

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 25, 2022

Hérnia de disco (coluna lombar): o que é?

Uma hérnia de disco pode ser muito dolorosa. Mas, na maioria das pessoas, a dor melhora por conta própria em cerca de seis semanas. Se não houver melhora, há tratamentos que podem ajudar, inclusive cirurgia.

O que é uma hérnia de disco?

Embora as pessoas falem sobre uma hérnia de disco, nada em sua coluna vertebral realmente saiu do lugar. Se o médico disser que você tem uma hérnia de disco, isso significa que um dos discos que ficam entre cada um dos ossos da coluna foi danificado.

O revestimento externo do disco se rompeu e a almofada interna esponjosa, que amortece os ossos, está inchada. Pode estar pressionando um nervo. É isso que causa a dor.

As hérnias discais são geralmente causadas por tensão na região lombar. Os fatores que aumentam a probabilidade de deslizamento de disco incluem:

- ser mais velho
- ter um trabalho que envolva levantamento de peso
- ter um emprego que envolva ficar sentado por muito tempo ou dirigir por longos períodos
- estar muito acima do peso
- tabagismo e
- praticar esportes de contato extenuantes, como o rúgbi.

O escorregamento de disco é mais comum em homens do que em mulheres. Os problemas nas costas também parecem estar presentes nas famílias.

Quais são os sintomas?

O principal sintoma é a dor na região lombar. Pode começar como uma dor ou pode surgir repentinamente como uma dor aguda e intensa. Você pode sentir dor ao sentar, ficar em pé ou se movimentar.

Hérnia de disco (coluna lombar): o que é?

Além da dor na região lombar, muitas pessoas com escorregamento de disco sentem dor em uma perna. Isso acontece quando o disco danificado pressiona um nervo que desce pela perna até os pés.

O nervo é chamado de **nervo ciático** e esse tipo de dor é chamado de **ciática**. Se isso acontecer, você poderá sentir dor, dormência ou "alfinetes e agulhas" nas pernas ou nos pés.

Nem sempre é fácil diagnosticar uma hérnia de disco. Seu médico provavelmente fará perguntas sobre a dor e o examinará.

Por exemplo, eles podem pedir que você levante a perna, mantendo-a reta, enquanto se deita de costas. Se você sentir dor ciática antes de a perna chegar a dois terços do caminho, isso sugere que você tem um disco deslocado.

A dor de uma hérnia de disco geralmente desaparece em seis semanas. Porém, se a dor durar mais tempo, o médico poderá encaminhá-lo a um especialista em dor nas costas. Talvez seja necessário um **exame de ressonância magnética** da coluna vertebral. Um exame pode dizer com certeza se você tem uma hérnia de disco.

Você deve procurar atendimento médico imediatamente se tiver:

- tem dores fortes nas costas que estão piorando
- sensação de fraqueza em ambas as pernas
- perder o controle sobre sua bexiga ou intestinos, ou
- sentir dormência nas nádegas e na região genital.

Esses sintomas podem significar que você tem um problema mais sério na medula espinhal que pode precisar de tratamento de emergência.

O que esperar no futuro

A dor causada por uma hérnia de disco melhora sem tratamento em 9 de cada 10 pessoas. A maioria das pessoas se sente melhor em seis semanas, mas pode levar mais tempo.

A dor nas costas causada por uma hérnia de disco pode voltar, independentemente de você fazer tratamento ou não. É importante aprender a evitar o esforço excessivo ou a lesão de suas costas novamente. Um fisioterapeuta pode orientá-lo sobre maneiras de proteger suas costas ao levantar objetos ou ao ficar sentado por muito tempo.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

Hérnia de disco (coluna lombar): o que é?

