HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ

LEVE COM VOCÊ

DOSSIÊ DA COLUNA

Doença do disco

PDF com Acessibilidade

OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO

INTRODUÇÃO

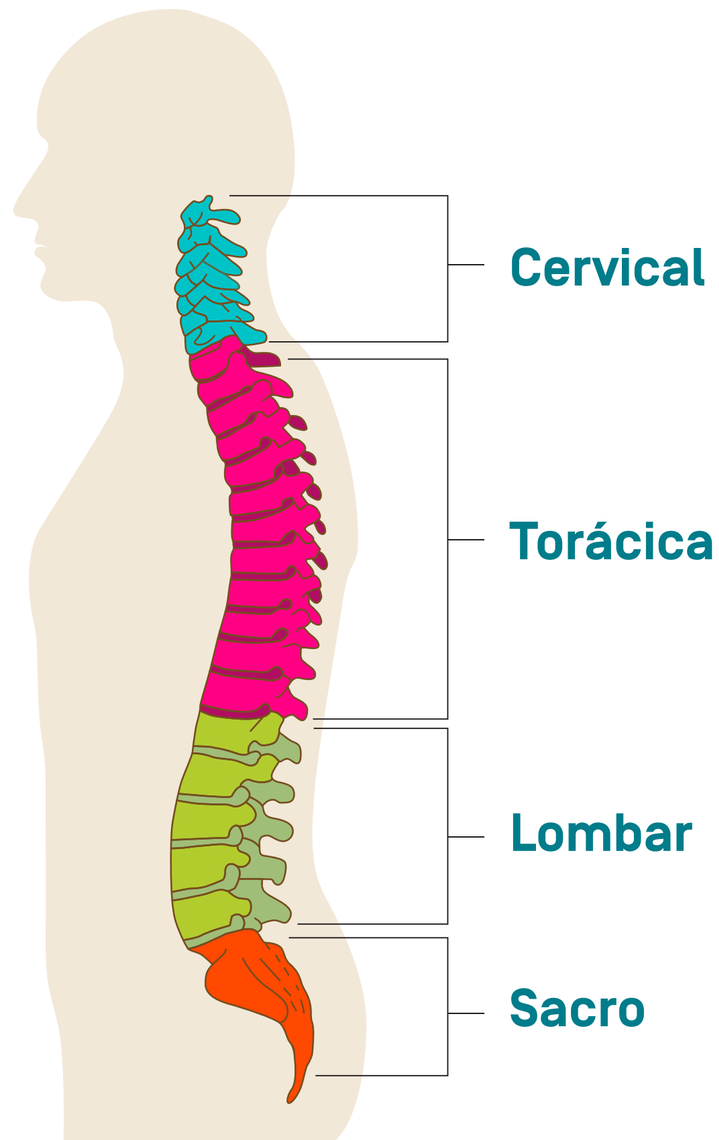
Você já deve ter sentido algum desconforto ou dor nas costas – se não, é provável que ainda vá sentir. Isso porque cerca de 80% da população vai sofrer com dores na coluna vertebral ao longo da vida. Segundo o Dr. Marcelo Risso, ortopedista e cirurgião de coluna no Hospital Alemão Oswaldo Cruz, de forma geral, são episódios autolimitados, sem gravidade e que podem decorrer de várias razões. "Os problemas mais comuns da coluna são os relacionados a dores e a doenças degenerativas, como a hérnia de disco", explica o Dr. Risso.

> **Em termos de frequência, a lombalgia aguda – a dor nas costas – é a com maior ocorrência. Isso porque ela está relacionada a diversos fatores, não só a doenças da coluna, mas distúrbios musculares, questões posturais, de sobrecarga, exercício físico e assim por diante.**

Antes de nos aprofundarmos nas doenças e distúrbios mais comuns da coluna vertebral, vale entender melhor sua estrutura:

A coluna vertebral, também chamada de espinha dorsal, é constituída por uma série de ossos, as vértebras. Seccionadas em conjuntos, as vértebras formam quatro regiões distintas.

