



DR. PEDRO PASCHOAL  
— CIRURGIA DA COLUNA —  
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA  
CRM 52-108417-8

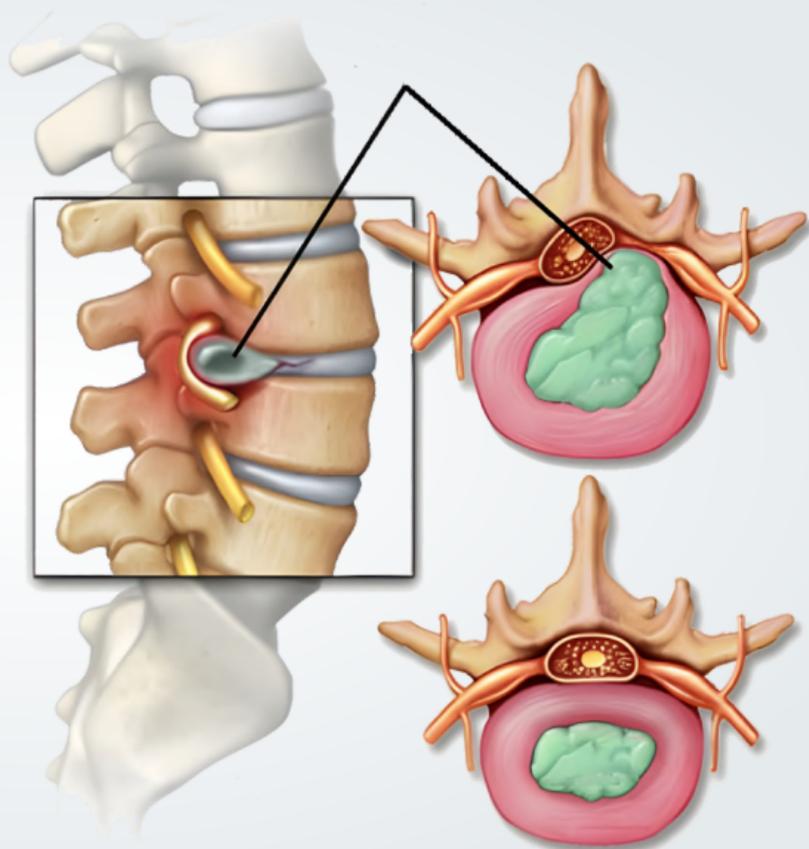
Entendendo a  
**HÉRNIA  
DE DISCO**  
Um Guia Completo  
para o Tratamento





DR. PEDRO PASCHOAL  
— CIRURGIA DA COLUNA —  
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA  
CRM 52-108417-8

Entendendo a  
**HÉRNIA  
DE DISCO**  
Um Guia Completo  
para o Tratamento



- Cirurgião da Coluna Vertebral;
- Médico formado pela Faculdade de Medicina Souza Marques (FTESM/RJ);
- Residência Médica em Ortopedia e Traumatologia e Especialização em Cirurgia da Coluna Vertebral pelo Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO/RJ);
- Pós-graduação em Cirurgia da Coluna pela AOSpine e Universidade Caxias do Sul (UCS/RS);
- Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT); e da Sociedade Brasileira de Coluna (SBC);
- Artigos científicos publicados em revista nacional.



## Introdução

Se as dores nas costas, dificuldades ao se movimentar ou levantar objetos pesados, e a perda de produtividade no trabalho estão fazendo parte do seu dia a dia, este guia foi feito pensando em você.

Aqui, de maneira simples e esclarecedora, vamos abordar tudo sobre hérnia de disco: desde os tipos e definições até as causas, tratamentos e dicas de prevenção.

Descubra informações úteis para lidar com essa condição e retomar o controle da sua qualidade de vida.



## Nas próximas páginas, vamos explorar

- O que é hérnia de disco
- Tipos de hérnia de disco
- Causas da hérnia de disco
- Diferenças entre cada tipo de hérnia de disco
- Sintomas
- Diagnóstico
- Tratamentos
- Dicas de prevenção

Vamos começar a desvendar todos esses aspectos importantes para entender e lidar melhor com a hérnia de disco.

