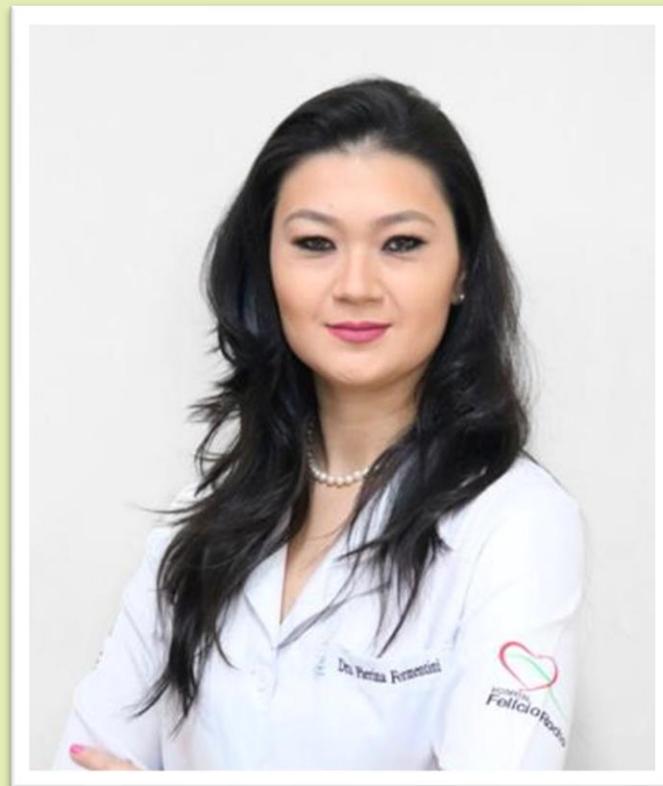


# Hérnia de Disco



# Pierina Formentini

- Médica Ortopedista e traumatologista
  - Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia
  - Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia Pediátrica
- **Hospital Felício Rocho**
  - **Hospital Santa Casa de Misericórdia de Belo Horizonte**
  - **Hospital Vila da Serra**



