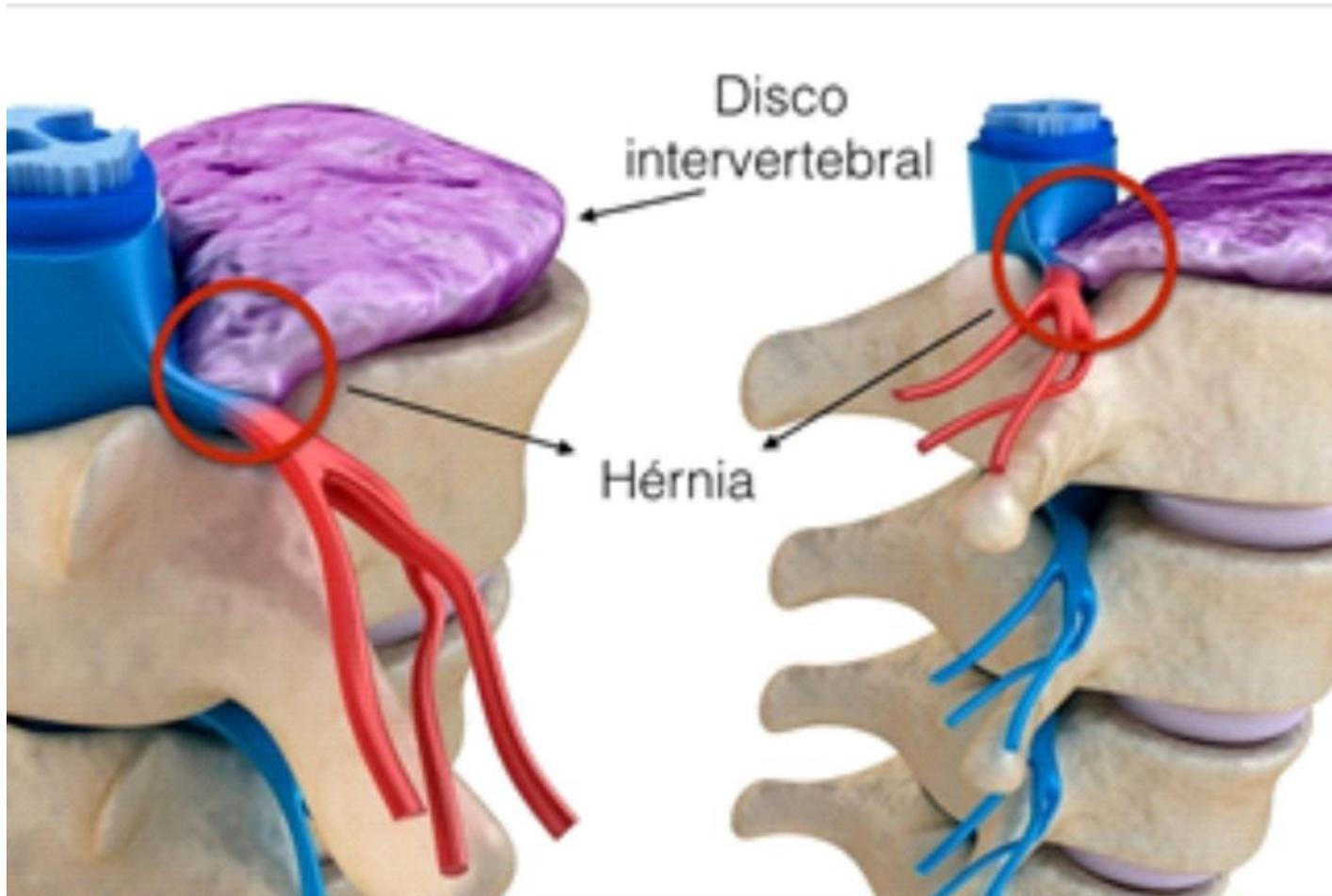
Para entender melhor o processo de formação de uma hérnia de disco, é necessário primeiro compreender o significado da expressão. A palavra “hérnia” se refere a um fluido que saiu do seu local de origem, enquanto a palavra “disco” se refere ao disco intervertebral, localizado na coluna.

O disco intervertebral é uma estrutura cartilaginosa que guarda em seu centro o núcleo pulposo (um líquido gelatinoso que tem um formato oval). Quando esse disco é danificado, ficando com rompimentos ou fissuras, o núcleo perde seu formato original e sai por essas aberturas, esse acontecimento, damos o nome de hérnia de disco.

A hérnia de disco é uma lesão que ocorre com mais frequência na região lombar. Essa doença é a que mais provoca dores nas costas e alterações de sensibilidade para coxa, perna e pé. Aproximadamente 80% das pessoas vão experimentar a dor lombar em algum momento de suas vidas. A localização mais comum da hérnia de disco lombar é no disco que fica entre a quarta e quinta vértebra lombar (L4/L5) e no disco que fica entre a quinta vértebra e o sacro (L5/S1).

Na maioria dos casos, os sintomas melhoram naturalmente com três meses, mas podem ser auxiliados com tratamentos clínicos e fisioterapêuticos. Mesmo o paciente se sentindo bem sem tratamento, é importante que ele faça um programa de tratamento voltado para a funcionalidade normal da coluna e para o seu fortalecimento. As pesquisas são categóricas: após os primeiros sintomas de dores nas costas, os músculos que protegem a coluna vertebral começam a ficar fracos e atrofiados.

A população precisa saber que essa doença não tem cura. As pessoas melhoram da dor, voltam a ter uma vida normal na maioria das vezes, mas é bom deixar claro que o repouso e os medicamentos não devolvem a funcionalidade nem fortalecem os músculos que ficaram fracos com a doença. Acreditamos que esse seja um dos principais motivos de tantas dores recorrentes na coluna vertebral. Assim, se você teve um episódio de dor severa na coluna e esses sintomas permaneceram por mais de três meses, provavelmente outros virão. Essa regra vale para 100% dos casos. Portanto, o segredo é fazer uma atividade física em locais adequados e com profissionais especializados



10. Surgimento da Hérnia de Disco

A palavra “hérnia” significa projeção ou saída por meio de uma fissura ou orifício de uma estrutura contida. O disco intervertebral é uma estrutura fibrosa e cartilaginosa que contém um líquido gelatinoso no seu centro, chamado núcleo pulposo. O disco fica entre uma vértebra e outra da coluna vertebral. Esse anel fibroso, quando fissura ou está desgastado, permite que o líquido gelatinoso que está mantido no seu centro realize uma expansão ou abaulamento da sua estrutura e também pode se extravasar.

Quando esse fenômeno ocorre em pequenas proporções, chamamos protusão discal. Se a lesão no anel fibroso que mantém o núcleo for grande, o líquido contido no núcleo poderá sair para o meio externo e, quando isso acontece, o disco poderá diminuir de volume, achatando-se. Por isso, chamamos de hérnia de disco. Dependendo do local da saída desse “gel”, o paciente poderá sentir fortes dores ou não. Com esse conceito, fica claro que o importante é saber qual é a localização da hérnia de disco, e não o seu tamanho

11. Sintomas da Hérnia de Disco

Os sintomas mais comuns são dores localizadas nas regiões onde existe a [lesão do disco](#). Essas dores podem ser irradiadas para outras partes do corpo. Quando a hérnia é na coluna cervical, as dores ou as alterações de sensibilidade se irradiam para as regiões superiores dos ombros, para os braços, as mãos e os dedos. Se a hérnia de disco é lombar, as dores se irradiam para as pernas e pés. O paciente pode também sentir formigamento, dormência, ardência e dores na parte interna da coxa. As pessoas relatam que é uma “dor chata” e que não existe posição que melhore. Alguns relatam que pioram quando vão dormir. Isso acontece porque nesse momento o corpo fica relaxado e os discos se reidratam, aumentando o seu volume, e conseqüentemente comprimem as raízes nervosas.

Nos casos mais graves, a compressão poderá causar perda de força nas pernas e até mesmo incontinência urinária.

Observe os principais sintomas de forma resumida:

- Dor nas costas há mais de três meses;
- Coluna torta quando entra em crise;
- Dor noturna que piora durante o sono e que permanece ao acordar;
- Dor que piora ao ficar em pé com a perna estendida;
- Bastante dificuldade para ficar sentado por mais de 10 minutos;
- Redução de força em uma das pernas ou nas duas;

- Impossibilidade de ficar de ponta de pé com uma das pernas;
- Dor, formigamento ou dormência nos membros;
- Dificuldades extremas para segurar a urina;
- Redução do rendimento e desânimo para a realização de atividades rotineiras;
- Dores de cabeça associadas a dores na região da nuca e que se prolongam para os ombros;
- Dificuldades para se locomover ou levantar algum objeto.