- **Cervical**
  7 vértebras
- **Torácica**
  12 vértebras
- **Lombar**
  5 vértebras
- **Sacro**
  4 a 5 vértebras



DISTÚRBIOS, DOENÇAS E PROCESSOS DEGENERATIVOS DA COLUNA

Como falamos, nossa coluna, assim como outros órgãos e estruturas do corpo, sofre uma degeneração natural decorrente do envelhecimento. Esse processo é normal, de acordo com o Dr. Risso, mas pode e deve receber os devidos cuidados para garantir a melhor qualidade de vida para o paciente. A seguir, o especialista explica um pouco mais sobre as doenças da coluna vertebral mais comuns:

- **Doença do disco**

Sendo a mais comum a hérnia de disco, as doenças do disco são distúrbios que acometem indivíduos adultos, em geral, com idade entre 35 e 65 anos. Pode ocorrer em qualquer parte da coluna, mas é mais comum na região lombar e na região cervical.

A hérnia de disco pode provocar um espectro de apresentações que vão desde hérnias totalmente assintomáticas até hérnias que podem comprometer os nervos dos braços – levando a um quadro chamado cervicobraquialgia – ou das pernas – levando a um quadro de lombociatalgia – e provocar dor. Em casos mais graves, chega a causar compressões mais severas, que podem acarretar perda de função, seja a de sensibilidade ou de força muscular.

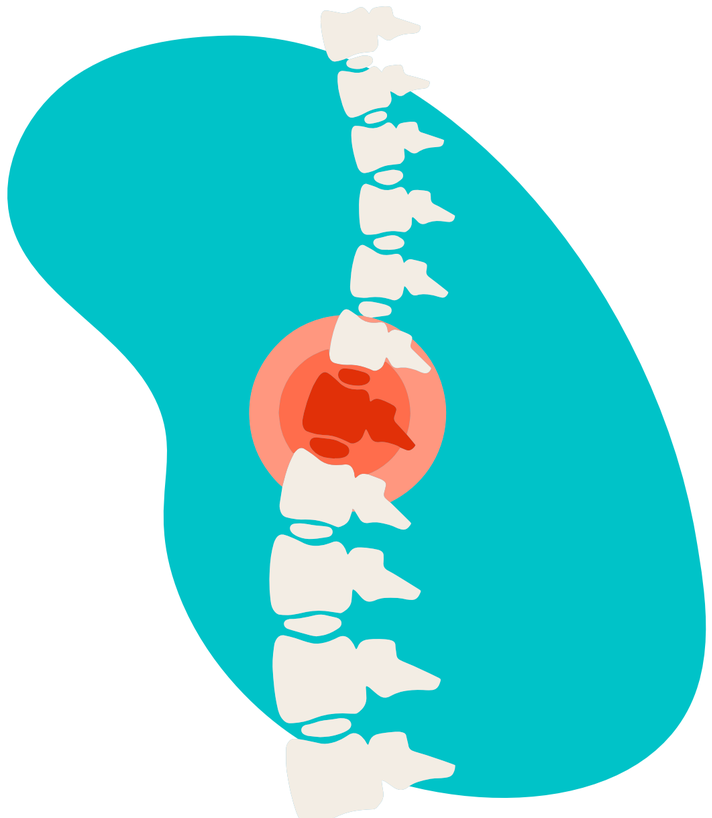
Artrose

A artrose da coluna, ou espondilose, é um processo degenerativo comum em indivíduos acima dos 60 anos. Esse processo resulta no desgaste das articulações e hipertrofia de ligamentos, discos e ossos. Entre as consequências mais graves da espondilose está o estreitamento do canal vertebral, chamado de estenose do canal vertebral.

A estenose pode acometer os nervos da coluna e levar a um quadro de dor irradiada para os braços ou para as pernas, a alterações de sensibilidade, como formigamentos, e a um quadro funcional chamado de claudicação neurogênica, no qual a pessoa afetada tem uma sensação intensa de cansaço e fraqueza nas pernas depois de caminhar um trecho curto.