# Audiodescrição

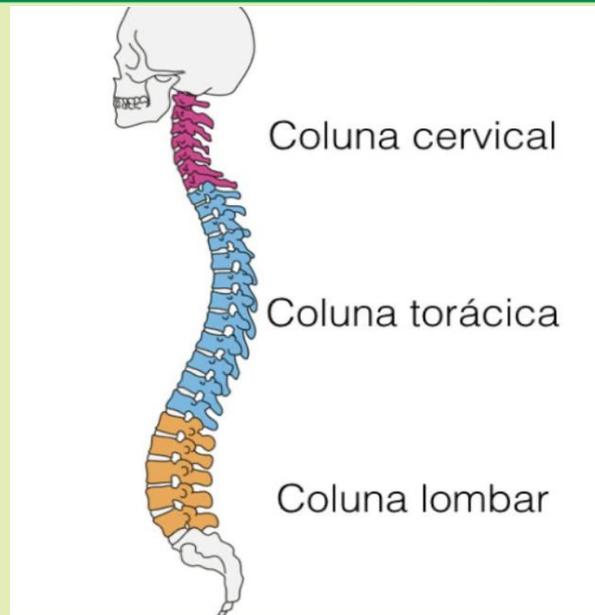


**Qual é o formato natural da coluna e o que pode alterá-lo?**

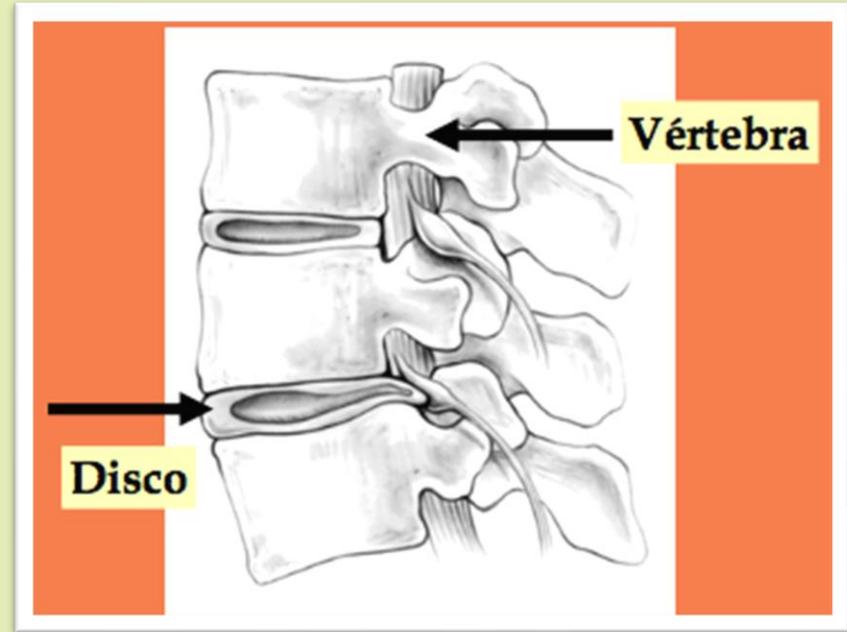
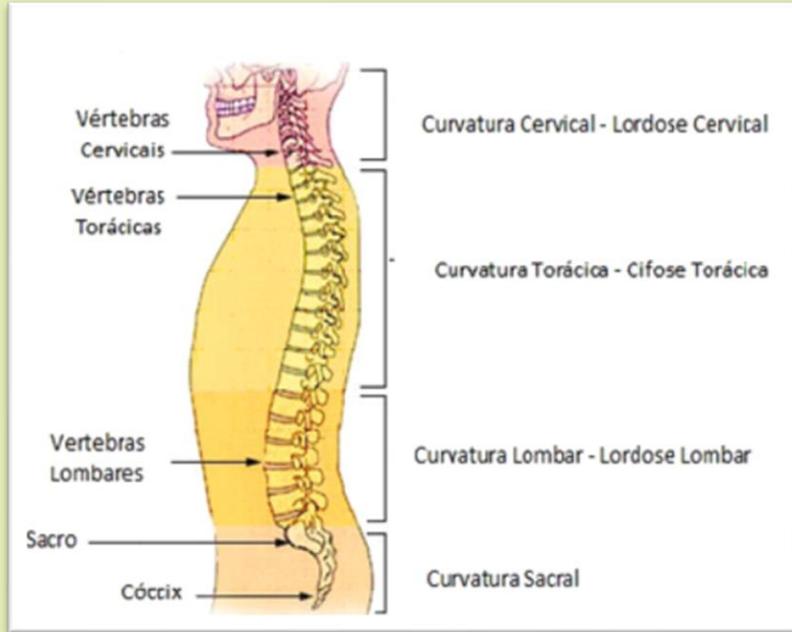
# Hérnia de Disco: Principais Tópicos de Abordagem

Anatomia da coluna:

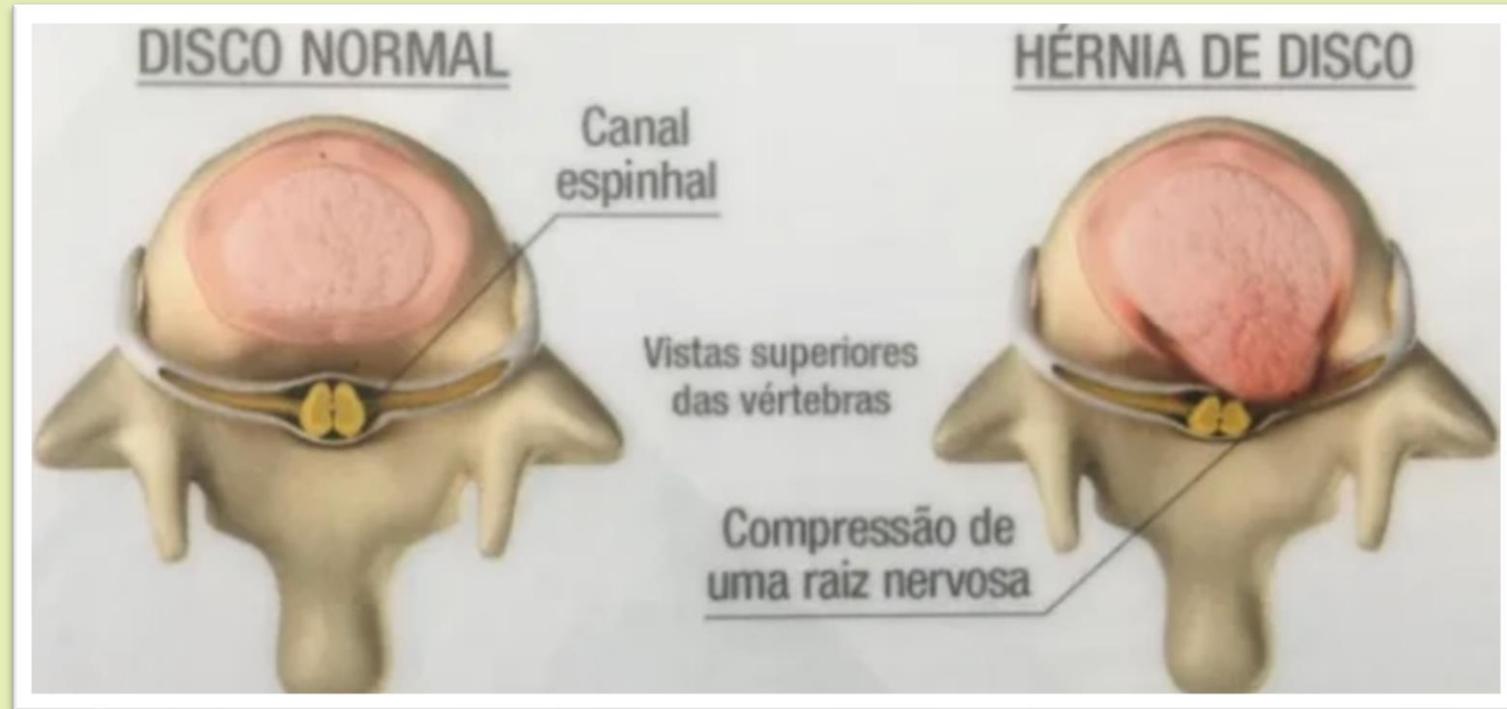
- 7 vértebras cervicais
- 12 vértebras torácicas
- 5 vértebras lombares
- Sacro
- Cóccix