Qualquer um desses sintomas representa um sério problema para sua coluna vertebral. Não tome remédios por conta própria nem espere que sua dor melhore sozinha. Nenhum tipo de dor na coluna deve ser ignorado, principalmente, quando o paciente detecta a presença de um ou mais dos sintomas listados acima. Ao identificar incômodos similares, deve-se procurar por ajuda médica imediatamente. Mascaram a dor com o uso de medicamentos (por conta própria) ou “receitas caseiras” é colocar a saúde em risco. O ideal é investigar a causa das dores e demais sintomas com a ajuda de um especialista para que a raiz do problema (e não somente os efeitos que ele manifesta) seja tratada de forma adequada e efetiva.

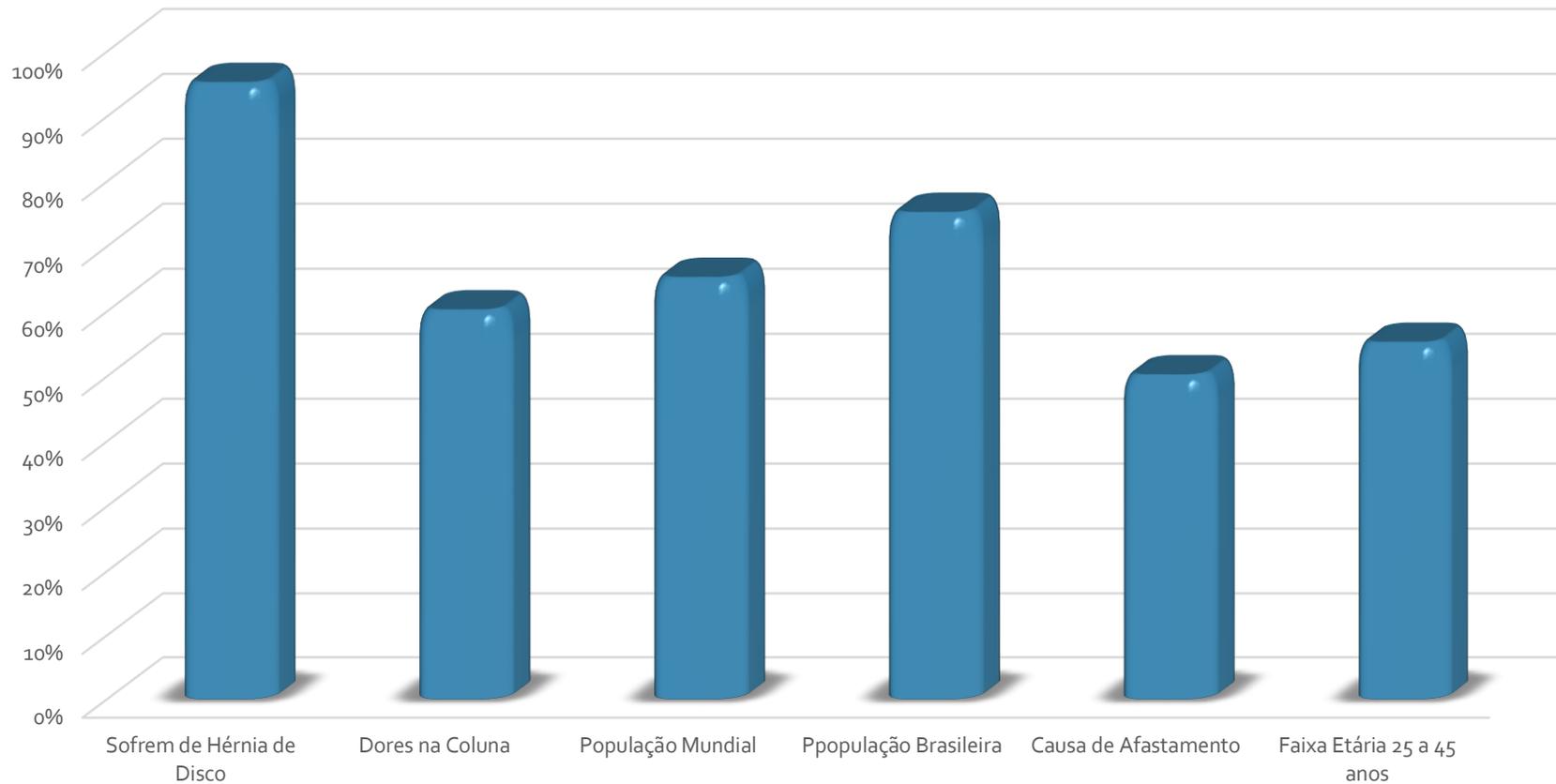
12. Composição do Disco

O disco é composto de duas partes principais: uma delas é a parte central, chamada núcleo pulposo ou líquido viscoso. O núcleo funciona como um amortecedor para proteger das pressões e torções exercidas por nós no dia a dia. A segunda parte é composta de um tecido cartilaginoso chamado anel fibroso. Esse anel mantém o núcleo na parte central e tem características elásticas que permitem e facilitam os movimentos de flexão, extensão e rotação do tronco.

Existe uma estrutura muito importante chamada placa terminal que faz parte desse complexo, mas essa estrutura pertence à vértebra e fica localizada na região superior e inferior de cada vértebra. Assim, a integridade dessas estruturas é que conserva e nutre o núcleo pulposo. Com a degeneração destas estruturas, os líquidos do núcleo poderão migrar para os corpos vertebrais. O início deste processo é chamado de [Modic tipo I](#). Alguns autores afirmam que este processo inflamatório e degenerativo na placa terminal poderá causar dores na coluna vertebral.

A saída do núcleo pulposo ou o abaulamento do disco poderão provocar uma pressão nas raízes nervosas correspondentes à hérnia de disco ou à protrusão. Essa pressão na raiz nervosa poderá causar os mais diversos sintomas que serão descritos mais adiante.

Números de Hérnia de Disco



13. Tipos de Hérnia de Disco

01

1ª Fase – Abaulamento Discal: Nesta etapa tem início, de fato, a patologia. É quando o disco intervertebral, em virtude do envelhecimento e de outros fatores, como movimentos repetitivos, tabagismo e obesidade, começa a apresentar fissuras em suas fibras, levando o disco a forma de arco

02

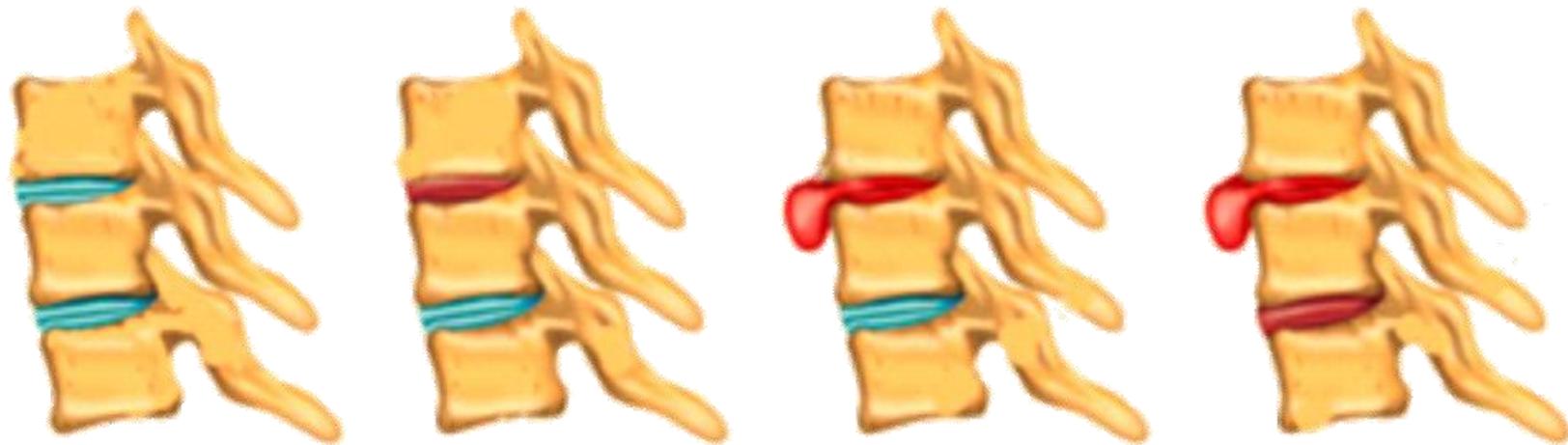
2ª Fase – Protrusão Discal: O abaulamento já é maior, podendo atingir até mesmo os nervos, a medula e o saco dural (canal medular). Nessa fase, normalmente tem início a degeneração discal. A doença está em estágio mais avançado.