Lombalgia aguda

A muito conhecida dor nas costas é um dos casos mais frequentes de problemas na coluna, já que está relacionada a diversos fatores, e não só a doenças da espinha dorsal. A lombalgia pode ser decorrente de distúrbios musculares, posturas inadequadas, sobrecarga, execução incorreta de exercícios físicos, entre outros. Geralmente são quadros autolimitados, mas que, caso levem a processos inflamatórios, devem ter tratamento adequado.



Fraturas vertebrais

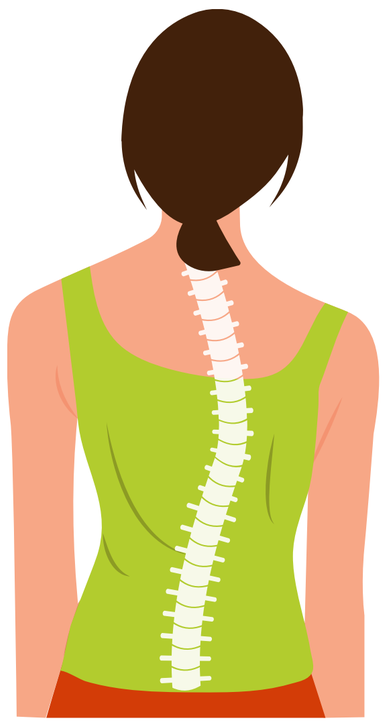
Menos frequentes, mas com um grupo de risco sensível – que inclui idosos, motociclistas, atletas de esportes radicais, trabalhadores em situações de risco, entre outros –, as fraturas vertebrais são potencialmente graves, normalmente consequência de acidentes de alto impacto, como automobilísticos, motociclísticos, quedas, entre outros que podem levar à fratura da coluna e a um quadro de lesão neurológica irreversível.

Nesse espectro, os idosos merecem atenção especial, já que são vítimas frequentes do que chamamos de acidentes de baixa energia, como quedas de cadeiras e camas. O que eleva a gravidade desses acidentes é a condição de saúde dessa faixa etária, que pode sofrer com outros problemas degenerativos das estruturas do corpo. No entanto, essas fraturas osteoporóticas da coluna, normalmente, não oferecem risco neurológico, somente dor e desconforto na região da lesão.

Deformidades da coluna

Entre as deformidades da coluna vertebral, a mais comum é a escoliose – sobre a qual **falamos mais aqui**. Entre as escolioses, a idiopática (ou seja, sem causa conhecida) é a mais frequente, afetando especialmente adolescentes e indivíduos do sexo feminino. Pode também acometer meninos, crianças e adultos. Existem as escolioses não idiopáticas, decorrentes de doenças neuromusculares, malformações congênitas e adquiridas após processos de infecção ou traumas da coluna.

Outra deformidade importante é a hipercifose, o aumento da cifose, que é uma curva normal da coluna e pode levar a dor na coluna torácica. Ela pode acontecer também de forma idiopática na adolescência, ou em idosos, decorrente de pequenas fraturas seriadas em várias vértebras.



- **Doenças reumáticas**

Entre as doenças reumáticas que envolvem a coluna, o Dr. Risso destaca a artrite reumatoide, que, em geral, afeta principalmente a coluna cervical, e a espondilite anquilosante, doença reumática menos comum que acomete principalmente indivíduos do sexo masculino, causando o enrijecimento da coluna.

CAUSAS E SINTOMAS

Como falamos anteriormente, existem diversos processos da coluna vertebral que são degenerativos ou congênitos – ou seja, alheios à nossa ação. Mas também são frequentes os distúrbios diretamente relacionados aos nossos hábitos e estilo de vida. A seguir, detalhamos alguns dos principais fatores que levam a dores e outros problemas na coluna.