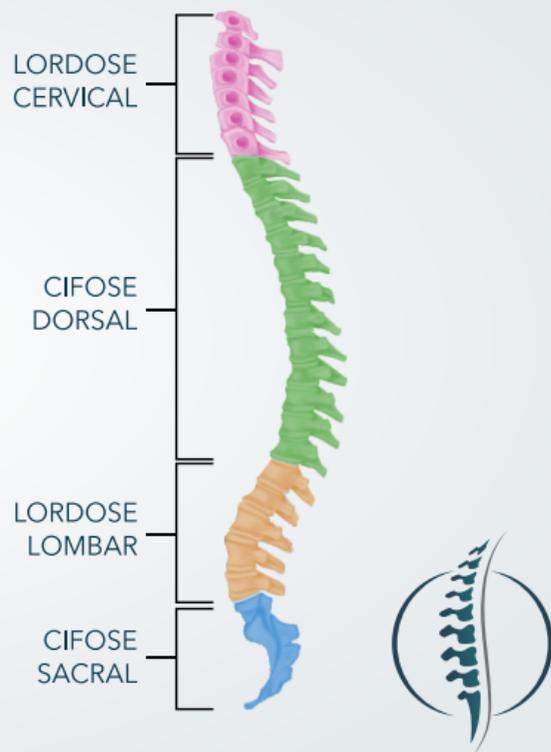


# O que é hérnia de disco?

## Entendendo a Coluna Vertebral

Para compreender o que é uma hérnia de disco, primeiro precisamos entender a estrutura na qual ela ocorre: a coluna vertebral.

Esta maravilha da anatomia humana não é apenas o pilar de sustentação do corpo, mas também uma estrutura complexa que permite movimento, suporta peso e protege a medula espinhal, um componente crucial do sistema nervoso central.



## O que é hérnia de disco?

### Anatomia da Coluna Vertebral

A coluna vertebral é composta por uma série de ossos empilhados, conhecidos como vértebras.

Entre cada vértebra, encontram-se os discos intervertebrais, que atuam como amortecedores, absorvendo impactos e permitindo flexibilidade à coluna.

Cada disco é formado por duas partes: um núcleo gelatinoso central (núcleo pulposos) e um anel fibroso externo resistente.



## O que é hérnia de disco?

### O Surgimento da Hérnia de Disco

Uma hérnia de disco ocorre quando o núcleo pulposo se projeta para fora do anel fibroso.

Isso pode acontecer devido ao desgaste relacionado à idade, lesões, ou esforço excessivo.

Quando o disco herniado comprime as raízes nervosas próximas ou a medula espinhal, pode resultar em dor local ou irradiada para as pernas ou braços, formigamento ou fraqueza em diferentes partes do corpo, dependendo da localização da hérnia.



## O que é hérnia de disco?

### Locais onde Ocorrem as Hérnias de Disco

As hérnias de disco são mais comumente encontradas na região lombar (parte inferior das costas) e na região cervical (pescoço).

Raramente encontramos hérnias de disco sintomáticas na região dorsal (meio das costas)

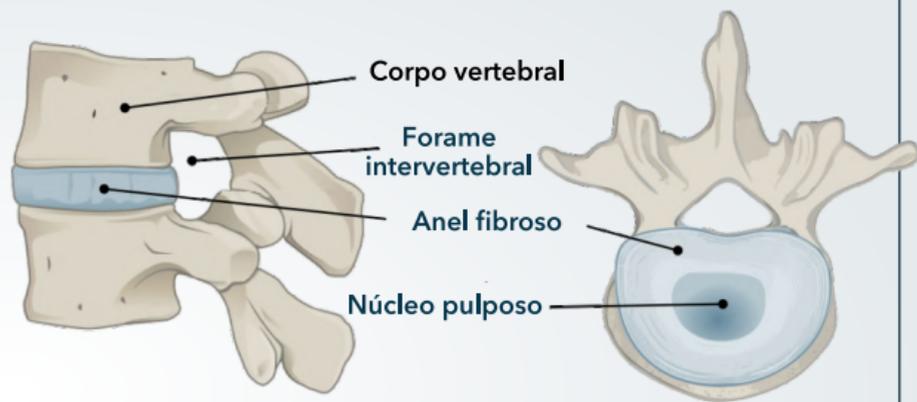
Cada uma dessas localizações apresenta desafios e sintomas únicos.