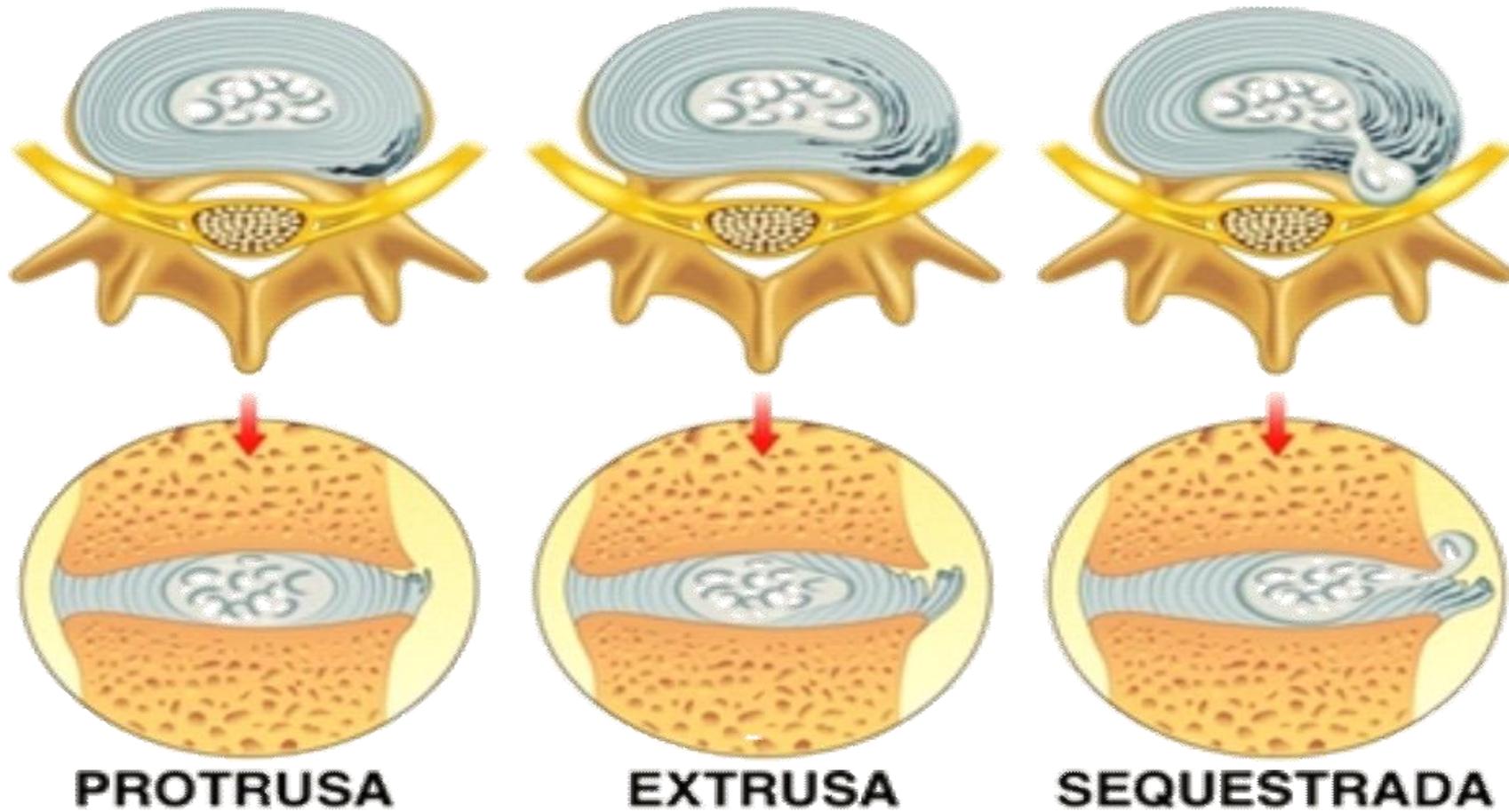
03

3ª Fase – Hérnia de Disco: É a fase onde ocorre a extrusão do disco intervertebral, já em estágio avançado de degeneração. O núcleo pulposo migra de sua posição normal no centro do disco para a periferia, levando à compressão das raízes nervosas e caracterizando a hérnia de disco.

04

4ª Fase – Sequestro ou Fragmento: É quando a parte do disco que se encontrava extruso se separa do disco, comprometendo ainda mais as estruturas nervosas. Essa é a etapa mais rara, mas que dependendo da posição do fragmento pode gerar efeitos graves, sendo necessários tratamentos que promovam a descompressão das estruturas afetadas, retirando-se o fragmento da hérnia.





Dor referida a Hérnia Discal

Na maior parte dos casos, a hérnia de disco surge na região inferior da espinha (coluna lombar) e nos discos cervicais (pescoço), áreas que suportam maior carga e são mais expostas aos movimentos.

Em alguns casos, a hérnia de disco é assintomática, mas quando gera sintomas, estes estão, necessariamente, relacionados à região na qual a raiz nervosa sofreu a compressão. Dentre os sintomas, podemos destacar:

- Dor que pode irradiar;
- Formigamentos e dormências;
- Fraqueza muscular;
- Perda de sensibilidade.

Nesse caso, uma hérnia de disco cervical pode manifestar esses sintomas em regiões como pescoço, ombros, escápula, tórax, braços e dedos e a hérnia que surge na coluna lombar pode afetar as costas, as pernas e as nádegas, por exemplo.

14. Principais Causas

Os principais fatores de risco para o surgimento da hérnia de disco estão listados abaixo:

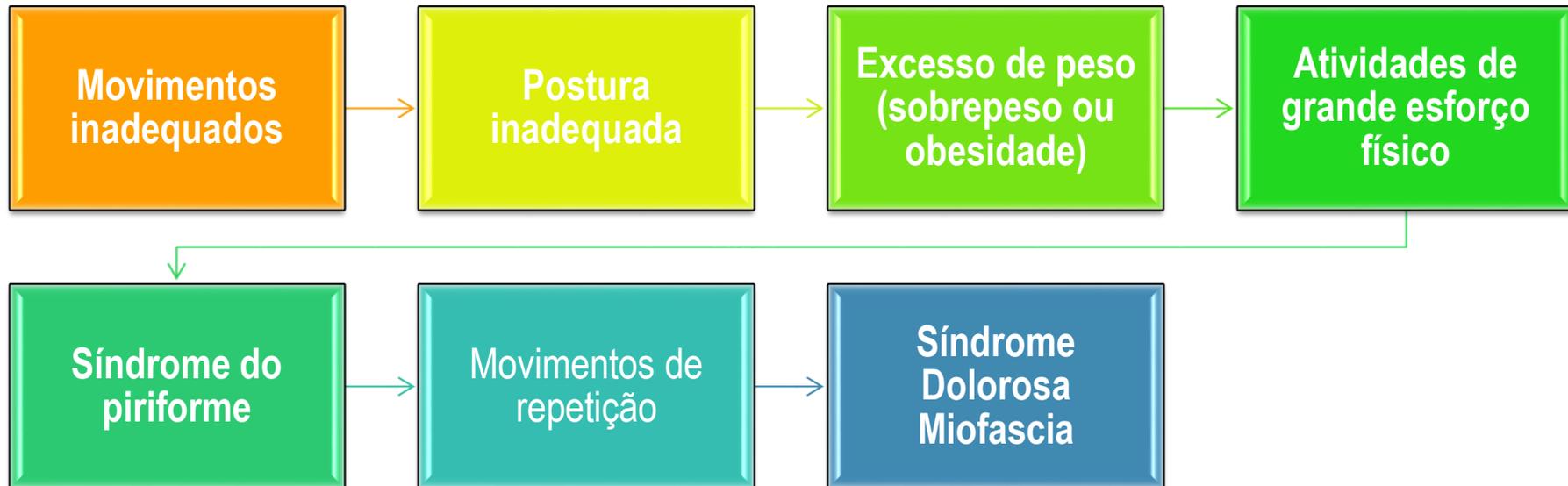
- 1 – Fatores hereditários;
- 2 – Traumas diretos ou de repetição;
- 3 – Fumo;
- 4 – Idade avançada (também é motivo de lesões degenerativas);
- 5 – Sedentarismo (é um fator determinante para dores nas costas);
- 6 – Ação de inclinar e girar o tronco frequentemente;
- 7 – Posição de ficar em pé ou sentado por muito tempo, principalmente no trabalho;
- 8 – Ação de levantar, empurrar e puxar objetos;
- 9 – Movimentos repetitivos em casa ou no trabalho;
- 10 – Prática esportiva;
- 11 – Trabalho que provoca vibrações no corpo;
- 12 – Trabalhar dirigindo;
- 13 – Fletir o tronco com frequência para apanhar objetos;
- 14 – Fatores psicológicos e psicossociais.

15. Fatores de Risco

Diversas condições estão associadas à maior predisponibilidade de alguns indivíduos a desenvolver hérnia de disco. São elas:

É interessante relatar que a hereditariedade é um grande fator para a hérnia de disco.

Estima-se que 99% das famílias têm uma ou mais pessoas que sofrem de hérnia de disco.



Atenção

Muitas vezes, a dor lombar pode ser apenas um dos sintomas de uma doença mais grave. Então, o tratamento com um profissional não qualificado pode apenas mascarar os sintomas de alguma doença mais grave, como infecções ou tumores!