- **Problemas posturais**

A postura é um fator de risco que pode levar a sobrecarga de articulações e discos intervertebrais, e favorecer processos inflamatórios. Se isso acontece em um indivíduo que já tem um processo degenerativo, o quadro pode ser exacerbado.

Aqui é importante explicar que, quando falamos em má postura, não se trata apenas de falta de ergonomia, mas da manutenção prolongada de posições inadequadas – por exemplo, trabalhar muito tempo sentado em frente ao computador, usar muito o celular ao longo do dia, sentar de maneira inadequada para assistir à televisão ou a uma aula. Esses hábitos podem levar à sobrecarga de estruturas.

- **Mobilidade e sedentarismo**

Outro ponto importante quando falamos de problemas na coluna é a frequência de atividade física. Indivíduos que realizam exercícios regulares e adequados para a sua idade e seu perfil, como caminhada, natação e musculação, têm um favorecimento do fortalecimento dos músculos, melhor flexibilidade e menos risco de ter dores na coluna.

Já indivíduos sedentários sofrem com o enfraquecimento do músculo, perda de massa muscular e piora do suporte da coluna, o que aumenta o risco de dor. E o outro extremo, que é aquela pessoa que pratica exercício em excesso, de forma inadequada, ou com sobrecarga. Então movimentos repetitivos, de alto impacto e excesso de peso podem causar lesões e problemas e favorecer o surgimento de hérnia de disco e manifestações inflamatórias.

Nessa categoria não entram apenas atividades esportivas. Entre as atividades profissionais, os extremos também são prejudiciais, como pessoas que exercem trabalhos pesados, serviços braçais, ou com ergonomia inadequada – entram nesse contexto trabalhadores braçais, indivíduos em linhas de montagem de fábricas e até pessoas que ficam muito tempo na mesma posição.

- **Excesso de peso corporal**

Sobrepeso e obesidade também são dois fatores que aumentam a chance de um indivíduo ter problemas na coluna pela sobrecarga, especialmente na região lombar. No entanto, quando falamos em composição corporal, o peso saudável é um fator de proteção desde que exista um equilíbrio entre o tecido muscular e o tecido adiposo. Indivíduos com peso normal, mas que têm pouca musculatura, têm mais chances de ter dor, já que contam com menos suporte muscular e sofrem com a sobrecarga na coluna.

- **Cigarro**

Embora cause muitos males conhecidos, o cigarro pode surpreender muita gente como fator de risco para a dor nas costas e degeneração dos discos. Isso acontece porque o cigarro reduz o fluxo sanguíneo nas vértebras, o que diminui a irrigação dos discos e favorece sua degeneração.