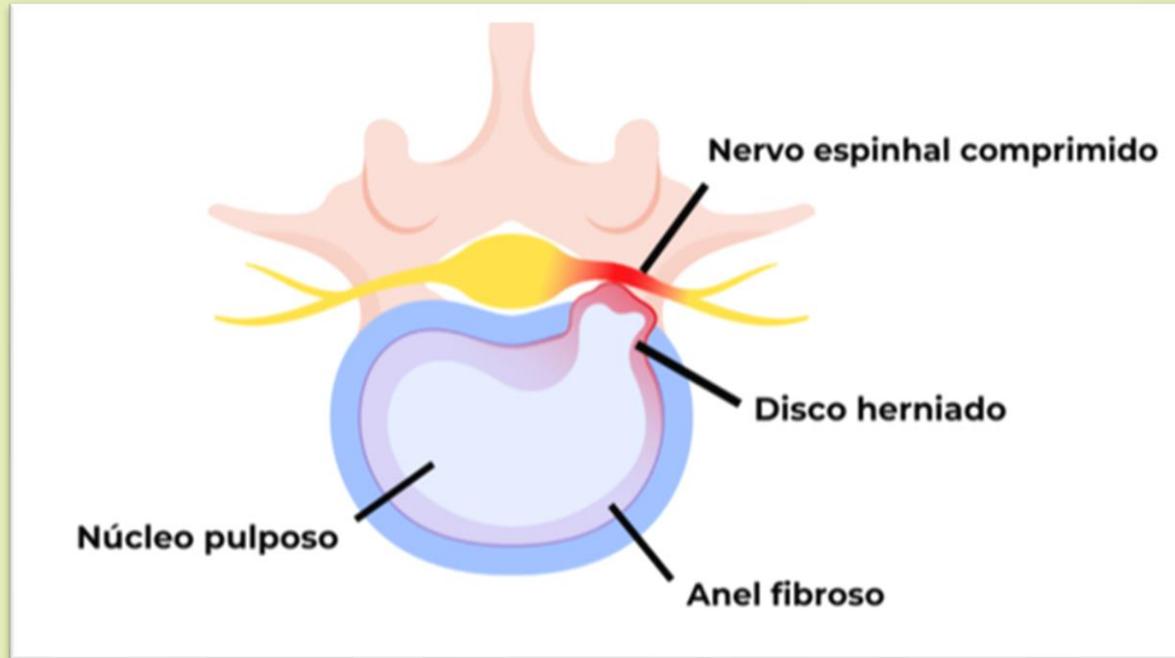
# Anatomia da coluna



# Anatomia da coluna



# Anatomia da coluna



# Hérnia de disco: Por que ocorre?

- Combinação:
  - Fatores biomecânicos
  - Alterações degenerativas
  - Pressão mecânica (microtraumas)