Evidências científicas mostram que existem inúmeras circunstâncias que contribuem para o desencadeamento da dor lombar, como insatisfação laboral, obesidade, hábito de fumar, sedentarismo, síndromes depressivas, fatores genéticos e antropológicos, alterações climáticas, modificação na pressão atmosférica e outros.

As causas são muitas, e os tratamentos também

Em muitos casos a hérnia de disco pode ser assintomática, por isso algumas pessoas possuem esta afecção e nem sabem. É comum encontrar e muitos pacientes protrusões discais ou pequenas hérnias em exames de imagem como a ressonância magnética.

Quando o sintoma da dor da hérnia surge, este torna-se insuportável, podendo se irradiar na região lombar e cervical.

Como já dissemos, a hérnia de disco é uma doença que causa bastante dor na região lombar ou cervical, através da compressão dos nervos pelos discos.

Além da. Más posturas existem outros fatores que podem ser prejudiciais tais como:

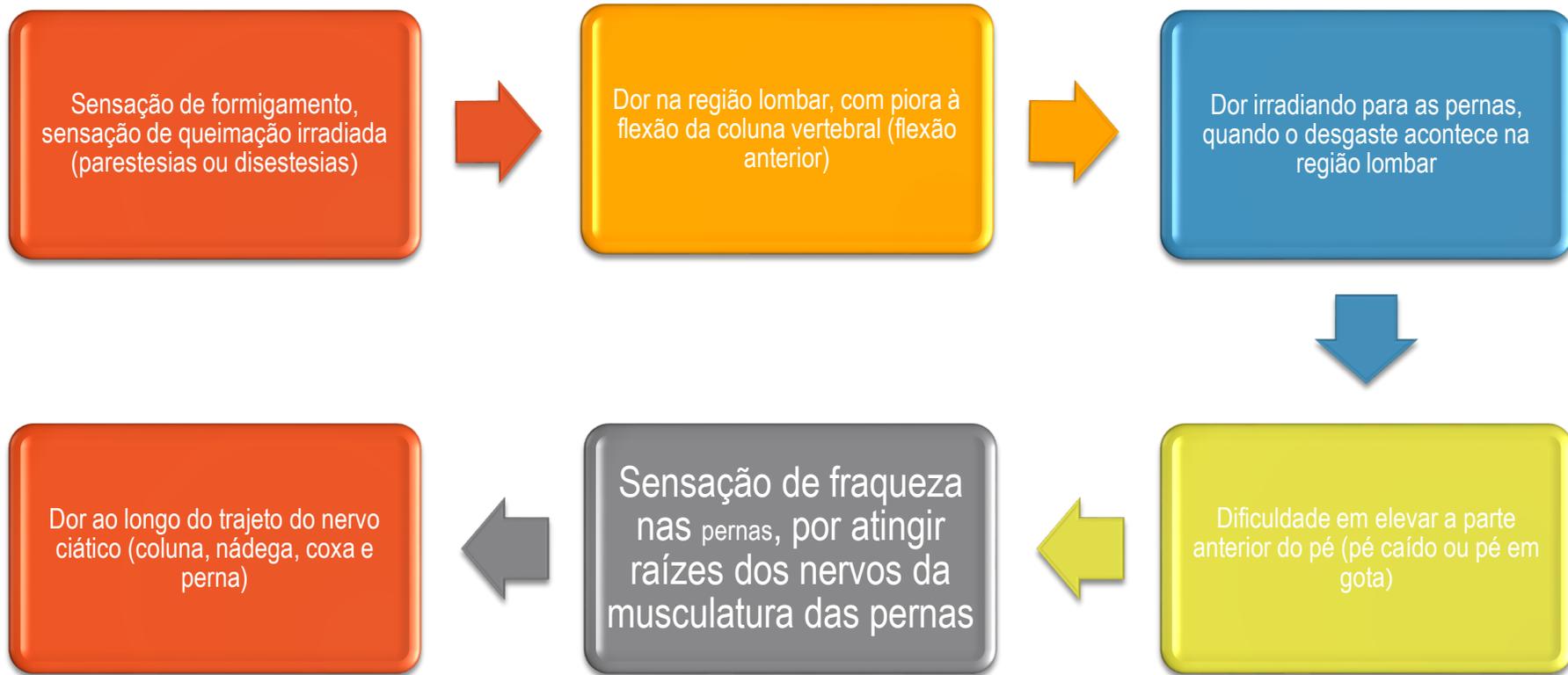
- ✚ Fatores hereditários;
- ✚ Traumas diretos ou de repetição;
- ✚ Fumo;
- ✚ Idade avançada (também é motivo de lesões degenerativas);
- ✚ Sedentarismo (é um fator determinante para dores nas costas);
- ✚ Ação de inclinar e girar o tronco frequentemente;
- ✚ Posição de ficar em pé ou sentado por muito tempo, principalmente no trabalho;
- ✚ Ação de levantar, empurrar e puxar objetos;
- ✚ Movimentos repetitivos em casa ou no trabalho;
- ✚ Prática esportiva;

- ✚ Trabalho que provoca vibrações no corpo;
- ✚ Trabalhar dirigindo;
- ✚ Fletir o tronco com frequência para apanhar objetos;

1. .

16. Sintomas da Hérnia de Disco Lombar

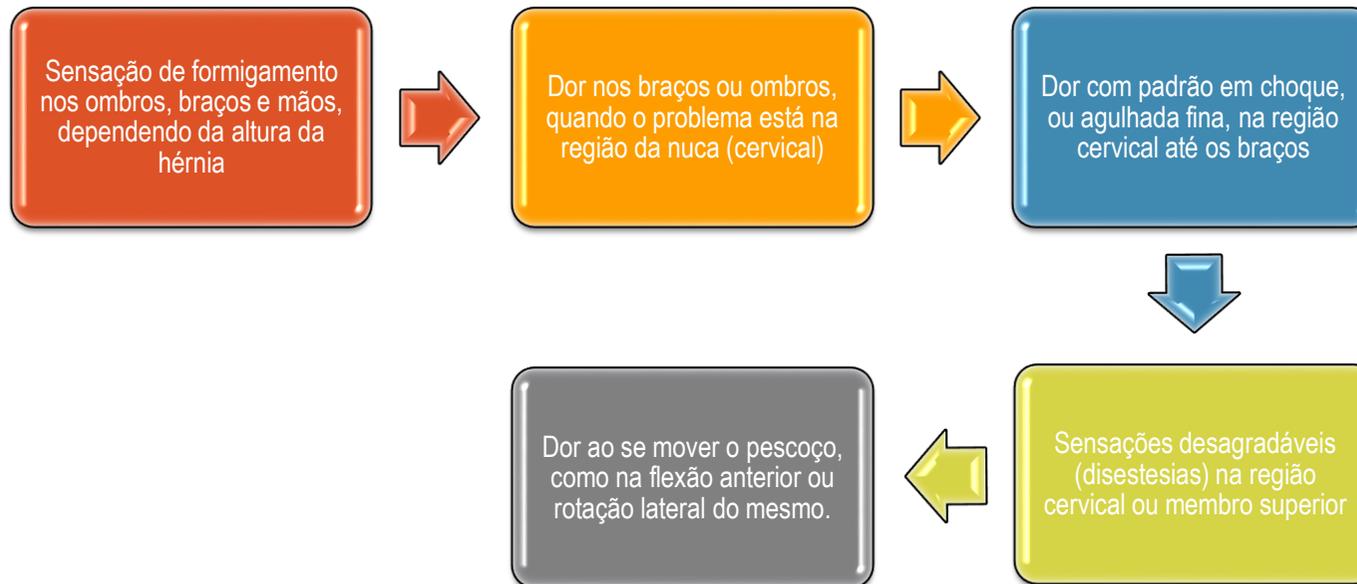
Em suma, a dor é o sinal mais significativo do problema, porém há características e outros sintomas da hérnia de disco lombar, veja:



17. Sintomas de Hérnia de Disco Cervical

A diferença sintomática entre a hérnia na região cervical e lombar é justamente a localização da dor, de forma que a cervical apresenta uma variedade de sintomas na região do pescoço, ombros, braços, mãos e dedos. O padrão de dor irá depender principalmente da localização do disco herniado.

A região cervical consiste de 7 vértebras cervicais, também chamadas de C1 a C7, com a numeração aumentando de cima para baixo. O nervo que é afetado pela herniação de disco é o nervo que sai na altura da vértebra. Por exemplo, no nível entre C5-C6, a raiz afetada é o do nervo C6.



18. Diagnóstico

Na consulta com o médico especialista, ele irá fazer algumas questões acerca do seu histórico clínico, é preciso responder com exatidão a todas as perguntas para que ele compreenda mais rapidamente o seu problema e encaminhe os procedimentos com finalidade a erradicar a doença. Portanto, dê respostas as mais completas possíveis.

