

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jun 06, 2022

Estenose da coluna vertebral

A estenose espinal é o estreitamento dos orifícios que percorrem o centro dos ossos da coluna vertebral. Esse estreitamento pode pressionar os nervos que percorrem a coluna, causando dor e problemas de movimento.

A estenose espinal acontece à medida que envelhecemos e nossos ossos estão menos fortes do que costumavam ser. Não há cura, mas existem tratamentos que podem ajudar com os sintomas.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre os melhores tratamentos para você.

O que é estenose espinal?

A coluna vertebral humana (também chamada de **espinha dorsal** ou **coluna vertebral**) não é apenas um osso. É uma coluna de ossos chamados **vértebras**, que vai do pescoço até a pelve.

Cada osso (ou vértebra) separado tem um orifício passando por ele. Juntos, esses orifícios formam um canal para a passagem de uma corda **nervosa**, um pouco como um feixe de cabos de internet.

Esses nervos transportam mensagens do cérebro para outras partes do corpo, permitindo que nos movamos e sintamos sensações como dor, calor e frio.

A **estenose espinal** pode ocorrer à medida que envelhecemos. O que acontece é que:

- os ossos da coluna ficam mais fracos
- a pressão descendente normal do peso da parte superior do corpo faz com que as vértebras se achatem
- esse achatamento torna as vértebras mais largas, de modo que os orifícios que passam por elas ficam mais estreitos
- esse estreitamento pode pressionar os nervos que passam pelos orifícios, causando **dor na região lombar e nas pernas**.

Estenose da coluna vertebral

Em pessoas com estenose espinhal, os sintomas geralmente começam entre as idades de 50 e 70 anos. Outras coisas que podem aumentar a probabilidade de alguém ter estenose espinhal à medida que envelhece incluem:

- tabagismo
- uma lesão anterior nas costas
- tendo feito cirurgia na coluna vertebral
- um problema hormonal chamado **acromegalia**, que causa crescimento ósseo excessivo na infância, e
- um tipo de nanismo chamado **acondroplasia**.

É difícil dizer o quão comum é a estenose espinhal. Isso ocorre porque dores nas costas são comuns. E os sintomas são facilmente confundidos com os de outros problemas nas costas, como **hérnia de disco** (o nome médico é **hérnia de disco**).

Quais são os sintomas?

Nem todo mundo com estenose espinhal terá os mesmos sintomas. Mas os sintomas comuns podem incluir:

- dor nas costas, especialmente quando está ativo ou se movimenta
- dor nas pernas ao andar
- uma postura curvada ao caminhar
- dormência ou perda parcial da sensação nas pernas. Essa perda de sensibilidade é chamada de **parestesia**
- dor que irradia pela perna.

Se você consultar seu médico com sintomas como esses, ele o examinará e fará perguntas muito específicas sobre seus sintomas, para tentar identificar o que os está causando.

Isso ocorre porque pequenas diferenças nos sintomas podem apontar para causas diferentes. Por exemplo, pessoas com estenose espinhal tendem a sentir dores nas pernas ao caminhar, mas não ao andar de bicicleta - porque não há pressão descendente na perna durante o ciclismo.

Seu médico também pode sugerir que você faça uma **tomografia**. Isso pode não ser capaz de mostrar se você tem estenose espinhal. Mas isso pode ajudar a encontrar ou descartar outros problemas.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Os objetivos do tratamento da estenose espinhal são:

- aliviar sua dor o máximo possível
- ajudar você a andar e se movimentar com mais facilidade
- tornar sua coluna o mais estável possível, e

Estenose da coluna vertebral

- tratar ou evitar quaisquer problemas causados pela pressão nos nervos da coluna, como dormência ou perda de sensibilidade.

Descanso temporário

O primeiro tratamento que seu médico pode sugerir é simplesmente descansar as costas por alguns dias, até que a dor se acalme.

Mas isso **não** significa repouso na cama. Muito repouso na cama pode piorar os problemas nas costas. Portanto, seu médico sugerirá que você faça uma pausa nos movimentos que envolvam:

- dobrar
- elevar, e
- torcer.