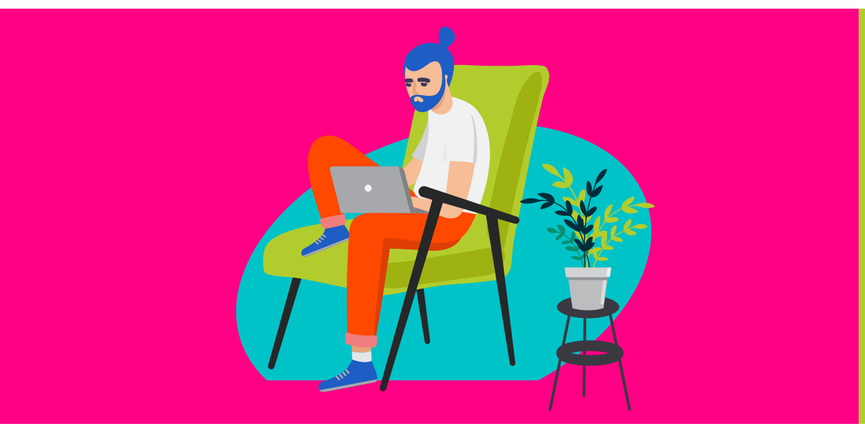
- **Sono inadequado**

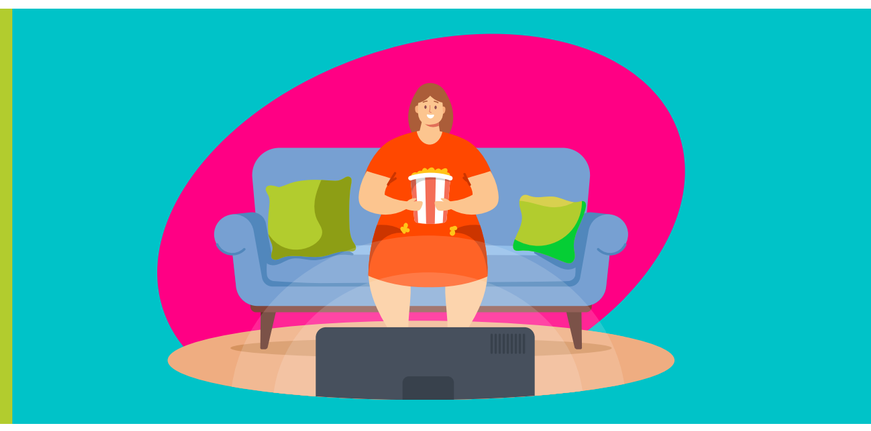
Além de postura, colchão e/ou travesseiro inadequados, quando falamos sobre o sono, há outras questões que envolvem problemas de coluna. O sono sem qualidade, não reparador, agitado, aumenta o nível de estresse e favorece uma maior tensão muscular ao longo do dia, aumentando as chances de lombalgia.

CAUSAS E SINTOMAS

Nós já sabemos que o estilo de vida moderno traz muitas facilidades, mas também favorece o sedentarismo. Além do uso excessivo do celular, computador e televisão – o que pode acarretar em problemas na coluna –, as evoluções tecnológica e nos meios sociais e profissionais também permitem que, cada vez mais, as pessoas não tenham que se movimentar.

O home office, por exemplo, foi uma novidade que surgiu na pandemia e veio para ficar. E apesar dos seus muitos benefícios, é também um modelo de trabalho que favorece os problemas de postura: o home office cria uma interface única de relacionamento, que é a tela do computador ou a tela do celular. Isso obriga o profissional a longos períodos sentados, numa posição fixa, olhando para a tela. Além disso, normalmente, o mobiliário do escritório oferece uma ergonomia mais adequada.





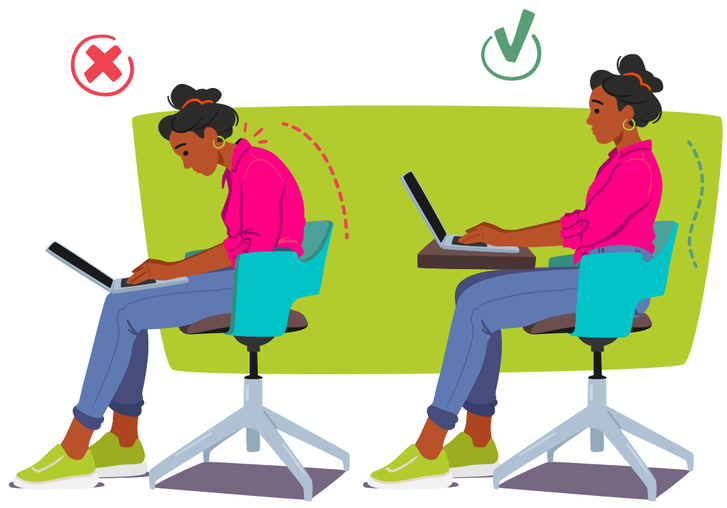
O delivery e as plataformas de streaming também contribuem bastante para essa falta de movimentação. Se, antigamente, andávamos duas quadras para ir à padaria ou subíamos alguns lances de escada para ir ao cinema, hoje temos tudo isso sem levantar do sofá.

Somados a outros hábitos e problemas da rotina moderna, como estresse, má qualidade de sono, má alimentação etc., esses costumes tendem a causar quadros de lombalgia.