# Hérnia de disco: Por que ocorre?

- Risco em atividades:
  - Mesma posição (3x)
  - Situações de torção e flexão
  - Carregar peso (8x)
  - Dirigir muito
  - Trator , caminhão
  - Sobrecarga, impacto repetitivo

# Hérnia de disco: Por que ocorre?

- Fatores individuais:
  - Idade
  - Sexo
  - Postura
  - Antropometria
  - Força muscular
  - Forma física
  - Alongamento
  - Tabagismo

# O Que é Lombalgia?

- É um SINTOMA, e não uma doença!!!
- Dor em região lombar , ou seja, na região mais baixa da coluna perto da bacia.
- “lumbago”, “dor nos rins”, “dor nas costas” ou “dor nos quartos”.
- Pode ou não irradiar para as pernas.
- Na maioria das vezes o quadro é benigno, e tende a ter boa evolução



# Quem têm *Lombalgia*?

- É segunda causa de queixa de dor na população.
- 50% a 80% da população acometida.
- Mais frequente em sedentários, posturas viciosas, trabalho com carga e vibrações (postura).

# Causas de *Lombalgia*

- Problemas posturais
- Inflamação
- Infecção
- Escorregamento vertebral
- Artrose
- Emocional

# Causas de Lombalgia

- Lombalgia aguda discogênica
- Lombalgia aguda facetária
- Hérnia Discal
- Doença Discal degenerativa
- Estenose de Canal Vertebral
- Espondilólise e Espondilolistese
- Outras situações

# Quais são os *tipos de Lombalgia?*

- Aguda:
  - Dor intensa. “Mal jeito”. Geralmente após esforço físico.
  - **Até 4 semanas.**
- Subaguda:
  - 4 a 12 semanas.
- Crônica:
  - Menos intensa, geralmente associada a processo degenerativo (Artrose).
  - > que 12 semanas.

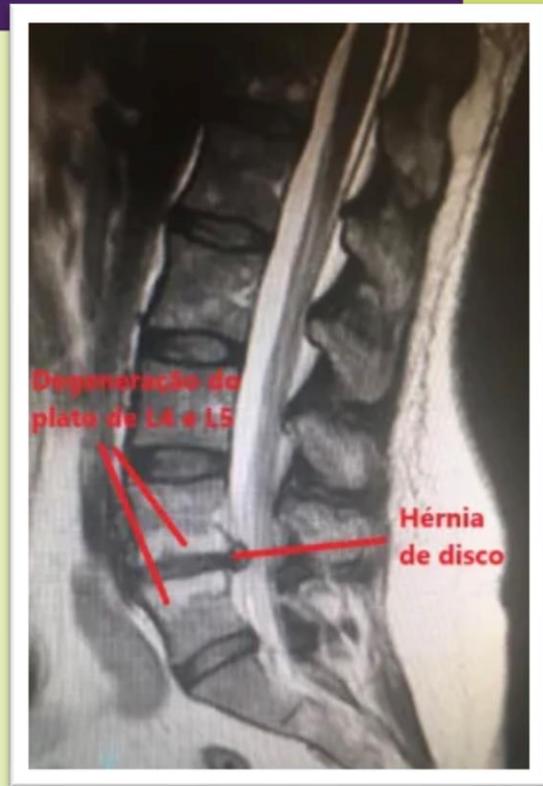
# Dor ciática recorrente

- 1º EPISÓDIO
  - 90% melhoraram e permaneceram bem
- 2º EPISÓDIO
  - 90% melhoram mas 50% tem recidiva
- 3º EPISÓDIO
  - 90% melhoraram mas quase todos tem recidiva



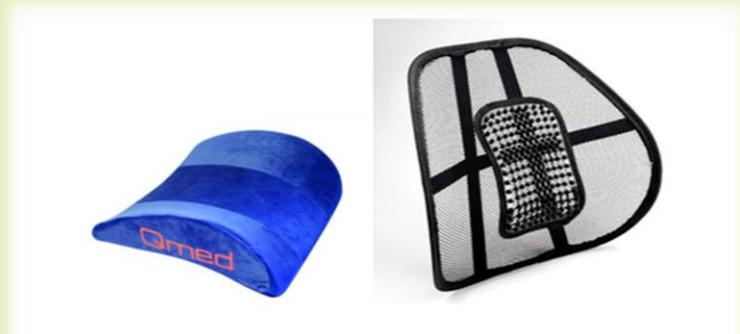
# Diagnóstico

- História Clínica
- Exame Físico
- Exames de Imagem (????)
  - Radiografias
  - Tomografia
  - Cintilografia Óssea
  - **Ressonância Magnética**