## O que é hérnia de disco?

Os discos vertebrais são compostos pelo núcleo pulposos, uma substância gelatinosa, e pelo anel fibroso em sua parte externa, um tecido rígido que envolve o núcleo.

A hérnia de disco ocorre quando um disco rígido perde a capacidade de absorver cargas, levando ao rompimento do anel fibroso e à projeção do núcleo pulposo para fora.

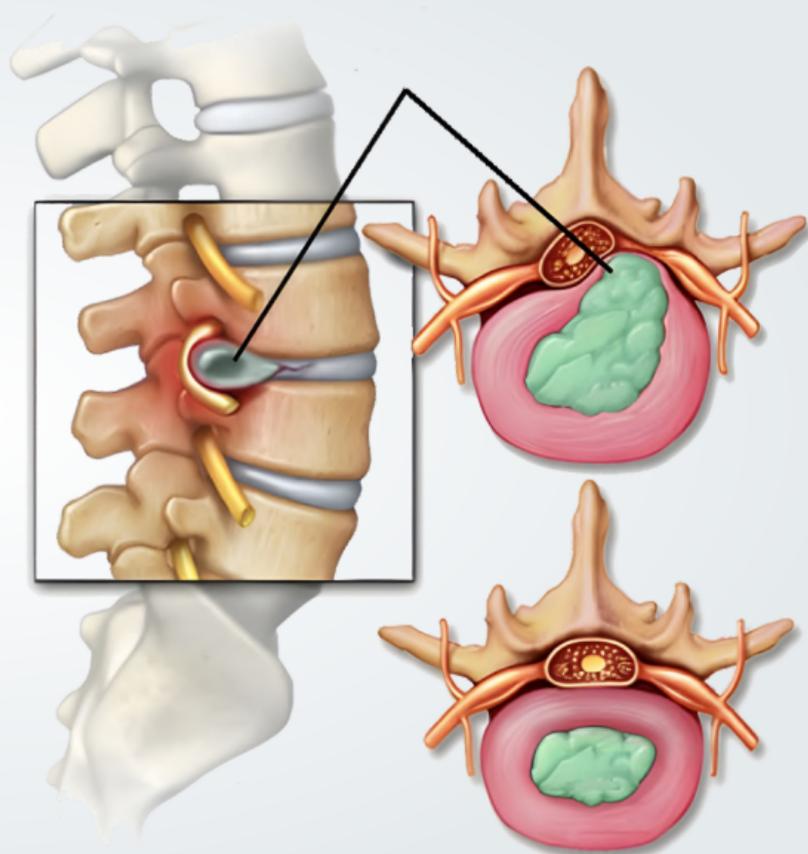


## O que é hérnia de disco?

Esse 'vazamento' do núcleo resulta em uma protuberância que exerce pressão sobre as estruturas nervosas próximas, causando dor, desconforto, queimação e/ou dormência.

Essa lesão é a principal responsável por levar pacientes com dores lombares ao consultório e pode ocorrer na região do pescoço, parte alta ou parte baixa das costas.

Existem três tipos distintos de hérnia de disco, os quais abordaremos a seguir.



## Tipos de Hérnia de Disco

### Protusa

Neste tipo, o disco ainda mantém sua continuidade, mas se estende além dos limites normais.

O núcleo pulposo (parte central do disco) permanece contido dentro do anel fibroso (camada externa), mas faz uma protuberância para fora.