O médico irá avaliar o padrão, intensidade e duração de sua dor lombar, cervical ou na perna. Irá também perguntar de acidentes prévios, outras doenças ou lesões que possam ter acometido a coluna, além de histórico cirúrgico ou de outros procedimentos já realizados na coluna.

Ao perceber a hipótese de hérnia de disco, o médico irá fazer um exame físico, especialmente na região das costas. Ele também fará um exame neurológico, testando reflexos, força muscular, capacidade de andar e sensibilidade (ao toque, a agulhadas e também a vibrações).

Em muitos casos, a anamnese (perguntas iniciais) e esta combinação de exames são suficientes para diagnosticar ou descartar um caso de hérnia de disco.

Porém, se o profissional de saúde não tiver certeza, ele poderá solicitar a realização de exames, como os citados abaixo:

- ✚ **Eletroneuromiografia**, que identifica a raiz do nervo em questão, e testes da velocidade de condução do nervo, para avaliar se há alguma radiculopatia ou compressão nervosa
- ✚ **Ressonância magnética ou tomografia computadorizada** da coluna, para visualizar a lesão e a altura da compressão da raiz nervosa

- ✚ **Radiografia** da coluna, para excluir outras doenças (como fraturas) que causam dor nas costas ou no pescoço. Somente este exame não é necessário para diagnosticar a hérnia, ele é apenas complementar.
- ✚ **Mielograma**, exame invasivo que determina o tamanho e a localização da hérnia, em casos de dúvida diagnóstica após a ressonância magnética

19. Medicações – Hérnia de Disco

Após o diagnóstico de hérnia de disco ser confirmado e já sabendo a localidade da afecção, são indicados alguns cuidados ao paciente. Normalmente é prescrito repouso por um curto período de tempo, além de medicamentos para aliviar a dor e também sessões de [acupuntura](#) e fisioterapia.

Geralmente, pode se obter completa recuperação do problema quando são seguidas estas orientações à risca. Uma pequena parcela dos pacientes precisa de procedimentos mais invasivos, como injeção de esteroides ou cirurgia.

O tratamento pode incluir farmacologia, os medicamentos mais comuns para o tratamento de hérnia de disco consistem em analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes musculares e medicamentos opióides.

Medicamentos adjuvantes para o tratamento de dores crônicas como alguns antidepressivos e anticonvulsivantes também são comumente receitados para o tratamento.



Não se automedique, procure um médico que fará o diagnóstico e indicará o melhor remédio para esta situação e respeitando suas características pessoais.

Todo medicamento pode ter consequências desagradáveis, e o profissional de saúde saberá explicar como ele deverá ser tomado, bem como alertar sobre os efeitos colaterais.

Automedicar-se é uma atitude que pode gerar problemas graves, piorando a doença e podendo provocar complicações. Exemplos comuns incluem lesões hepáticas e gástricas com o uso prolongado e indiscriminado de anti-inflamatórios não esteroidais e medicamentos corticóides, como a prednisona

20. Tratamento da Hérnia de Disco

Depois de confirmado o diagnóstico de hérnia de disco, são receitados alguns cuidados ao paciente. Normalmente é prescrito repouso por um curto período de tempo, além de medicamentos para aliviar a dor e também sessões de acupuntura e fisioterapia, por último.

Geralmente, pode se obter completa recuperação do problema quando são seguidas estas orientações à risca. Uma pequena parcela dos pacientes precisa de procedimentos mais invasivos, como injeção de esteroides ou cirurgia.

Outros medicamentos e tratamentos também podem ser receitados para a hérnia de disco, dependendo da causa:

Para casos de levantamento excessivo de peso ou dores agudas e recentes, são receitados anti-inflamatórios e opióides, se apresentarem dores fortes nas costas ou nas pernas.

Para pacientes que se queixam de espasmos nas costas, recomendam-se relaxantes musculares. Casos mais raros pedem esteroides, via oral o A Acupuntura é uma ótima opção terapêutica, devido a seus efeitos analgésicos, anti-inflamatórios e relaxante muscular, ajudando no controle das crises de dor, e espaçamento das crises.

É um procedimento seguro, rápido, podendo-se obter já bons resultados após algumas sessões.

Injeções de esteroides diretamente na espinha são eficazes para controlar a dor por meses, além de reduzir o inchaço causado pela hérnia de disco e aliviar os sintomas.

A fisioterapia é uma reabilitação feita após o tratamento medicamentoso e o período de repouso. Os pacientes em tratamento serão orientados ao que fazer para minimizar as dores causadas pela hérnia de disco. Serão prescritos exercícios e posições adequadas, que causam alívio do sintoma.

Em último caso, quando todos os itens acima foram testados e não houve melhora, a cirurgia é o recurso. Ela se aplica a poucos casos, quanto os sintomas não desaparecem ao longo do tempo.

O tratamento para hérnia de disco consiste em um programa fisioterapêutico que utiliza técnicas de fisioterapia manual, mesa de tração eletrônica, mesa de descompressão dinâmica, estabilização vertebral e exercícios de musculação.

Durante todo o tratamento, o objetivo é melhorar o grau de mobilidade músculo-articular, diminuir a compressão no complexo disco vértebras e facetas, dando espaço para nervos e gânglios, fortalecer os músculos profundos e posturais da coluna vertebral através de exercícios terapêuticos específicos enfatizando o controle Inter segmentar da coluna lombar, cervical, quadril e ombro

O tratamento para hérnia de disco fisioterapia vai depender de qual estágio a doença se encontra: agudo, subagudo ou crônico.

✓ Estágio Agudo

O paciente deve se envolver em todos os aspectos do tratamento e ser informado a respeito da progressão, resultados previstos, tempo de recuperação, precauções e contraindicações.

Neste estágio, é feito o uso de modalidades físicas (TENS e termoterapia) e massagem para diminuir a dor e o edema provenientes de sintomas agudos, pois durante uma inflamação aguda é comum a dor constante.

Além disso, o paciente é instruído a identificar e assumir a posição da coluna que seja mais confortável para reduzir os seus sintomas. Normalmente, usam-se inclinações pélvicas para o posicionamento lombar e flexões e retificações de cabeça e queixo para posicionamento da coluna cervical.

O colete ou colar cervical pode ser usado para ensinar o paciente a usar o posicionamento passivo para manter a posição funcional durante a fase aguda. Em seguida, assim que possível, o fisioterapeuta pode ensinar o paciente a ativar os músculos intrínsecos, dependendo da região afetada: lombar ou cervical.

Para ativar a musculatura intrínseca da lombar é usada a manobra de “encolher a barriga” para ativar o músculo transverso do abdômen e uma leve contração de abaulamento do multifido.

E para ativar a musculatura intrínseca dos músculos longo do pescoço e multifido, são usadas as flexões suaves da cabeça e leve retificação da lordose cervical em decúbito dorsal.

Assim que o paciente aprende a ativar músculos intrínsecos, movimentos simples de membros superiores e inferiores com estabilização de coluna podem ser acrescentados na conduta.

✓ Estágio Subagudo

Quando o processo inflamatório e a dor do paciente estiverem controlados, o fisioterapeuta pode avançar com o paciente para um programa de exercícios de resistência à fadiga e fortalecimento.

Nesse estágio não é recomendado o uso de modalidades físicas para modular a dor, pois a ênfase é no aumento da percepção postural, força, mobilidade e controle da coluna do paciente em relação com a modulação da dor.

A mobilização e o alongamento devem ser realizados para melhorar a flexibilidade do paciente, pois a diminuição da flexibilidade articular, muscular e fásias podem restringir a habilidade do paciente de assumir o alinhamento normal da coluna.

Os exercícios devem progredir, aumentando-se os desafios para melhorar o controle, resistência e força dos músculos estabilizadores de coluna. Além disso, durante este

estágio, o paciente é instruído com métodos para corrigir sobrecargas posturais repetitivas que podem ocorrer durante a realização de suas atividades de vida profissional.

Como por exemplo, ficar muito tempo sentado em frente ao computador, falar ao telefone com a cabeça inclinada, inclinar-se repetidamente para a frente, etc. E mais, é sempre bom realizar mudanças frequentes de posição e movimentos ao longo da ADM livre da dor.

✓ Fase Crônica

Se o paciente for corretamente tratado na fase aguda e subaguda com exercícios realizados de forma apropriada, provavelmente eles apresentarão comprometimentos mínimos que não vão interferir nas atividades de vida diária.

Porém, pessoas que trabalham manuseando materiais pesados (trabalhador braçal, bombeiro, cuidador de crianças) ou que participam de atividades esportivas de alta demanda podem precisar de um tempo adicional de reabilitação para retornar à suas atividades sem riscos de uma nova lesão. Nessa fase são enfatizados o condicionamento e controle da coluna durante as atividades de alta intensidade e repetitivas.

A seguir segue alguns tratamentos e condutas que podemos realizar para aliviar as algias da hérnia de Disco.