# Tratamento conservador

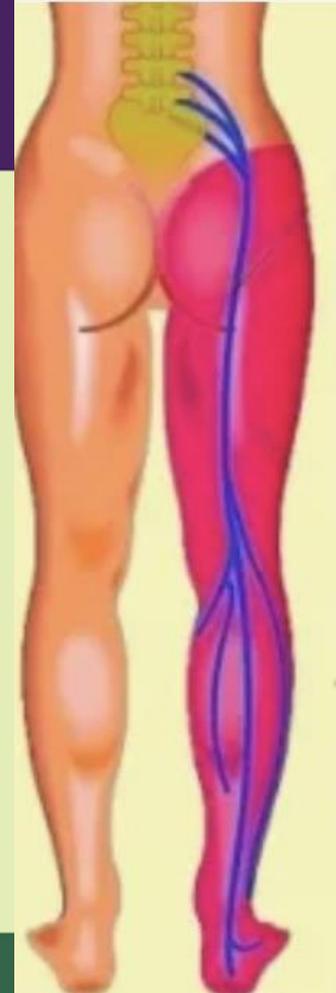
- Medicamento:
  - Analgésico
  - AINE
  - Miorrelaxantes
- Repouso ?
- Cinta ??
- Reabilitação!!!!
  - Reforço muscular, Alongamentos, Hábitos Posturais



almofada de apoio lombar em viscoelástico | apoio lombar para cadeira

# Tratamento conservador

- Dor irradiada:
  - 75% dos casos melhoraram em 10 a 30 dias, independentemente do tratamento realizado



# Prevenção

- Fisioterapia
- Hidroginástica
- RPG
- Pilates
- Musculação
- Outras...



