



Quinta-feira, 30 de setembro de 2010

Newsletter | Assine | Anuncie | Fale Conosco | RSS

Busca

REVISTA - EDIÇÃO 870 - ANO 17 - NÚMERO 28 - SAÚDE

Tamanho do texto: A A A

22:56

Clique aqui e saiba mais.

Notícias

Canais

[CARAS Fashion](#)[CARAS Hair](#)[CARAS Gourmet](#)[CARAS Make Up](#)[Galerias](#)[Perfil VIP](#)[Colunas](#)[Especiais](#)[Anuários](#)[TV CARAS](#)[Enquetes](#)[Concursos](#)

Edição da Semana

[Edições Anteriores](#)[Agenda](#)[Seções](#)

Embaixada de CARAS

[Ilha de CARAS](#)[Castelo de CARAS](#)[CARAS Neve](#)[Villa de CARAS](#)[Mais Eventos](#)

Grife CARAS

[Universo CARAS](#)

Royal Collection

Conteúdo no Celular

[iPhone](#)

CANAL

Canal...

OPERADORA

Operadora...

CELULAR

Formato: 2188884444

Hérnia de disco pode ser tratada com uma cirurgia menos agressiva

Em geral, essa doença atinge pessoas de 30 a 50 anos. Por volta de 90% dos casos podem ser tratados com mudança de hábitos, remédios, reabilitação e atividades físicas. Nas situações em que o tratamento é cirúrgico, o paciente já pode optar por um procedimento que lesiona menos tecidos e ossos e proporciona recuperação mais rápida e praticamente sem sequelas.



Há dois tipos de pessoas: as que têm dor nas costas e as que vão ter. Dados do IBGE revelam que 5,4 milhões de brasileiros são acometidos por esse mal. Mas a maioria não sabe que boa parte dessas dores é causada pela hérnia de disco, uma deformação dos discos que amortecem o impacto entre as vértebras da coluna, que, quando sobrecarregados, alteram sua forma, pressionando e inflamando os nervos.

O surgimento da hérnia de disco está relacionado ao sedentarismo, ao tabagismo, ao sobrepeso, à má postura e à tensão do dia a dia. Por isso, realizar atividade física é a melhor forma de prevenir esse tipo de hérnia. Músculos mais firmes ajudam na sustentação da coluna, que não precisa segurar sozinha o peso do corpo.

Apesar de esse mal ser encontrado cada vez mais em jovens por conta do modo de vida atual e do aumento do sedentarismo, a idade média de quem sofre de hérnia de disco está na faixa de 30 a 50 anos. Pesquisas mostram também que existe uma predisposição genética para a doença.

A boa notícia é que, em 90% dos casos, os problemas da coluna são controlados só com exercícios físicos, fisioterapia e remédios. Os 10% restantes são submetidos a tratamento contra a dor e, caso não melhorem, fazem cirurgia, que deve ser sempre a última opção.

As cirurgias minimamente invasivas são as mais recomendáveis hoje, porque são menos traumáticas. Uma delas é a endoscópica - criada no Japão e aperfeiçoada na Coreia do Sul e nos Estados Unidos -, que venho aplicando no Brasil. Consiste de um corte de 0,7 milímetro, sob anestesia local, pelo qual introduzo uma câmera e o equipamento para retirar a parte do disco que pressiona o nervo. A cirurgia dura uma a duas horas e o paciente volta para casa no mesmo dia ou no dia seguinte.

Pelo procedimento convencional, além de a incisão ser maior, é preciso cortar ossos e muito mais músculos, o que às vezes torna a coluna instável. Ao se corrigir isso com a fixação de pinos e parafusos pode-se vir a criar problemas em outras articulações. Hoje, 80% das operações podem ser feitas sem tais implantes. A cirurgia minimamente invasiva tem o mesmo objetivo da convencional, mas é mais precisa, machucando menos o que não está doente. Além disso, diminui o risco de infecção, pelo fato de não requer internação do paciente em UTI, e o sangramento é bem menor.

É fundamental, porém, que a pessoa mude os hábitos que levaram à formação da hérnia, do contrário ela pode voltar ou até progredir. Se não tratada, em alguns casos pode causar diminuição de força na perna, perda de funções do nervo afetado, sensação contínua de formigamento e mesmo incontinência urinária.

É preciso saber identificar a hérnia e diferenciá-la de outras doenças, cuja dor pode ser confundida, por exemplo, com pedra nos rins ou na vesícula. A dor na coluna tende a se manifestar em especial quando a pessoa faz algum movimento.

No livro Tudo Que Você Precisa Saber sobre Dor nas Costas - disponível para download gratuito em www.colunare.com/livro -, dou dicas sobre como se pode manter a coluna saudável, qual a melhor posição para dormir e para sentar-se ao computador, que atividades físicas ajudam a evitar problemas na coluna e os tratamentos mais indicados para as doenças que a atingem.

* **Rodrigo Junqueira Nicolau, diretor clínico da Colunare, na capital paulista, fez especialização em Cirurgia Minimamente Invasiva da Coluna no Wooridul Spine Hospital, de Seul, na Coreia do Sul, e é cirurgião do Hospital Cecmi (Centro Especializado em Cirurgias Minimamente Invasivas). E-mail: contato@colunare.com**

Tags [saude](#) [hernia-de-disco](#) [rodrigo-junqueira-nicolau](#)

Comente

Compartilhe

|

SÁBADO
16 OUTUBROGOLDFISH
LIVEJOHN
ACQUAVIVAE MUITO MAIS.
CONFIRA



Edições Anteriores

28/09/2010 - Vírus são responsáveis por cerca de 90% dos casos de gastroenterocolite

22/09/2010 - Teste genético permite descobrir o risco de uma pessoa se tornar calva

15/09/2010 - País testa em humanos primeira vacina contra a esquistossomose

09/09/2010 - Incidência de hepatite B aumentou bastante no Brasil nos últimos anos

30/08/2010 - Número de casos novos de sífilis no país dobrou entre 1998 e 2006

24/08/2010 - Estenose do canal vertebral é mais comum na mulher após os 50 anos

17/08/2010 - Brasil é o primeiro no mundo em número de doentes com hanseníase

09/08/2010 - Dor de cabeça muito intensa pode ser sintoma de aneurisma cerebral

+ Lidas

30/09 - Cristiana Oliveira engorda 10kg para novela

30/09 - Dani Suzuki pedida em casamento

29/09 - A dieta de Britto Jr: 'emagreci 10 quilos'

30/09 - Chega ao fim namoro de Jayme Matarazzo

30/09 - Sandy e Lucas Lima juntos no palco

Comentários

O Portal CARAS não se responsabiliza pelas opiniões aqui emitidas. O autor é o único responsável pelo que posta. Os comentários serão moderados e não serão permitidas ofensas ou palavras de baixo calão. Se alguém perceber algo considerado abusivo pode denunciar aqui: comenta@caras.com.br

Nome

E-mail

Comentário

Enviar

[RSS Feed \(o que é?\)](#)

[Adicione CARAS ao seus Favoritos](#)

© Copyright 2010 Editora CARAS. Todos os direitos reservados.

[Ir ao topo](#)