✓ Fisioterapia Manual

A disfunção dos tecidos moles pode alterar o movimento articular e diminuir a eficácia da mobilização-alongamento da articulação. É por isso que o tratamento, frequentemente, começa com este procedimento, visando diminuir a dor e o espasmo muscular ou aumentar a mobilidade dos tecidos moles.

Esses procedimentos auxiliares podem também tornar mais fácil a realização da mobilização das articulações, produzindo um efeito mais duradouro. Dentre as técnicas de fisioterapia manual utilizamos a Osteopatia, Maitland, Mulligan e mobilizações articulares.

A fisioterapia manual utiliza como instrumento as mãos do terapeuta, utilizando técnicas como massagens, mobilizações, cinesioterapia para treino de força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, além de promover estabilização segmentar para reestabelecer a mobilidade articular.

Alguns pacientes se beneficiam da manipulação da coluna durante os estágios iniciais da fisioterapia. A mobilização manual suave ajuda a relaxar os espasmos e reduzir o edema, reduzindo também a dor.

A pompage é um trabalho miotensivo com mobilização somada ao deslizamento das fáscias, que tem como objetivo o relaxamento muscular, melhora na nutrição circulatória dos tecidos moles e articulações, quebra de contraturas/encurtamentos/retrações e restauração do formato ou comprimento.

✓ **Pilates**

O Pilates é considerado uma técnica manual na reabilitação da hérnia de disco, muito indicada no processo de reabilitação de casos agudos e subagudos de hérnia de disco.

A técnica foi desenvolvida por Joseph Pilates, tendo como base um conceito conhecido por contrologia que consiste no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, unindo os melhores princípios das filosofias e exercícios orientais e ocidentais.

O Pilates visa à movimentação correta de todos os grupos musculares do corpo, com a aplicação de princípios das forças que atuam em cada um dos ossos do esqueleto, e um completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo.

É um método que preconiza alcançar um desenvolvimento uniforme do corpo, objetivando uma melhora no condicionamento físico e mental através de exercícios globais. Isto é, que exigem um trabalho do corpo inteiro, utilizando diferentes aparelhos e equipamentos.

Através dos seus princípios, concentração, fluidez, controle, respiração, centro de força, e postura, o paciente melhora sua consciência corporal, flexibilidade, equilíbrio e força muscular. Durante o desempenho do Pilates, o treina-se a região abdominal e lombo pélvica, conjunto músculos conhecidos por core ou powerhouse.

A estabilidade dessa região depende da combinação da musculatura global (músculos superficiais ao redor do abdômen e pelve) e musculatura local (músculos intrínsecos da parede abdominal) para a reabilitação e diminuição da dor na hérnia de disco.

✓ **Reeducação Postural Global**

O RPG foi baseado na compreensão das cadeias musculares posturais, como um método de alongamento muscular ativo, com o princípio de alongar em conjunto os músculos antigravitários.

✓ **Mesa de tração eletrônica**

Muitas pesquisas foram realizadas nos EUA que comprovassem o sucesso das técnicas de tração no tratamento das discopatias e doenças degenerativas da coluna vertebral. Assim, fabricantes de equipamentos terapêuticos e cientistas americanos investiram seriamente em aprimorar técnicas seguras e eficazes na utilização de tração vertebral para melhorar seus benefícios.

A tração tem o benefício mecânico de separar temporariamente as vértebras, causando deslizamento mecânico das articulações facetárias na coluna e aumentar o tamanho dos forames intervertebrais.

Quando realizado de forma intermitente, o movimento pode reduzir a congestão circulatória e aliviar a pressão sobre a dura-máter, vasos sanguíneos e raízes nervosas nos forames intervertebrais.

A mesa de tração eletrônica é aplicada por um gerador elétrico de tração em uma mesa comercial, partida e montada com um gerador elétrico de tração e seu cabo, mentoneira e correias. Pode ser usado tanto na coluna cervical ou lombar.

✓ Mesa de Flexão-descompressão

O equipamento permite o controle total sobre a mobilidade da coluna vertebral do paciente, permitindo movimentos de flexão, extensão, látero-flexão e rotação. Desta forma, o tratamento pode ser realizado de forma mais confortável e mais precisa.

Estabilização Segmentar Vertebral

A técnica de estabilização segmentar vertebral foi desenvolvida na Austrália com o objetivo de fortalecer os músculos profundos da coluna vertebral e melhorar o grau de estabilidade vertebral.

O método é muito utilizado durante o primeiro mês de tratamento para o fortalecimento baseado na conscientização da contração muscular, através do treinamento resistido dos multifídeos e transversos do abdômen e da estimulação proprioceptiva.

Os exercícios de estabilização são essenciais para promover uma base para os movimentos de membros superiores e inferiores, para suportar cargas e para proteger a medula e raízes nervosas.

Todos os exercícios têm como objetivos melhorar a força, resistência e controle motor dos músculos abdominais e lombares, com ênfase dos músculos profundos do tronco, em especial o transversos do abdômen e multifídeos.

É importante o treinamento de outros músculos paravertebrais, abdominais, diafragma e musculatura pélvica, para que o tratamento seja eficaz na redução da dor. Um bom equipamento para ser usado é o Stabilizer.

✓ Musculação

A musculação pode fazer parte da reabilitação após o término do tratamento de hérnia de disco fisioterápica. É uma das alternativas fundamentais para manter os benefícios decorrentes do tratamento. Para tanto, serão necessários estímulos frequentes e graduais para garantir a integridade das estruturas músculo-esqueléticas envolvidas e prevenir novas crises.

Uma opção eficiente e segura é aderir a um programa de exercícios de musculação que incluam os principais componentes da aptidão física relacionados à saúde (potência aeróbica, força e flexibilidade) ajustados de acordo com a situação da doença.

A musculação utiliza como técnica uma série de repetições de exercícios com diferentes metodologias, podendo ser utilizada para melhorar o desempenho de atletas, no desenvolvimento do volume muscular, e para fins estéticos ou de saúde, auxiliando no tratamento de doenças musculares ósseas, como a hérnia de disco, e metabólicas, pois melhoram a mobilidade e a postura, entre outros.

21. Convivendo com a Hérnia de Disco

Para se recuperar mais rapidamente de hérnia de disco, o paciente pode tomar algumas providências. Estas sim são seguras e agirão em benefício dele:

- Tomar analgésicos recomendados pelo médico, seguindo suas instruções à risca;
- Fazer compressas com água quente ou gelo, que aliviarão a dor e a inflamação local;
- Movimentar-se de vez em quando, já que o repouso completo poderá gerar problemas nas articulações ou fraqueza muscular. Sempre que possível, se levante e dê uma pequena volta, mesmo que seja ao redor de sua residência.
- Realizar alongamentos para relaxamento muscular, evitando contraturas e perpetuação da dor crônica da hérnia de disco.

22. Complicações da Doença

Se não for tratada, ou o tratamento não for eficaz, a hérnia de disco pode gerar algumas complicações:

- Dor nas costas a longo prazo e piora dos sintomas;
- Perda de movimento ou de sensibilidade nas pernas ou nos pés;
- Perda de funcionalidade do intestino e da bexiga;



23. Prevenção da Hérnia de Disco

Segundo estudos, antes dos 15 anos, cerca de 60% dos meninos e 70% das meninas já foram acometidos por dores nas costas. O problema não é mais exclusivo de adultos, crianças de diferentes idades já apresentam queixas cada vez mais intensas de dores na coluna. Para evitar que essas dores incomodem o grupo infantil, o ideal é prevenir o quanto antes. Se os devidos cuidados forem tomados desde cedo, educando as crianças para que tenham hábitos adequados, os riscos de dores nas costas podem ser, consideravelmente, reduzidos.

Na infância, as dores nas costas podem ser provocadas por uma má posição na cadeira do colégio ou mesmo em casa, na hora de comer e estudar. Outros fatores, além da má postura, que também contribuem para o surgimento das dores: quantidade excessiva de livros na mochila, falta de exercícios físicos que fortaleçam as costas e o corpo como um todo e os hábitos sedentários, como ver muita televisão e estar muito tempo deitado. Lesões provenientes de alguma queda ou pancada também podem incomodar as costas, assim como a obesidade infantil. Sabe-se que a maior parte das dores é de origem muscular.

A prática de exercícios físicos na infância é a medida mais importante para prevenir dores na coluna e que podem a se tornar crônicas no futuro, inclusive com o acometimento de doenças como a hérnia de disco. Tudo, entretanto, com moderação, pois se a criança praticar muitas atividades físicas também poderá sofrer com os sintomas de dores.

Uma dica é praticar esportes em família e, assim, formar adolescentes e adultos já acostumados com os exercícios. Essas atividades físicas ajudam a desenvolver a musculatura potente e resistente e contribuem para a formação adequada da coluna vertebral. Mas, lembre-se: os exercícios devem ser supervisionados por profissionais de fisioterapia ou de educação física. Também é importante observar a postura da criança para que os vícios posturais não acabem gerando desvios, prejudicando severamente a coluna.

