

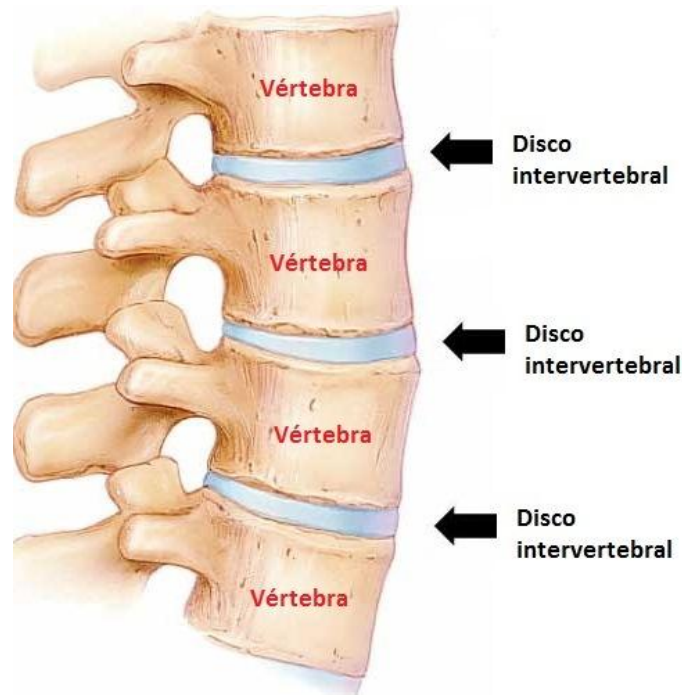


PILATES APLICADO À HÉRNIA DE DISCO

Disco intervertebral:

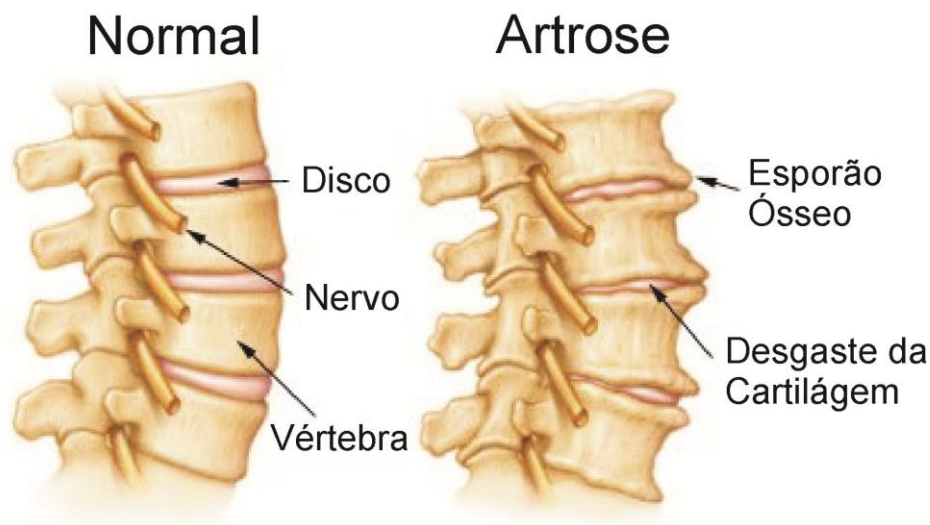
O disco intervertebral é uma “esponjinha” que fica entre duas vértebras, sendo uma espécie de amortecedor da coluna. Separando as vértebras, estes discos amortecem a carga que exercemos sobre a coluna com cada passo que damos, e também, permitem que façamos os mais diversos movimentos.

Juntamente com a vértebra, o disco forma a unidade vertebral, possuindo várias funções: amortece impactos; dá flexibilidade à coluna; mantém a vértebra de cima separada da de baixo.