Nesse sentido, pensando inclusive em processos degenerativos, os hábitos que cultivamos ao longo do tempo certamente vão influenciar a nossa qualidade de vida lá na frente.

E, aqui, vale ressaltar que processos degenerativos de articulações e cartilagens são irreversíveis. Isso significa que ou o paciente convive com aquela alteração degenerativa, administrando a dor e o desconforto, ou se submete a um procedimento cirúrgico para fixar uma articulação ou substituí-la por uma prótese.

Já os processos que degeneram ou atrofiam a parte muscular são reversíveis. É possível melhorar a qualidade e o alongamento muscular praticando atividades físicas, fisioterapia, alongamentos, reabilitações.



Ergonomia do dia a dia

Entre os cuidados para evitar dores e distúrbios na coluna, prestar atenção na postura é fundamental. E isso inclui, claro, dispor dos elementos apropriados para garantir esse suporte. Isso significa trabalhar em uma cadeira adequada, com mesa e computador na altura certa e fazer pausas ao longo do dia. E essa ergonomia vai além da configuração profissional: saber escolher colchão, travesseiro, almofadas e sofás também é essencial para garantir uma coluna mais saudável.

Corpo ativo

Como já falamos aqui, a mobilidade é muito importante para a nossa coluna. Nesse sentido, tudo o que o indivíduo puder fazer para manter uma vida mais ativa, melhor. Prática de atividades físicas supervisionada, exercícios de baixo impacto e que promovam reforço e alongamento muscular de forma equilibrada são componentes importantes dessa lista. Pilates, natação, yoga, musculação, se não tiverem contra-indicação, são boas opções.

Quando procurar um especialista?

Ainda que as dores da coluna tenham causas diversas e a maioria delas sem gravidade importante, é crucial que a pessoa não negligencie o incômodo, já que pode estar relacionado a quadros mais complexos. Se o indivíduo estiver sentindo alguma dor persistente, que não melhora há mais de 15 dias, ele deve procurar um médico para investigar a causa. E até que isso aconteça, ele deve interromper as atividades físicas para evitar danos maiores.

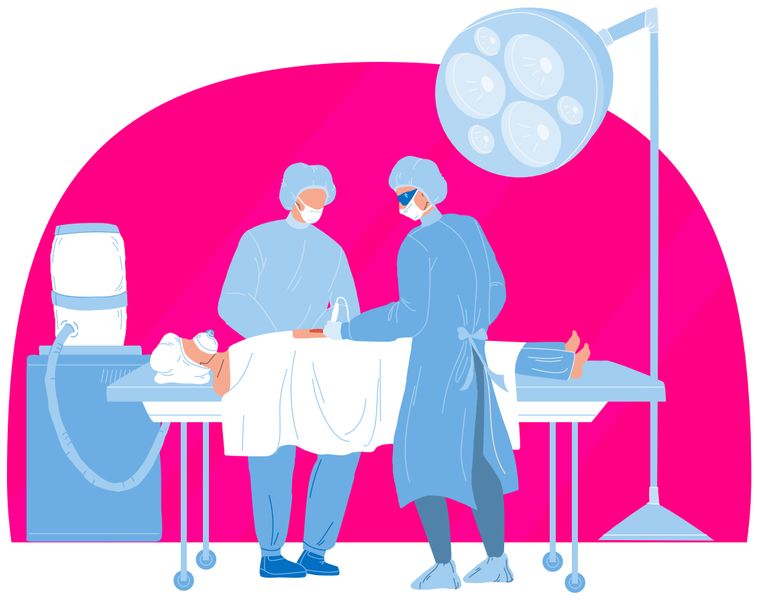
TRATAMENTOS

Os principais tratamentos para as patologias da coluna são não cirúrgicos. Então, são abordagens que envolvem fisioterapia, medicamentos e atividades controladas. Agora, uma vez que esses tratamentos não tenham indicação ou efeito, podem ser necessárias intervenções mais profundas, que vão das mais simples às mais complexas, como:

- **Intervenções minimamente invasivas**

É o tipo de intervenção mais simples para tratar dores na coluna, como infiltrações e bloqueios. São procedimentos realizados no centro cirúrgico para controle da dor, em que o especialista injeta, guiado por imagem, uma medicação concentrada em pontos específicos da coluna que estejam desencadeando a crise de dor. Esses pontos são previamente mapeados e identificados, baseados em elementos da queixa do paciente, do exame físico e do exame de imagem. É um método de tratamento feito em regime de hospital-dia e, no geral, o paciente consegue rapidamente retornar à sua rotina.

