

Cedida



# Hérnia de disco atinge cerca de 5,4 milhões de brasileiros

**Ortopedista, especialista em medicina regenerativa, explica causas, sintomas e tratamentos para o problema**

DA REDAÇÃO

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2018, as hérnias de disco já atingiam cerca de 5,4 milhões de brasileiros. Caracterizadas por sintomas como dores localizadas no braço, pernas ou costas; fraqueza muscular, espasmos, dormência nas pernas e formigamento, as hérnias de disco ocorrem quando o núcleo gelatinoso dos discos da coluna se deslocam para fora do invólucro

exterior.

"Chamamos o meio do disco de núcleo pulposo e anel fibroso exterior, responsável por segurar o núcleo dentro do disco, de anulo. A hérnia é quando o disco rompe e o núcleo vem para fora do disco", detalha o ortopedista, especialista em medicina regenerativa, Dr. Felipe Carvalho. De acordo com ele, esse deslocamento pode comprimir as raízes e causar dores tanto mecânicas quanto químicas. "O conteúdo do meio do disco, quando extravasado, irrita a raiz e os nervos e pode causar muita dor", afirma.


Porém, o médico chama aten-

ção para o fato de que "hérnia de disco" é um diagnóstico e se faz necessária uma investigação mais profunda para descobrir se o sintoma do paciente está realmente relacionado ao problema. "O principal tratamento da hérnia de disco é o tratamento sintomático. Então, precisamos identificar o que esse problema está causando ou ainda investigar se aquela dor vem somente da hérnia de disco, ou, se há outra lesão que pode estar associada a ela", explica o Dr. Felipe Carvalho.

De acordo com ele, é necessário montar um planejamento de reabilitação com três etapas: analgesia, alongamento e reforço muscular. "Não podemos fechar os olhos e nem priorizar outras coisas. Muitas vezes, hérnia de disco comprime um nervo na coluna. Mas, outras vezes não comprime e o paciente tem apenas um diagnóstico de hérnia sem sintoma", afirma.


Para os pacientes que já têm hérnia e são assintomáticos, o especialista defende um planejamento para prevenir que o problema se agrave. "A hérnia de disco tem três caminhos: ou ela estabiliza, ou aumenta ou diminui. A sua coluna vai tratar você, como você trata ela".

Loterias




**MEGA-SENA**  
Acumulou - Concurso 2454

09 14 22 24 44 47



**QUINA**  
Acumulou - Concurso 5783

11 12 40 59 60




**DUPLA SENA**  
Acumulou - Concurso 2336

16 31 32 36 46 49  
02 18 22 36 40 47



**TIMEMANIA**  
Acumulou - Concurso 1750

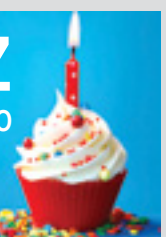
11 55 69 72 75 78 79



**LOTOMANIA**  
Acumulou - Concurso 2276

00 13 18 21 31 32 40  
46 49 54 56 57 65 68  
73 80 88 90 94 99

## FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 19

ANTENOR RODRIGUES DE FREITAS  
PAULO ROGERIO CORDEIRO

DIA 20

APARECIDO MATTOS  
ARIELLA TASSONI ANTONIO  
ENIVALDO APARECIDO SARTORI  
ESTELA IKEGAMI  
JORGE FERREIRA DE AVILA  
LUIZ CARLOS DA SILVA  
MARIA REGINA MORTAGUA  
MARIA VERA LOURDES REBELATO  
MICHELLE AKEMI YOSHIOKA  
ROQUE PELINI SOBRINHO

DIA 21

AMELIA DOS SANTOS LEITE  
ANDREA DI NARDI MONTEIRO  
CONCEICAO PEREIRA DE SOUZA  
COSME PESSOA  
JAIR PALHARI  
MARIA PETRONILHA MONTES PIGOZZI  
TEREZA PITTA FERNANDES  
TEREZA PITTA FERNANDES

DATAS COMEMORATIVAS



DIA 19

Dia Nacional do Esportista  
Dia de São Conrado



DIA 20

Dia Nacional de Combate às Drogas e ao Alcoolismo  
Dia Mundial da Justiça Social



DIA 21

Dia Nacional do Imigrante Italiano  
Dia Internacional da Língua Portuguesa