

# Guia Saúde

Dicas, Medicina, Farmácia, Laboratórios e Odontologia



## DORES NA COLUNA

# Tratamento de hérnia avança no Brasil

A doença é causada por questões genéticas, mas também por má postura, sedentarismo e obesidade

**P**roblema que causa dores na coluna e perda da força, a hérnia de disco tem sido um fantasma para atletas olímpicos brasileiros. Responsável pelo corte do jogador de basquete Anderson Varejão e por dar um susto na saltadora Fabiana Murer, a doença atinge mais de cinco milhões de brasileiros atualmente, mas pode ter um tratamento de sucesso com fisioterapia e procedimentos cirúrgicos minimamente invasivos. “É um porcentual pequeno das pessoas que precisam de cirurgia. A tendência é ser menos invasivo e isso resolve 89% dos casos. As grandes instituições no Brasil e no mundo trabalham sem cirurgia em co-  
luna, porque é possível tratar com fisioterapia”, explica o fisioterapeuta e diretor do Instituto de Tratamento da Coluna Vertebral, Helder Montenegro.

O problema é causado por questões genéticas, mas também por má postura, sedentarismo e obesidade - e pode aparecer em pessoas que exercem atividades que

forçam a coluna. Ela se caracteriza pela degeneração do disco, uma estrutura localizada entre as vértebras. Após esse processo, ele se desprende e começa a causar compressão em estruturas nervosas, o que provoca a dor. “Quando é na região lombar, que é o tipo mais comum, a pessoa sente uma dor na coluna que irradia para a perna, perda da força nos membros e pode até ter perda na capacidade de controle das necessidades fisiológicas”, afirma Alexandre Fogaça Cristante, ortopedista do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e diretor da Sociedade Brasileira de Coluna (SBC). Cristante diz que 80% das pessoas terão lombalgia em algum momento de suas vidas e cerca de 10% delas terão hérnia de disco

que, atualmente, os casos cirúrgicos são minoria e o tratamento se tornou menos invasivo nos últimos cinco anos

### Sucesso

Ortopedista e cirurgião de coluna, João Paulo Ber-



Doença se caracteriza pela degeneração do disco, uma estrutura localizada entre as vértebras

gamaschi destaca também que, atualmente, os casos cirúrgicos são minoria e o tratamento se tornou menos invasivo nos últimos cinco anos. “No caso de cirurgia para tirar a hérnia, há dez anos, fazíamos uma incisão de dez centímetros e a recuperação do paciente variava de dois a seis meses, com sucesso de 70% a 80%. Hoje, no procedimento por vídeo, temos incisão de menos de um cen-

tímetro e, de dois a três dias, a pessoa já retoma as atividades normais. E 90% dos pacientes têm melhora dos sintomas.” Dependendo do procedimento, a hérnia pode ser aspirada ou removida com tubos de fibra óptica.

O professor universitário Rodrigo Obata Mourinho, 42 anos, relata que os primeiros sintomas apareceram há dez anos. “Fui espirrar e caí no chão. Não consegui

me levantar, por causa da dor nas costas. Passados dez anos, comecei a sentir um formigamento no dedão do pé esquerdo que aparecia e sumia. Também comecei a sentir uma dor nas costas que irradiava para a perna.”

A situação se agravou e ele lembra que não conseguia ficar mais de três minutos em pé, o que o afastou das salas de aula por seis meses. “Há três anos, se submeteu a uma cirurgia

que resolveu o problema com um pequeno corte. “A cirurgia durou apenas uma hora e meia e eu voltei para casa no mesmo dia. Hoje, não sinto mais nada.”

Segundo Pil Sun Choi, coordenador do Grupo de Coluna Minimamente Invasiva do Hospital São José da Beneficência Portuguesa de São Paulo, a eficácia do tratamento sem cirurgia não se dá apenas com atletas. “Ele é um paciente que se beneficia com as técnicas minimamente invasivas, mas uma pessoa normal, um esportista de fim de semana, também pode ter um tratamento eficiente. Felizmente, 95% são curados em menos de um mês com tratamentos não cirúrgicos.” **(Estadão Conteúdo)**

**PRÓ-OUVIR**  
APARELHOS AUDITIVOS

Vanessa Gardini  
Fonoaudióloga  
CRF # 8072

R. Dr. Arthur Gomes, 552  
Centro - Sorocaba

TEL: (15) 3231-6776

[www.proouvir.com.br](http://www.proouvir.com.br)