# Prevenção

## Exercícios que aliviam a dor lombar



isquiotibiais e tríceps sural



flexo/extensão lombar em 4 apoios



fortalecimento de transverso abdominal



prancha lateral



rolamento lombar em supino



extensão cruzada



alongamento de piriforme

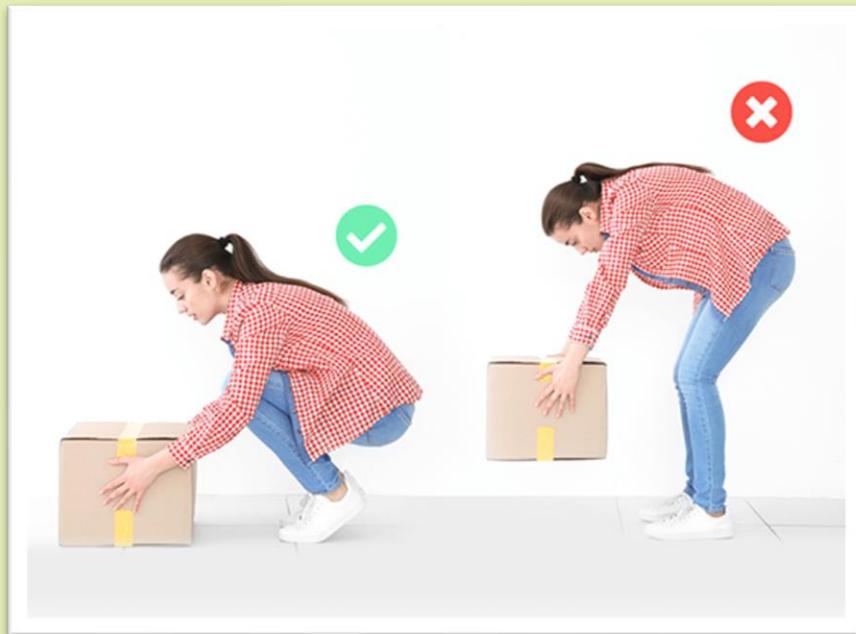


extensão lombar em prono

# Postura correta para trabalho



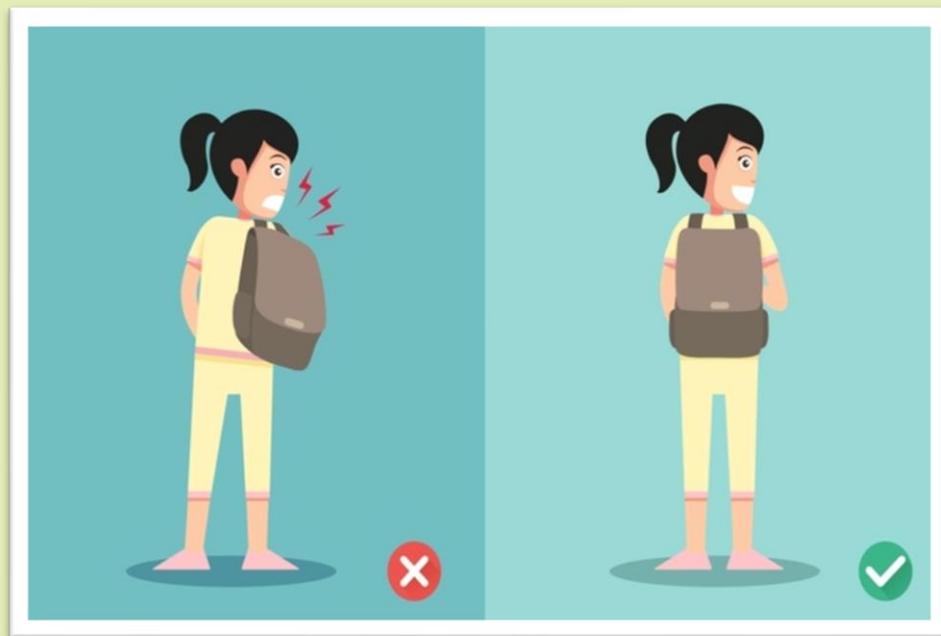
# Como carregar peso corretamente



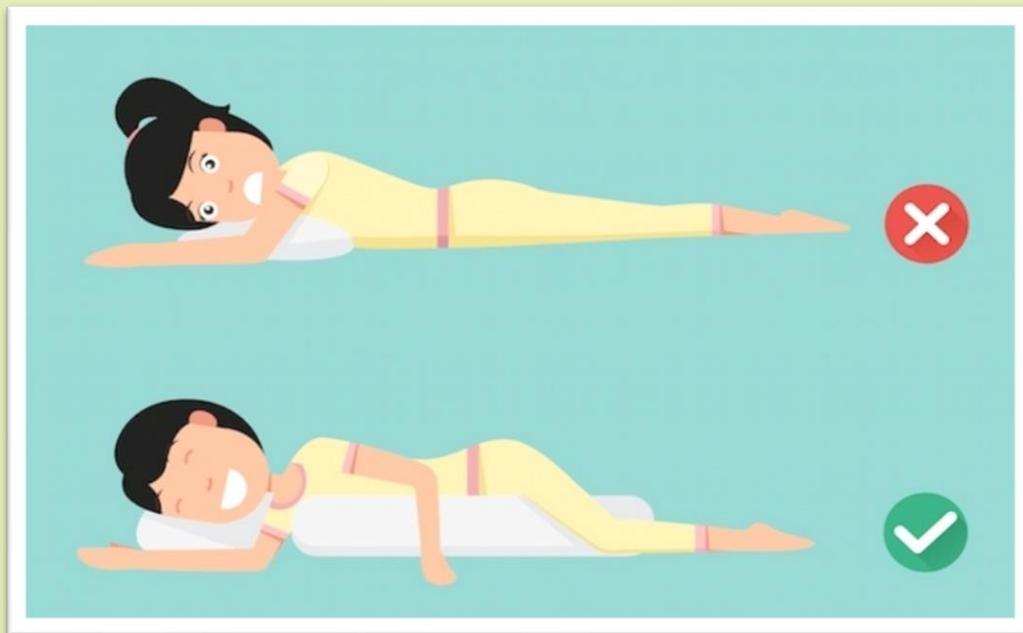
# Como carregar peso corretamente



# Como carregar peso corretamente



# Postura correta para deitar



# Sinais de alerta

- Sinais de Alerta
  - Dor noturna que não melhora com repouso
  - Diabetes
  - Álcool
  - Dor em criança ou idoso
  - Trauma
  - Síndrome da cauda equina

# Tratamento cirúrgico (??)

- Apenas 25 % dos pacientes sem dor ciática melhoram com cirurgia.
- Mais de 90% das hérnias de disco melhoram sem cirurgia.
- Não trata TODAS as alterações responsáveis pela dor.
- Riscos e complicações cirúrgicas
- Técnicas modernas (?):
  - Cirurgia “sem corte”
  - Cirurgia minimamente invasiva...



# Tratamento cirúrgico



**O que nós conservamos, nós levamos para a vida...**



**Obrigada!!**



Quem tem Unimed tem mais.

**Unimed**  
Belo Horizonte