

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 25, 2022

Hérnia de disco (coluna lombar): quais tratamentos funcionam?

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.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais tratamentos são adequados para você.

Quais tratamentos funcionam?

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.

A maioria das pessoas com hérnia de disco melhora com o tempo, e muito poucas precisam de cirurgia. Há coisas que você pode tentar para aliviar sua dor nesse meio tempo, como tomar analgésicos.

Se a dor não melhorar, você pode considerar a possibilidade de fazer uma cirurgia. Isso funciona bem para muitas pessoas. Mas algumas pessoas precisam repetir a operação se a dor voltar.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Se os sintomas não forem muito graves, o médico provavelmente recomendará algumas coisas que você pode fazer para se ajudar, incluindo manter-se ativo, tomar paracetamol e usar tratamentos térmicos, como garrafas de água quente.

Manter-se ativo significa continuar com suas atividades normais, incluindo ir ao trabalho, tanto quanto possível. Não são recomendados longos períodos de repouso na cama ou qualquer tipo de inatividade. Você deve tentar evitar ficar sentado por longos períodos. Caminhar ou nadar pode ajudar a reduzir a dor e a rigidez.

Hérnia de disco (coluna lombar): quais tratamentos funcionam?

Quaisquer que sejam as atividades que você decida realizar, tome cuidado para não fazer coisas que possam piorar a dor. Não levante peso, nem se curve ou torça de forma extenuante.

Os analgésicos chamados anti-inflamatórios não esteroides (ou AINEs), como o ibuprofeno, podem ajudar a aliviar a dor nas costas, mas não parecem funcionar para a dor ciática. Pessoas que têm problemas cardíacos não devem tomar um AINE chamado diclofenaco.

O paracetamol pode ajudar em curto prazo. Se a dor ainda for forte, o médico poderá recomendar analgésicos que combinam paracetamol com medicamentos mais fortes, como a codeína. É preciso ter certeza de não tomar mais do que a dose recomendada de analgésicos, pois o excesso pode ser perigoso.

Algumas pessoas dizem que o uso de bolsas de gelo ou tratamentos térmicos, como lâmpadas de calor ou garrafas de água quente, pode ajudar a aliviar a dor nas costas. Mas não coloque gelo ou calor forte diretamente na pele, pois isso pode causar danos. Não use calor ou gelo por mais de 15 minutos de cada vez.

A fisioterapia também pode ajudar algumas pessoas. Seu médico poderá encaminhá-lo a um fisioterapeuta, que poderá mostrar como ajudar a fortalecer as costas e impedir que os músculos fiquem muito rígidos.

Outros tratamentos

Muitos outros tratamentos foram testados para diferentes tipos de dor nas costas, incluindo o tipo de dor causada por uma hérnia de disco.

No entanto, as evidências sobre a eficácia de seu funcionamento muitas vezes não são claras. Alguns deles são tratamentos com prescrição médica, enquanto outros são tratamentos pelos quais é mais provável que você tenha que pagar.

Os tratamentos prescritos que os médicos podem sugerir incluem:

- injeções de anestésico de longa duração na coluna vertebral, para anestesiar a dor. Às vezes, essas injeções também incluem medicamentos chamados corticosteroides, que ajudam a reduzir o inchaço
- medicamentos que relaxam os músculos. Eles podem ajudar pessoas com outros tipos de dor nas costas. Mas não está claro, com base em pesquisas, se eles funcionam para uma hérnia de disco. Esses medicamentos podem deixá-lo sonolento.
- medicamentos antidepressivos. Descobriu-se que alguns antidepressivos reduzem a dor.

Seu médico também pode sugerir que você experimente a manipulação da coluna vertebral. Esse tipo de tratamento feito por um terapeuta treinado pode aliviar sua dor. Um terapeuta treinado pode ser um fisioterapeuta, osteopata ou quiroprático.

O terapeuta usa as mãos para mover as pequenas articulações entre os ossos (chamadas vértebras) da coluna vertebral. Isso pode aliviar a dor, a rigidez e outros sintomas.

Hérnia de disco (coluna lombar): quais tratamentos funcionam?

Se você for submetido à manipulação da coluna vertebral, é importante ir a alguém que tenha experiência nesse tratamento e que tenha sido treinado adequadamente.

Os efeitos colaterais graves da manipulação da coluna vertebral são extremamente raros. Mas eles incluem piorar a dor ciática, quebrar um osso da coluna ou danificar os nervos espinhais.

Há outros tratamentos que seu médico pode sugerir se a dor for intensa.

Outros tratamentos que foram experimentados, mas sobre os quais as evidências não são claras, incluem:

- acupuntura, em que os terapeutas colocam agulhas finas em pontos específicos do corpo, e
- massagem, em que os terapeutas esfregam sua pele e músculos para tentar aliviar a dor.

Cirurgia

A maioria das pessoas com hérnia de disco não precisa de cirurgia. Mas algumas pessoas com sintomas graves se beneficiam de uma operação para reparar o disco danificado. Se a cirurgia impedir que o disco pressione um nervo, isso deverá aliviar a dor. Mas a operação não funciona para todos.

Antes de fazer uma operação, é preciso ter certeza de que a dor nas costas é causada por um disco danificado. Isso é feito com um exame de ressonância magnética. Se o exame mostrar que sua dor não é causada por um disco, esse tipo de cirurgia não ajudará.

A operação para reparar um disco deslocado é chamada de discectomia. Existem vários tipos de discectomia, dependendo do método utilizado pelo cirurgião, mas o objetivo de todas elas é o mesmo.

Embora essa operação possa funcionar bem, algumas pessoas acham que a dor acaba voltando e precisam de uma segunda operação.

Como todos os tipos de cirurgia, a discectomia tem alguns riscos, incluindo sangramento, infecção e reação alérgica à anestesia. Você pode discutir esses riscos com seu médico antes de decidir se deseja fazer a cirurgia.

Novos tipos de cirurgia estão sendo desenvolvidos o tempo todo. Por exemplo, algumas pessoas podem ter discos artificiais colocados na coluna vertebral para substituir os discos danificados.

Mas o tipo de cirurgia oferecido a você dependerá de vários fatores. Isso inclui o tipo de cirurgia que provavelmente o ajudará mais e as habilidades especializadas específicas dos cirurgiões em sua área.

O que vai acontecer comigo?

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.

Hérnia de disco (coluna lombar): quais tratamentos funcionam?

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.

