

MAIS RÁPIDAS E MENOS AGRESSIVAS

Cirurgias minimamente invasivas, como a endoscópica, são a melhor opção para o tratamento de doenças como a hérnia de disco

Jéssica Reis
jessica.reis@diarioweb.com.br

A hérnia de disco é uma doença da coluna que atinge pessoas na faixa dos 30 a 50 anos. Os tratamentos vão desde mudança de hábitos a cirurgias com implantes. Mas, hoje, já existem tratamentos cirúrgicos menos agressivos, que lesionam menos os tecidos e ossos e, conseqüentemente, a recuperação também é mais rápida.

“A cirurgia minimamente invasiva tem o mesmo objetivo da cirurgia convencional, mas de uma forma menos agressiva”, reforça o cirurgião Rodrigo Junqueira Nicolau, diretor clínico da Colunare e especializado em Cirurgia Minimamente Invasiva da Coluna pelo Wooridul Spine Hospital, de Seul, na

Coreia do Sul. Na cirurgia convencional, ele explica, o corte é maior e é preciso cortar ossos e músculos, o que pode deixar a coluna instável.

Entre as cirurgias minimamente invasivas, uma opção é a endoscópica. Nicolau explica que essa é uma cirurgia menos agressiva porque o corte é de menos de um centímetro, através do qual é introduzida uma câmera e o equipamento para retirar parte do disco que está pressionando o nervo. “Quando é utilizada essa técnica, a pessoa tende a voltar mais rápido para sua rotina”, afirma o cirurgião.

A grande vantagem desse tipo de cirurgia é de fato a recuperação rápida. De acordo com o cirurgião, o pós-operatório imediato é em torno de um dia no hospital. Depois, o paciente pode voltar

às suas atividades, como sentar, andar, fazer as coisas em casa. Já nas cirurgias um pouco maiores, a recuperação se dá em torno de 7 a 15 dias. Para retornar ao trabalho e às atividades mais pesadas, como dirigir, pegar peso, o repouso deve ser de 2 a 3 semanas.

As cirurgias maiores, que exigem a colocação de pinos, devem ser a última opção de tratamento para a hérnia de disco, segundo Nicolau. O especialista alerta que engana-se quem acredita que esse tipo de cirurgia seja a solução final para as dores na coluna. “Os pacientes precisam entender se é realmente necessário o implante, devem buscar outra opinião, outras alternativas. Em torno de 40 a 50% das pessoas que fazem esse tipo de cirurgia acabam tendo de fazer outras cirurgias depois”, avisa.

Novos hábitos

O neurocirurgião Lucas Vasconcelos, membro titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia e pesquisador do grupo de coluna do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), explica que a hérnia de disco é definida como a saída do conteúdo discal intervertebral em direção ao canal medular e promove a compressão da medula ou dos nervos. A doença pode acometer a coluna lombar, cervical e torácica. Na maioria das vezes, a hérnia de disco acontece na região lombar.

A doença é degenerativa, decorrente de quedas, esforço exagerado e até pequenos esforços realizados com a postura inadequada. “A predisposição de ca-

Saiba

Tipos de cirurgia minimamente invasivas

→ **Coagulação do disco intervertebral por agulhas e radiofrequência**, sem cortes, com o paciente acordado e alta no mesmo dia

→ **Discectomia percutânea endoscópica** por meio de um corte de menos de um centímetro e introdução de uma cânula, que permite a passagem de uma câmera, retirada da hérnia de coagulação discal, sem anestesia geral e alta no mesmo dia

→ **Microdiscectomia** com tubos distratores, com incisão ao redor de dois centímetros. Neste caso, é necessária uma anestesia geral e uma internação de 24 horas para a recuperação

Fonte: Lucas Vasconcelos, neurocirurgião, membro titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia e pesquisador do grupo de coluna do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)



da indivíduo é um fator muito importante, ou seja, sua genética, suas atividades do dia a dia, como trabalho braçal, atividades físicas de impacto, hábitos e vícios como tabagismo e ingestão de comidas gordurosas, e mesmo algumas doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial, são fatores importantíssimos e que favorecem muito o aparecimento de hérnia discal”, afirma.

Segundo o especialista, a doença pode ser prevenida por meio de mudança de hábitos. Manter uma postura adequada, evitar carregar objetos pesados, evitar ganhar peso e, principalmente, a obesidade. É importante realizar atividades físicas diárias com baixo impacto e foco no fortalecimento muscular, principalmente de musculatura abdominal, paravertebral, glúteos, coxa e pernas, evitando a ingestão de alimentos gordurosos e

muito calóricos e prevenindo doenças como a diabetes e hipertensão arterial.

O cirurgião Rodrigo Junqueira Nicolau explica que, na maioria dos casos, o tratamento da doença é o conservador, em que são utilizados medicamentos, fisioterapia adequada e mudanças de hábito. “Hoje, o computador é o grande vilão no nosso cotidiano, então, se essa pessoa que passa grande parte do tempo sentada levantar a cada meia hora ou 40 minutos, alongar, mudar de posição, começar a fazer uma atividade física, esse será seu grande tratamento”, explica.

Além do modelo conservador, existem também técnicas de injeções, infiltrações, chamadas de tratamentos intervencionistas da dor. Essa técnica é realizada por meio de imagem, raio-X ou tomografia, em que o médico acompanha todo o procedimento pelo monitor. Es-

se tratamento é indicado quando ainda não é necessário uma cirurgia da coluna para amenizar as dores.

Cuidados

Rodrigo Junqueira Nicolau diz que, independente da cirurgia a ser realizada, é recomendável o trabalho de reabilitação, pois, como a hérnia de disco é uma doença degenerativa, ou seja, um desgaste que vai acontecendo com o tempo, a doença pode voltar mesmo depois da intervenção cirúrgica - mas em outro nível da coluna, já que esta é muito extensa. “Eu sempre falo para os meus pacientes que a cirurgia é o primeiro passo, mas depois vem o segundo passo, mais importante, que é a reabilitação. É preciso fortalecer o abdômen, as costas, ter uma qualidade

de vida boa. Fazer ginástica, ver se peso está adequado, pois tudo pode influenciar na saúde dessa coluna e evitar que tenha novos problemas no futuro”, aconselha.

É importante ficar atento para identificar a hérnia de outras doenças, já que ela pode ser confundida, por exemplo, com pedra nos rins ou na vesícula. A dor na coluna pode se manifestar quando a pessoa faz algum movimento.

Nicolau é autor do livro “Tudo o que você precisa saber sobre dor nas costas”, disponível para download no site www.colunare.com.br. Na obra, o cirurgião dá dicas de como manter uma postura adequada, qual a melhor posição para dormir, além de orientações sobre atividades físicas que ajudam a evitar problemas na coluna e os tratamentos para cada doença. ■