Outra intervenção minimamente invasiva bastante efetiva é a cirurgia endoscópica para descompressão da coluna, indicada para casos de hérnia de disco. É realizada com um pequeno equipamento com câmera e, por meio do dispositivo, o especialista consegue atingir o local da lesão e retirar o fragmento da hérnia ou qualquer outro elemento que esteja comprometendo a coluna ou causando a compressão neurológica.



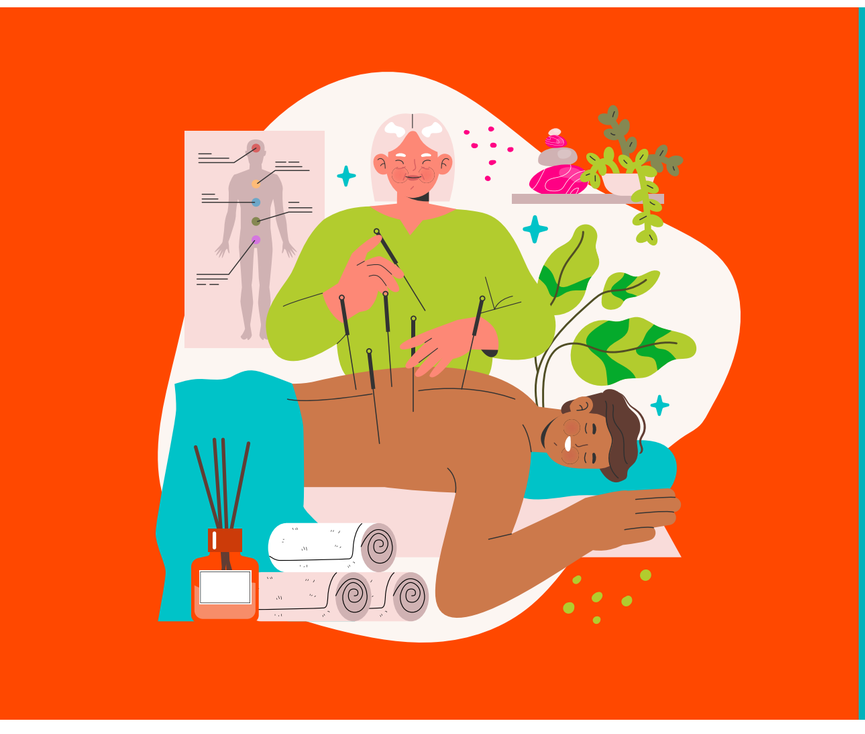
- **Cirurgias**

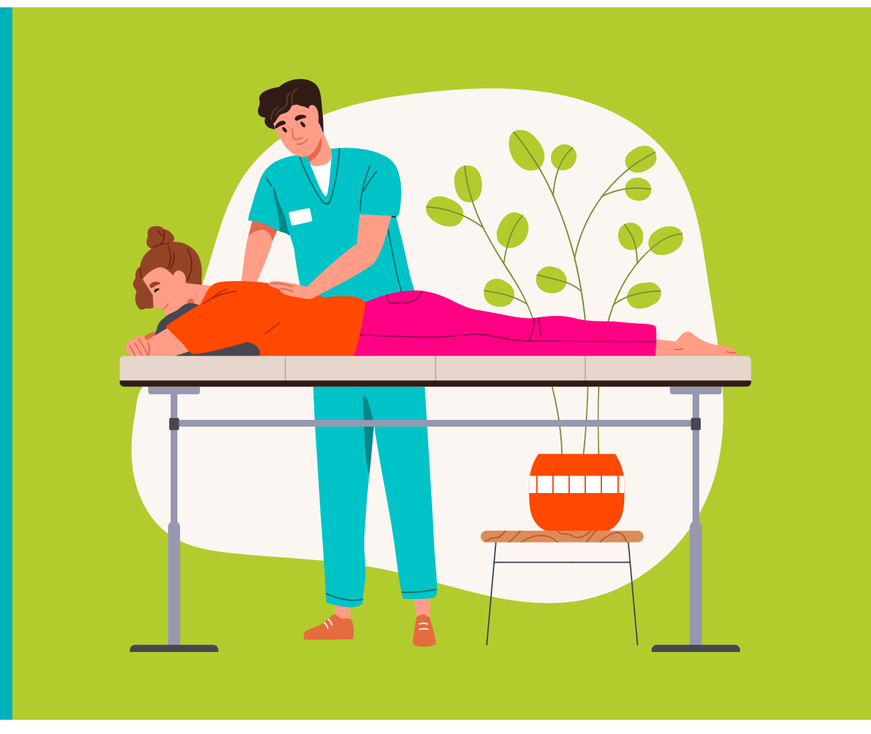
Tratamentos mais complexos e geralmente destinados a casos mais graves, os procedimentos cirúrgicos são indicados para fraturas, instabilidades relacionadas a doenças degenerativas e deformidades, especialmente as escolioses e as hipercifoses. As cirurgias da coluna envolvem uma estrutura mais robusta de centro cirúrgico, além de reabilitação hospitalar e internação mais longa, sempre com o objetivo de chegar ao melhor desfecho possível e à recuperação breve do paciente, garantindo o retorno rápido à sua vida normal com independência e qualidade de vida.

TRATAMENTOS ALTERNATIVOS

Quiropraxia, acupuntura, RPG, massagem... muita gente busca tratamentos alternativos para resolver dores nas costas. Mas eles funcionam? A resposta é: depende. De acordo com o Dr. Risso, é preciso ter cuidado ao abordar esses tipos de terapia. "Existe espaço para esses tratamentos uma vez que descartamos alguma coisa mais grave", ele diz.