**PROTUSA**



## Tipos de Hérnia de Disco

### Extrusa

Aqui, o núcleo pulposo rompe através do anel fibroso, mas ainda permanece conectado a ele.

A hérnia geralmente é mais severa que a protusa devido um maior tamanho, com risco de afetar nervos próximos.



**EXTRUSA**



## Tipos de Hérnia de Disco

### Migrada

O núcleo pulposo se desloca no canal vertebral para a parte superior ou inferior (migração), podendo se separar completamente do disco (sequestro).

Geralmente são hérnias volumosas e que podem levar a compressão nervosa significativa e requer atenção médica.

Felizmente ela possui uma alta taxa de resolução espontânea.

**MIGRADA**



## Diversidade na Condição

### Hérnia de Disco Cervical

Localizada na região do pescoço, a hérnia de disco cervical pode causar dor e rigidez no pescoço, bem como dor irradiada para os braços e mãos. Em casos severos, pode levar a fraqueza muscular e dificuldade em realizar movimentos finos com as mãos.



## Diversidade na Condição

### Hérnia de Disco Lombar

A hérnia de disco lombar é a mais comum e ocorre na parte inferior das costas. Os sintomas podem incluir dor lombar intensa, ciática (dor que irradia ao longo do nervo ciático, na nádega e perna), e em casos graves, alterações na função da bexiga ou intestino.



## Diversidade na Condição

### Hérnia de Disco Torácica

Menos comum, a hérnia de disco torácica ocorre na região média das costas. Os sintomas podem ser mais difíceis de identificar e frequentemente se confundem com outras condições, como problemas cardíacos ou gastrointestinais.



# Causas e Fatores de Risco da Hérnia de Disco

## Por Que as Hérnias de Disco Ocorrem?

A hérnia de disco pode ser resultado de uma série de fatores, desde a degeneração natural do disco com a idade até atividades que colocam estresse excessivo na coluna.

Este capítulo explora as diversas causas e os fatores de risco associados ao desenvolvimento de uma hérnia de disco.



## Causas Comuns da Hérnia de Disco

**Degeneração Relacionada à Idade:** Com o envelhecimento, os discos intervertebrais perdem hidratação e elasticidade, tornando-os mais propensos a rupturas.

**Trauma ou Lesão:** Acidentes, como quedas ou impactos diretos, podem causar ruptura ou deslocamento dos discos.

**Esforço Físico Excessivo:** Levantar objetos pesados de forma inadequada ou movimentos bruscos podem provocar hérnias de disco.

**Estilo de Vida Sedentário:** A falta de exercício pode enfraquecer os músculos de suporte da coluna, aumentando o risco.



## Fatores de Risco

**Idade:** O risco aumenta com a idade, especialmente após os 30 anos.

**Atividade Física:** Profissões ou hobbies que exigem levantamento pesado, torções da coluna ou vibrações (como dirigir veículos pesados) podem aumentar o risco.

**Peso e Nutrição:** O excesso de peso coloca mais pressão sobre os discos da coluna. Uma dieta pobre também pode contribuir para a saúde precária dos discos.

**Tabagismo:** O fumo diminui o suprimento de oxigênio aos discos, acelerando sua degeneração.

**Histórico Familiar:** Uma predisposição genética pode desempenhar um papel na susceptibilidade à hérnia de disco.

## Sintomas Comuns da Hérnia de Disco

### Reconhecendo os Sinais: Quando Procurar Ajuda Médica

A hérnia de disco pode se manifestar de várias formas, e os sintomas podem variar consideravelmente de uma pessoa para outra.

**Dor nas Costas ou no Pescoço:** Pode variar de leve a grave e aumentar com movimentos específicos.

**Irradiação da Dor:** Muitas vezes, a dor se irradia para outras áreas do corpo, como braços ou pernas, dependendo da localização da hérnia.