Será possível prevenir seu corpo contra hérnia de disco? Sim, confira diversas atitudes abaixo.

- ✓ Mantenha a postura alinhada. Posturas inadequadas sobrecarregam a coluna e aumentam a carga nos discos intervertebrais.
- ✓ Não abuse do salto. Apesar de não haver comprovação científica, usar sapato de salto muito alto aumenta a curvatura natural da região lombar. Assim, a musculatura local fica cansada e pode causar dores. Esta é uma predisposição para hérnia.
- ✓ Controle seu peso corporal. Excessos poderão sobrecarregar a coluna, já que os músculos da barriga e das costas a protegem. Quanto mais peso a pessoa tiver, maior será a quantidade de gordura (e menos de músculos), diminuindo a proteção. Desta forma, todo o peso do corpo será equilibrado pela coluna.

- ✓ Não carregue peso excessivo. Se você precisar carregar vinte quilos em suas costas eventualmente, a sobrecarga provavelmente não acarretará danos. Porém, se esta atividade for frequente, como acontece em algumas funções de trabalho, poderão acontecer prejuízos aos discos intervertebrais. O ideal é não carregar mais do que 10% do seu peso.
- ✓ Pare de fumar. As substâncias presentes no cigarro diminuem a quantidade de vasos sanguíneos responsáveis pela nutrição dos discos. Se não forem nutridos adequadamente, ficarão enfraquecidos e mais suscetíveis a lesões, como a hérnia de disco.
- ✓ Só faça exercícios físicos com orientação especializada. O não seguimento desta recomendação poderá sobrecarregar músculos e articulações, além de provocar lesões na coluna. Sempre se alongue antes de começar uma atividade.
- ✓ Abaixar-se corretamente. Ao pegar objetos que estão no chão, abaixe-se totalmente. Você deve se levantar da cadeira e dobrar os dois joelhos, mantendo a coluna reta.
- ✓ Pratique ergonomia. Atente-se ao alinhamento correto de equipamentos eletrônicos e móveis. Coloque uma almofada no encosto da cadeira e levante-se a cada meia hora, fazendo pequenos alongamentos ao longo do dia.

Mudanças no estilo de vida são indispensáveis para evitar o surgimento da hérnia de disco. Dentre as orientações, podemos destacar:

- Evitar o fumo;

- Praticar atividades físicas sob orientação profissional para, sobretudo, fortalecer a musculatura de sustentação da coluna, tornando-a mais resistente aos possíveis impactos;
- Adotar uma dieta saudável para controlar o peso corporal e prevenir que a coluna sofra com as sobrecargas;
- Não carregar excesso de peso no dia-a-dia ou no trabalho;
- Praticar exercícios de alongamento;
- Manter uma postura adequada em todas as situações.

São práticas saudáveis que levarão você a diminuir as chances de ter doenças, melhorando também sua qualidade de vida.

Precauções

O paciente com hérnia discal lombar que já se exercita deve continuar com sua rotina de movimentos de alongamento e fortalecimento muscular para a região lombar e cadeia muscular posterior, além de tomar os devidos cuidados com o posicionamento do corpo antes de levantar qualquer peso a partir do solo.

A dica é manter os pés ligeiramente abertos e próximos ao peso, joelhos flexionados, costas retas e não levantar um peso maior do que esta posição permite.

✚ Alguns movimentos ou posições devem ser evitados por pacientes com hérnia de disco

- Flexão da coluna;
- Flexão com rotação da coluna lombar, principalmente com carga;
- Retroversão pélvica, principalmente com carga;
- Fortalecimento de [abdominais](#) em retroversão.

✚ Alguns movimentos que podem gerar alívio da dor:

- Dissociação coxo-femoral (pelve neutra) – melhorar a capacidade funcional;
- Fortalecimento abdominal com pelve neutra;
- Fortalecimento dos músculos paravertebrais;
- Tração axial;
- Estimular o períneo;
- Extensão da coluna (fora do período doloroso)



24. Como Corrigir a Postura

O importante é jamais forçar demais, apenas, uma parte do corpo, os ossos têm que suportar pesos iguais. Quando você senta, por exemplo, nunca deve apoiar o peso somente em uma perna, deixando a outra solta. É fundamental o aprendizado do não desperdício de energia durante a execução de movimentos ou em posição estática, distribuindo o peso do corpo de forma equilibrada. Algumas dicas para evitar problemas posturais:

– ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Na realização de atividades domésticas, evite trabalhar com o tronco totalmente inclinado se estiver em pé; no ato de passar roupa, a mesa deve ter uma altura suficiente para que a pessoa não se incline, outra dica é utilizar um apoio para os pés alternando-os sempre que houver algum incômodo. Para calçar os sapatos não incline o corpo até o chão, sente-se e traga o pé até o joelho. Ao se elevar um peso acima da altura da cabeça, deve-se apoiar o peso no corpo e subir em uma escada ou banquinho para depositá-lo adequadamente. Ao erguer um peso deve-se abaixar flexionando os joelhos até em baixo sem curvar a coluna, levantar-se transferindo a carga para os músculos das pernas que são mais fortes do que os da coluna, caso seja possível coloque o objeto em um carrinho e empurre.

– AO DORMIR

Na hora de dormir também são necessários cuidados como escolher um bom colchão semi-rígido ou de espuma para distribuir bem o peso do corpo, um bom travesseiro e

adotar algumas posturas corretas na cama. Se você costuma dormir de barriga para cima utilize um travesseiro em baixo dos joelhos; ao dormir de lado, um travesseiro entre as pernas que devem estar dobradas. Dormir de bruços não é recomendado, mas se você não consegue de outro jeito utilize um travesseiro embaixo da barriga e não da cabeça, diminuindo a curvatura lombar.

– AO SENTAR

Sentar corretamente também é muito importante para uma boa postura. Procure manter os pés apoiados no chão; coxas tocando suavemente a maior área possível do assento; evite cruzar as pernas e deixe-as ligeiramente afastadas; a coluna deve ser mantida ereta, de forma a preservar suas curvas naturais (encoste as costas completamente no sofá ou na cadeira, evitando esparramar-se). Manter a coluna ereta é sempre melhor do que deixá-la inclinada em qualquer situação. Adotar uma postura correta para sentar evita dor nas costas e sérias lesões na coluna vertebral. Quando se senta da maneira apropriada há uma distribuição uniforme das pressões sobre os discos intervertebrais e os ligamentos e os músculos trabalham em harmonia, evitando desgastes desnecessários.

– AO TRABALHAR

No trabalho também é importante adotar posturas menos prejudiciais. Se você trabalha sentado, os seus braços devem ficar pendidos ao longo do corpo ou os antebraços apoiados na mesa de trabalho. Evite torções de corpo inteiro, levante-se ou use uma cadeira apropriada que gire com facilidade para pegar algo, falar com alguém ou jogar

papel no lixo. Caso trabalhe com computador, procure regular a tela de modo que a borda superior fique na altura do olhar para o horizonte, mantenha o queixo paralelo ao chão. Para ler, evite ao máximo ter que baixar a cabeça, se for preciso adquira um suporte de livros.

FUJA DO SEDENTARISMO

- Prefira subir e descer escadas ao invés de usar o elevador ou a escada rolante;
- Deixe o carro na garagem para percorrer pequenas distâncias, como, por exemplo, aquela ida à padaria;
- No trabalho, tente levantar a cada meia hora e caminhar um pouco pelo ambiente – isto ajuda a evitar as dores;
- Quem pega ônibus para voltar para casa pode descer uma parada antes e fazer o restante do trajeto a pé;
- Pequenas tarefas domésticas, como fazer faxina, levar o cachorro para passear e arrumar a cama colaboram para colocar o corpo em movimento e evitar problemas futuros;
- É importante praticar uma atividade física, pois o sedentarismo pode acarretar dores nas costas, em virtude do enfraquecimento muscular.

25. Outras atividades para Hérnia de Disco

Algumas atitudes podem ser tomadas para evitar lombalgia. São todas elas simples e melhorarão sua qualidade de vida como um todo, mesmo quando não há dores nas costas.