> **Acupuntura, por exemplo, tem efeito no controle da dor, mas não na evolução da doença da coluna. Já o RPG pode ser muito útil para auxiliar no tratamento de problemas posturais e a quiropraxia ajuda nas dores de origem muscular e tendíneas.**





No entanto, ele explica que essa indicação deve ser de acordo com a necessidade específica, já que, em alguns casos, a terapia inadequada pode agravar a doença. "Se a dor na coluna decorre de uma fratura por osteoporose ou de um tumor, esse paciente não pode fazer RPG e nem quiropraxia, que piorariam essas condições."

O ortopedista alerta para a importância de só buscar esse tipo de tratamento sob recomendação do seu médico especialista. "O primeiro sinal de manifestação da coluna é a dor. E a dor é algo inespecífico. Pode ser muscular, pode ser relacionada a uma inflamação, a um desgaste, a uma hérnia de disco, mas também pode ser relacionada a fraturas, infecções ou tumores", explica.

> **E aí os tratamentos são completamente diferentes. Por isso, antes de buscar um tratamento alternativo, é fundamental a avaliação médica para descartar alguma coisa mais grave.**

Obrigada pela leitura. Esperamos que você tenha gostado deste guia e que este conteúdo possa ajudar você a entender mais sobre as doenças, causas, sintomas e tratamentos da coluna.

CONHEÇA O HUB DE CONTEÚDO LEVE COM VOCÊ

CLIQUE PARA ACESSAR

CONHEÇA O CENTRO DE ORTOPEDIA

CLIQUE PARA ACESSAR

HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ LEVE COM VOCÊ

OSWALDO CRUZ HOSPITAL ALEMÃO