**Formigamento ou Dormência:** A compressão dos nervos pode causar sensações anormais nos membros afetados.

**Fraqueza Muscular:** Pode ocorrer na área afetada pela compressão nervosa.

## Quando Consultar um Médico?

É aconselhável procurar um médico se os sintomas da hérnia de disco interferirem nas atividades diárias, não melhorarem com medidas de autocuidado ou se houver qualquer um dos sinais de alerta mencionados anteriormente.



## Além dos Sintomas

O diagnóstico correto de uma hérnia de disco é crucial para um tratamento eficaz.

Conheça os métodos de diagnóstico usados para identificar a hérnia de disco, incluindo a avaliação clínica e os avanços tecnológicos em diagnósticos por imagem.



## Diagnóstico por Imagem

**Raios-X:** Embora não mostrem hérnias de disco diretamente, podem ser usados para excluir outras causas de dor nas costas.

**Ressonância Magnética (MRI):** É o exame mais detalhado para visualizar hérnias de disco, mostrando a localização e o grau de compressão nervosa.

**Tomografia Computadorizada (CT):** Alternativa quando a MRI não é viável, fornecendo detalhes sobre a estrutura óssea.

**Eletroneuromiografia (ENMG):** Exame complementar que consiste em um conjunto de testes diagnósticos para avaliar a função do sistema nervoso periférico.

Em alguns casos, testes como eletromiografia (EMG) podem ser realizados para avaliar a saúde dos nervos e músculos afetados pela hérnia de disco.

## Tratamentos para a Hérnia de Disco

### Navegando pelas Opções de Tratamento

Após o diagnóstico de hérnia de disco, várias opções de tratamento estão disponíveis, variando de métodos conservadores a intervenções cirúrgicas.

Conheça as diversas abordagens de tratamento, ajudando você a compreender as opções e a tomar decisões informadas em conjunto com seu médico.



## Tratamento Conservador

80-90% dos casos de Hernia podem ser.....casos de hérnia de disco podem ser efetivamente gerenciados sem cirurgia. As opções incluem:

**Medicamentos:** Analgésicos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares.

**Fisioterapia:** Exercícios para fortalecer os músculos da coluna e melhorar a flexibilidade.

**Terapias Alternativas:** Acupuntura ou terapia com massagens.

**Modificações no Estilo de Vida:** Exercícios regulares, manutenção de um peso saudável e ergonomia no trabalho.

## Tratamentos Cirúrgicos

Em casos onde o tratamento conservador não é suficiente, a cirurgia pode ser considerada, especialmente se houver sinais de dano nervoso ou perda de função. As opções cirúrgicas incluem:

**Discectomia:** Remoção da parte do disco que está comprimindo o nervo. Pode ser realizada por videoendoscopia de forma minimamente invasiva, com pouca agressão cirúrgica, alta hospitalar no mesmo dia e risco controlado.

**Fusão Espinhal:** Conectar duas ou mais vértebras para estabilizar a coluna. Geralmente são necessárias quando além da hérnia de disco, soma-se ao quadro clínico a artrose avançada da região ou instabilidade do segmento da coluna.

Com os avanços na medicina, novas técnicas e tratamentos estão sendo desenvolvidos, como terapias regenerativas e procedimentos minimamente invasivos.

## Tratamentos Físicos

**Exercícios de Baixo Impacto:** Yoga, natação ou caminhada podem melhorar a força e flexibilidade sem sobrecarregar a coluna.

**Técnicas de Relaxamento:** Práticas como meditação e técnicas de respiração podem ajudar a gerenciar a dor.

**Acupuntura:** Podem ser consideradas como complementos aos tratamentos convencionais.

O manejo eficaz da hérnia de disco muitas vezes requer uma abordagem multifacetada que considera todos os aspectos do bem-estar do paciente.



## Prevenção é Possível?

Embora nem todas as hérnias de disco possam ser prevenidas, compreender e mitigar os fatores de risco pode reduzir significativamente a probabilidade de desenvolver a condição.

Exercícios regulares, manter um peso saudável, usar técnicas corretas de levantamento e evitar o tabagismo são estratégias eficazes.



