

## Hérnia discal

### Introdução

O disco intervertebral é a estrutura que separa duas vértebras, permitindo entre outras funções, o movimento entre elas.

Uma hérnia discal ocorre quando há rotura da zona externa do disco (anel fibroso), saindo conteúdo gelatinoso (núcleo pulposo) que vai comprimir as estruturas neurológicas. É frequente nas regiões cervical e lombar e, dependendo da sua localização, dará diferentes sintomas.

### Sintomas

Nos casos de hérnia cervical, os sintomas são geralmente dor cervical e braquialgia (dor no braço). As hérnias lombares estão associadas a dor lombar e ciática. Em casos mais severos poderá levar a diminuição de força. A dor é descrita de várias formas como em “queimação”, “cortante” ou “picadas”.

### Diagnóstico

A Ressonância Magnética é o exame de eleição, permitindo-nos definir o nível da hérnia e o grau de compressão. O Raio-X é de extrema importância para o diagnóstico, mas também para a delimitação do tratamento cirúrgico (se for caso disso).

### Tratamento

#### Não-cirúrgico

Fisioterapia é a base do tratamento conservador, tendo sempre em atenção a necessidade extrema de se realizar o reforço muscular ativo com alongamento dos músculos do pescoço.

#### Cirúrgico

Doentes com dor crónica, que não cede com analgesia, incapacitante para as suas atividades ou em que esteja associada a diminuição de força, são candidatos a cirurgia. Dependendo da localização da hérnia, grau de degeneração e alguns outros fatores, poderá ser realizada apenas a excisão do fragmento herniado ou colocação de implante para substituir o disco.

### Recuperação

No pós-operatório há habitualmente uma melhoria imediata, especialmente na dor. A dormência e falta de força quando estão presentes, poderão demorar semanas a meses a recuperar. O internamento é habitualmente curto e não obriga a repouso no leito.

[Dr. Pedro Neves](#)

Para mais informação e esclarecimento de dúvidas contacte diretamente o seu ortopedista através do email:  
[pedroneves@arthos.pt](mailto:pedroneves@arthos.pt)