- Alinhe sua postura: sentar ou deitar de forma ereta evita dores, especialmente crônicas;
- Quando fizer exercícios com peso, proteja suas costas. Deite-se ou sente com um apoio para elas;
- Evite carregar peso excessivo;
- Não permaneça curvado por muito tempo;
- Ao se abaixar, dobre os joelhos e mantenha a coluna reta;
- Cuidado com o colchão que você dorme: ele não pode ser mole ou duro demais;
- O travesseiro ideal é aquele nem muito mole, nem muito duro. Também não deve ser muito alto ou muito baixo, pois pode provocar dores nas costas, já que a coluna não fica alinhada.
- Mantenha seu peso em forma. Pessoas acima ou abaixo do peso têm mais chances de ter lombalgia. Os gordinhos ou obesos possuem menos flexibilidade da coluna, além de menor resistência das articulações e menos força muscular. A gordura da região abdominal desloca a coluna para frente, sobrecarregando os músculos das costas. Já os magros podem ter problemas alimentares, como a deficiência de cálcio. Se faltar esta substância, a pessoa pode ter osteoporose e desenvolver fraturas nos ossos.
- Assista TV sentado, com a cabeça alinhada ao tronco e as costas apoiadas no sofá. É recomendável não deitar de barriga para cima, pois você terá que se virar para assistir e isso pode provocar dores. Ficar de bruços também não é o ideal, pois aumenta a curvatura da coluna e corre-se o risco de torções no pescoço. Jamais se deite com a cabeça no braço do sofá. Esta posição favorece dores no pescoço, semelhantes ao torcicolo.
- Faça atividades físicas pelo menos três vezes por semana. Ser sedentário prejudica o organismo por diminuir a flexibilidade, além da fraqueza muscular nas costas, no quadril e nas coxas. Tudo isso contribui para a diminuição do movimento das articulações, inclusive nas tarefas cotidianas. Porém, estas atividades precisam ser supervisionadas por um profissional de academia, já que, feitas de maneira errada, também podem provocar lombalgia.
- Deixe o monitor do computador na altura dos seus olhos. Abaixar-se para olhar a tela provoca dor no pescoço. O teclado deve ficar em um ângulo de noventa graus com os cotovelos e os punhos precisam estar na mesma linha que o teclado. Nossa cabeça pesa em torno de cinco quilos. Se você

se abaixar para olhar o monitor, todo o peso dela ficará a cargo da coluna, gerando um peso aproximado de treze quilos.

- Não fique muito tempo sentado, pois esta posição pode provocar dores nas costas. A cada meia hora levante-se e faça rápidos alongamentos, para relaxar os músculos.
- Nesta posição, é possível manter a ergonomia e melhorar a postura com algumas atitudes. Não cruze as pernas, deixe-as alinhadas e ligeiramente afastadas, com os pés firmemente apoiados no chão. A altura da cadeira deve ter a mesma distância entre seu joelho e o chão. Sente-se sobre o osso do bumbum, com seu quadril levemente para frente. Mantenha-se ereto, com os ombros suavemente inclinados para trás. Os braços devem pender ao lado do corpo, sendo que os antebraços ficam apoiados na mesa de trabalho.
- Procure não viver sob [estresse](#) constante, ele pode levar à tensão lombar. Combata estas situações com alongamentos e exercícios, além de respirar fundo. Mexa os ombros com movimentos circulares e abra e feche as mãos. Outras opções são ioga e exercícios aeróbicos, como corrida.



26. Cuidados e Restrições

Como a hérnia de disco pode ser recorrente, existem algumas contraindicações a movimentos específicos da coluna vertebral, a fim de evitar maiores danos futuros. A extensão da coluna é contraindicada:

- Quando nenhuma posição ou movimento diminui ou centraliza a dor descrita;
- Quando está presente uma anestesia em sela e/ou fraqueza de bexiga (pode indicar lesão medular ou de cauda equina);
- Quando um paciente está com uma dor tão extrema que mantém o corpo rigidamente imóvel em qualquer tentativa de correção.

Já a flexão da coluna deve ser evitada quando a extensão alivia os sintomas ou quando os movimentos de flexão aumentam a dor ou levam sintomas para a periferia.

27. Hérnia de disco tem Cura?

A hérnia de disco apresenta diferentes fases de evolução. Quando o nível de comprometimento da coluna não é tão crônico, opções de tratamento conservador, como técnicas de fisioterapia, podem ser adotadas com êxito. A própria administração de medicamentos anti-inflamatórios e relaxantes musculares, prescritos pelo médico, também pode auxiliar bastante. Apesar de constituírem a minoria, há os casos mais graves, onde nenhum procedimento não invasivo surte efeito. Nesses casos, a cirurgia pode ser necessária para corrigir o problema.

Normalmente, a maioria dos casos de hérnia de disco podem ser tratados com garantia de sucesso, sendo necessária, contudo, uma manutenção de importantes hábitos ao longo da vida para evitar recidivas. O período de recuperação total é individual, ou seja, cada paciente evolui de acordo com suas condições, não existe um período padrão. Esse processo também vai depender do quadro da hérnia de disco submetido ao tratamento e do comportamento do paciente em obediência às orientações médica

28. Perguntas Frequentes

O que é hérnia de disco?

A hérnia de disco ocorre quando um disco (um dos “amortecedores” da coluna) desenvolve uma rachadura ou fissura na sua casca exterior (anel fibroso), o que permite que o fluido interno do disco interna (o núcleo pulposo) possa escapar e comprimir a raiz de um nervo, resultando em dor.

O que faz com que os discos herniem?

A maioria das hérnias de disco são causadas por alterações degenerativas que ocorrem na coluna vertebral, como parte do processo natural de envelhecimento. Após facilitarem o movimento e suportarem o peso do corpo por anos, os discos podem tornar-se menos flexíveis, perder o conteúdo de água e endurecerem ([degeneração discal](#)), tornando-os propensos a herniarem.

Quais são os sintomas de uma hérnia de disco?

Surpreendentemente, alguns pacientes com hérnia de disco não apresentam sintomas.

Enquanto o rompimento no anel fibroso pode causar dor localizada e inflamação, sintomas graves normalmente só ocorrem quando o núcleo pulposo entra no canal espinhal e comprime um nervo espinhal, raiz do nervo ou a própria medula espinhal. Quando isso ocorre, os sintomas podem incluir dor, dormência, formigamento e fraqueza muscular que irradia para os membros.

Por que é importante avaliar com cuidado a irradiação da dor?

A dor lombar simples geralmente não irradia, mas quando ela irradia é importante analisar. quando ele vai até o joelho pode estar relacionada com [estruturas da própria coluna](#), já quando irradia abaixo do joelho é [radicular](#).

Analisando o trajeto da dor é possível [diagnosticar a raiz da dor](#). Por isso é importante avaliar com cuidado a irradiação.

Por que a lombalgia mecânica comum pode virar crônica?

É possível uma dor lombar mecânica torna-se crônica em alguns casos, mas os estudos ainda não estão totalmente esclarecidos.

Não é possível identificar com certeza a causa de evolução, mas sabemos que os fatores de risco para dor lombar crônica são diferentes dos fatores de risco da lombalgia aguda e mecânica.

É comum médicos errarem no diagnóstico? Qual a principal causa do erro?

Muitos pacientes com lombalgia não sabem definir exatamente onde está sua dor, além disso existe uma super valorização dos exames de imagens.

Essa é a principal fonte de erro nos diagnósticos, o exame de imagem é importante para verificar infecções e neoplasias, mas vários aspectos da coluna são inespecíficos nesse exame. Alguns médicos também deixam de fazer exame físico e anamnese que são importantes para definir um diagnóstico correto.

Quais os principais aspectos da anamnese?

Apenas com a anamnese é possível diagnosticar de forma precisa, claro que exames precisam ser feitos, mas a anamnese é muito importante e você deve cobrar do seu médico. Com ele o médico avalia vários aspectos como a evolução da dor, o ritmo, a presença de outros sinais como febre, perda de peso e má resposta terapêutica. Ele também deve avaliar a irradiação da dor os fatores que ajudam a melhorar ou que pioram a dor, quando iniciou a dor, entre outras coisas.

29. Conclusão

A hérnia de disco é uma das condições musculoesqueléticas mais frequentes, sendo responsável por grande parte das doenças da coluna. Ela está relacionada ao deslocamento da parte interna do disco intervertebral comprimindo os vasos, sendo mais comum nas regiões cervical e lombar.

A hérnia de disco costuma causar dor, diminuição da mobilidade e sintomas neurológicos dos dermatômeros e possivelmente miôtomos das raízes nervosas afetadas. Na maioria dos casos, é tratada através de tratamento conservador, como a hérnia de disco fisioterapia.

O fisioterapeuta deverá conhecer a anatomia e fisiologia da coluna vertebral e discos e a fisiopatologia da hérnia discal, pois são nessas informações que se baseiam toda a abordagem fisioterápica.

Assim, o tratamento da hérnia de disco fisioterapia proposto deverá ser traçado de acordo com os resultados obtidos na avaliação do paciente. Ao seguir o tratamento da forma correta, o paciente com hérnia de disco pode realizar suas atividades diárias sem maiores prejuízos e com mais qualidade de



Os sonhos não determinam o lugar em que você vai estar, mas produzem a força necessária para tirá-lo do lugar em que está.

Augusto Cury

30. Contatos

Site: www.institutofisiolife.com.br

E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br

Fampage: [@institutofisiolifemogiguacu](#)

Instagram: [@fisiolifemogiguacu](#)

WhatsApp: (19) 991864405