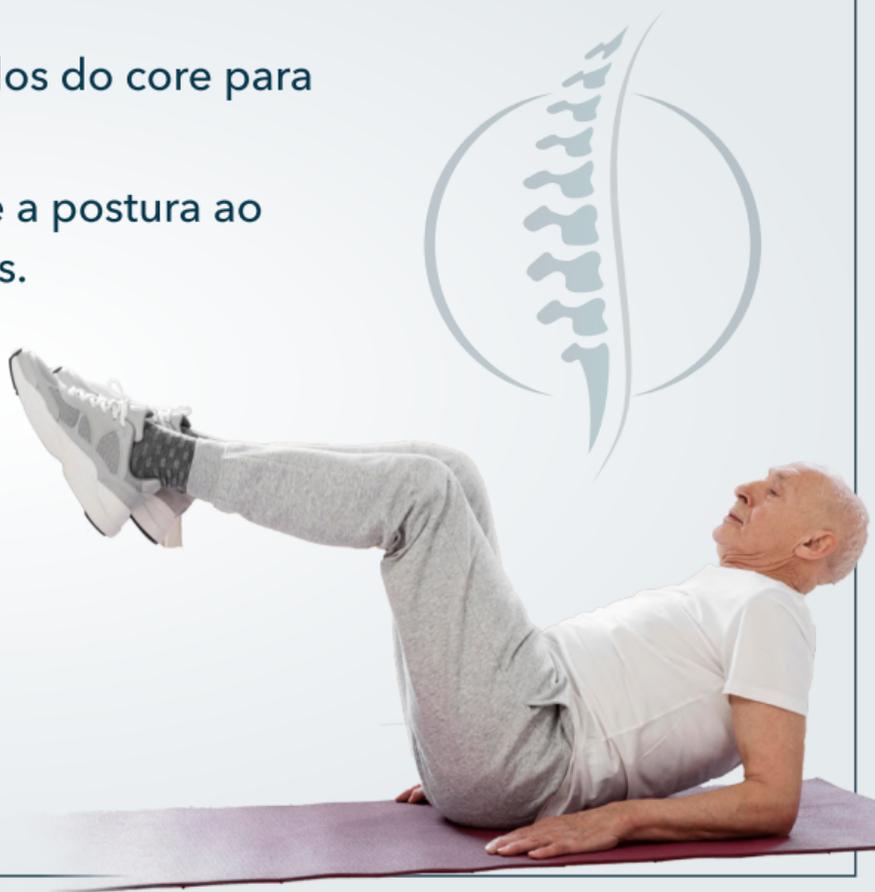
## Estratégias de Prevenção

**Exercício Regular:** Fortalecer os músculos do core para suportar a coluna.

**Postura Correta:** Conscientização sobre a postura ao sentar, ficar em pé e ao levantar objetos.

**Ergonomia no Trabalho:** Configuração de um ambiente de trabalho que suporte a saúde da coluna.

**Evitar Movimentos Repetitivos:** Reconhecer e modificar atividades que colocam estresse excessivo na coluna.



## Cuidados a Longo Prazo

**Manutenção do Peso Saudável:** Reduzir a pressão sobre a coluna.

**Técnicas de Gerenciamento da Dor:** Aprender e aplicar métodos para lidar com episódios de dor.

**Check-ups Regulares:** Consultas periódicas com profissionais de saúde para monitoramento.



## Cuidados a Longo Prazo

Se você está experimentando dor ou desconforto, é importante consultar um especialista para obter um diagnóstico preciso.

No início, a hérnia de disco pode ser tratada com mais facilidade.

Entre em contato e marque uma avaliação.

Agende sua consulta e dê o primeiro passo para um cuidado especializado e personalizado.





DR. PEDRO PASCHOAL

— CIRURGIA DA COLUNA —

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

CRM RJ 1084178 - SBOT 18256

CENTRAL DE AGENDAMENTO



(21) 99922-8990

BARRA DA TIJUCA



**VOGUE SQUARE LIFE EXPERIENCE**

Av. Américas 8585, Sala 336