Medicamento

Seu médico provavelmente também sugerirá que você inicie o tratamento com medicamentos que ajudem a reduzir a inflamação (inchaço).

Ao reduzir o inchaço na coluna vertebral, isso ajuda a reduzir a pressão sobre os nervos que está causando os sintomas.

Os primeiros medicamentos que seu médico sugerirá provavelmente serão os **antiinflamatórios não esteróides (AINEs)**. Você pode ter ouvido falar de alguns deles, como o ibuprofeno e o naproxeno.

Se esses medicamentos não ajudarem seus sintomas o suficiente, seu médico pode sugerir um curso de antiinflamatórios mais fortes, chamados **corticosteróides**. Mas esses medicamentos podem ter efeitos colaterais graves em algumas pessoas, então seu médico provavelmente os prescreverá apenas por um curto período de tempo.

AINEs e corticosteróides podem causar problemas estomacais. Portanto, seu médico deve prescrever medicamentos para proteger seu estômago, especialmente se você tomar os dois medicamentos juntos.

Se os sintomas forem muito graves, seu médico pode sugerir que você tenha uma **injeção** de corticosteróides perto da coluna.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Há coisas que você pode fazer para ajudar a aliviar os sintomas, além de tomar medicamentos. Você pode conversar com seu médico sobre o que pode ajudá-lo em particular. Pode incluir coisas como:

- alterando as atividades que você realiza sempre que possível, para evitar as que causam dor e tirar o máximo proveito das que você pode fazer
- usando ajudas físicas, como andadores
- fazendo fisioterapia. Seu médico pode ajudar a organizar isso para você.

Estenose da coluna vertebral

- fazendo o máximo de exercícios possível. Você pode conversar com seu médico sobre quais tipos de exercícios são adequados para você
- buscando orientação de um especialista, como um osteopata. Seu médico pode aconselhá-lo sobre como isso pode ajudar
- fazendo massagens e tratamentos térmicos, e
- uma cinta espinhal ou espartilho por um curto período de tempo.

Cirurgia

Muitas pessoas acham que os medicamentos ajudam a aliviar os sintomas com bastante rapidez. Mas se você achar que eles não ajudam muito, seu médico pode sugerir uma cirurgia.

Essa operação envolve um cirurgião ampliando as lacunas pelas quais os nervos passam, removendo o excesso de tecido e osso.

A cirurgia da coluna vertebral é uma operação importante e, como todos os tipos de cirurgia, existem riscos. Por exemplo:

- a cirurgia para estenose espinhal é útil para muitas pessoas, mas algumas pessoas acham que isso não faz muita diferença. Para algumas pessoas, a cirurgia pode realmente piorar os sintomas
- esse tipo de operação tende a ser mais útil para pessoas cujo principal sintoma é **dor nas pernas** do que nas costas
- os benefícios desse tipo de cirurgia não duram para sempre. A maioria das pessoas descobre que seus sintomas começam a piorar novamente cerca de quatro anos após a cirurgia e que, após oito anos, são os mesmos de antes da cirurgia.

Seu médico deve discutir todos os possíveis prós e contras da cirurgia com você. Eles também podem fornecer algum material para você ler ou direcioná-lo para informações de vídeo on-line, para ajudá-lo a decidir se a cirurgia é a opção certa para você.

O que esperar no futuro

Muitas pessoas acham que seus sintomas melhoram com medicamentos. Se você estiver bem, ainda é uma boa ideia consultar seu médico uma ou duas vezes por ano, apenas para que eles possam ter certeza de que você está recebendo o melhor tratamento possível.

Se você não está indo tão bem quanto esperava, talvez queira conversar com seu médico sobre cirurgia.

Seja qual for o tratamento que você tenha, é importante lembrar que a estenose espinhal é uma queixa que vem com o envelhecimento. Isso significa que não vai desaparecer completamente, mesmo que os tratamentos ajudem.

Mas você pode ajudar a si mesmo mantendo-se o mais móvel possível. Exercitar-se e ser tão ativo quanto você pode ajudar a impedir que seus ossos e músculos se enfraqueçam ainda mais.

Estenose da coluna vertebral

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.