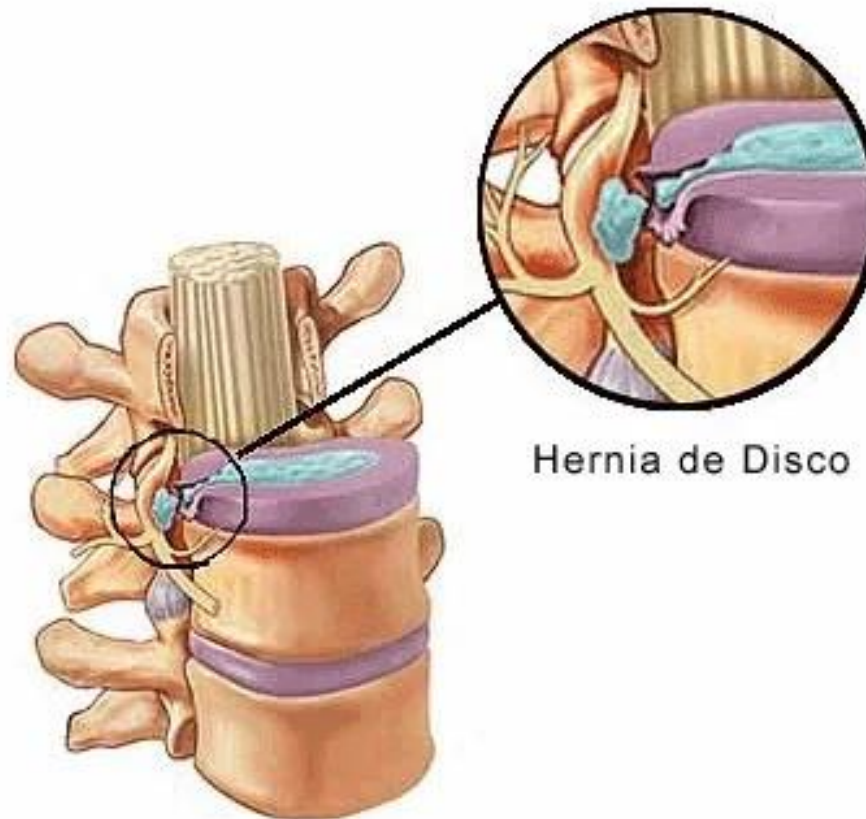
Esse disco é formado por um núcleo pulposo arredondado, de consistência gelatinosa semilíquida, composta por mucopolissacarídeos. Este núcleo pulposo tem uma enorme capacidade de reter água. No adulto jovem, aliás, é composto de 88% de água. O núcleo produz uma pressão que mantém as vértebras distantes umas das outras e o anel fibroso mantém o núcleo na posição central. Este núcleo é rodeado por uma parte periférica, o anel fibroso, uma placa de fibrocartilagem disposta em camadas concêntricas ao redor do núcleo. Trata-se de um amortecedor fibro-hidráulico, autodistribuidor de tensões.

Infelizmente, com o avançar da idade, o disco vai perdendo a capacidade de absorver e reter líquido, de acordo com a pressão que sofre durante a vida, ano após ano.



O que é hérnia de disco?

Hérnia de disco é a projeção da parte central do disco intervertebral (o núcleo pulposo) para além de seus limites normais (a parte externa do disco, o anel fibroso).



Estudos recentes demonstraram que, a partir dos 25 anos, as fibras do anel fibroso, que compõem o disco, começam a degenerar, podendo produzir rachaduras em suas diferentes camadas.

Assim, sob uma pressão axial, o núcleo poderia passar através das fibras do anel. Os fatores de risco são causas ambientais, posturais, desequilíbrios musculares e possivelmente, a influência genética. Considera-se fatores de risco ambiental hábitos de carregar peso, dirigir e fumar, além do processo natural de envelhecimento.

A hérnia de disco é considerada uma patologia extremamente comum, que causa séria inabilidade em seus portadores. Estima-se que 2 a 3% da população sejam acometidos desse processo, cuja prevalência é de 4,8% em homens e 2,5% em mulheres, acima de 35 anos.



Em 76% dos casos há antecedente de uma crise lombar, uma década antes (Bell et al., 1984; Della-Giustina, 1999).

A fuga do núcleo pode ser anterior (mais raros) ou posterior (mais freqüentes).

Das hérnias discais lombares, 90% estão localizadas em L5-S1 e L4-L5.

Com a degeneração do disco intervertebral ocorre uma diminuição da capacidade do disco de suportar cargas.

Tipos de Hérnia:

Os tipos de hérnias de disco mais comuns são as na coluna lombar e cervical, devido à maior amplitude de movimentos desses dois segmentos.

➤ **Hérnia de disco cervical:**

A hérnia de disco cervical pode atingir tanto um nervo quanto a medula espinhal, explica Dr. Mario Augusto Taricco, neurocirurgião do Hospital Sírio-Libanês. Pessoas com hérnia de disco cervical costumam apresentar dores nos braços, pescoço, ombros e a parte superior das costas. De acordo com o médico, a dor ocorre quando há compressão do nervo, que fica mais sensível aos estímulos dolorosos.

➤ **Hérnia de disco lombar:**

A hérnia de disco lombar é provocada também pela compressão e inflamação de nervos e afeta a região mais baixa das costas, podendo ainda causar dores nas nádegas e nas pernas.

Sintomas de hérnia de disco

Segundo informações do Hospital Israelita Albert Einstein, o principal sintoma da hérnia de disco lombar é dor intensa forte na parte da perna onde a raiz nervosa afetada. Em compressões mais significativas poderá haver perda de força nos músculos afetados e dores na região lombar e nas nádegas.

No caso da hérnia de disco cervical, as dores normalmente são concentradas nas regiões do pescoço e da nuca. O paciente ainda pode ter dificuldade para movimentar pescoço e braços e experimentar fraqueza e formigamento nos braços, mãos e dedos.



Causas de hérnia de disco

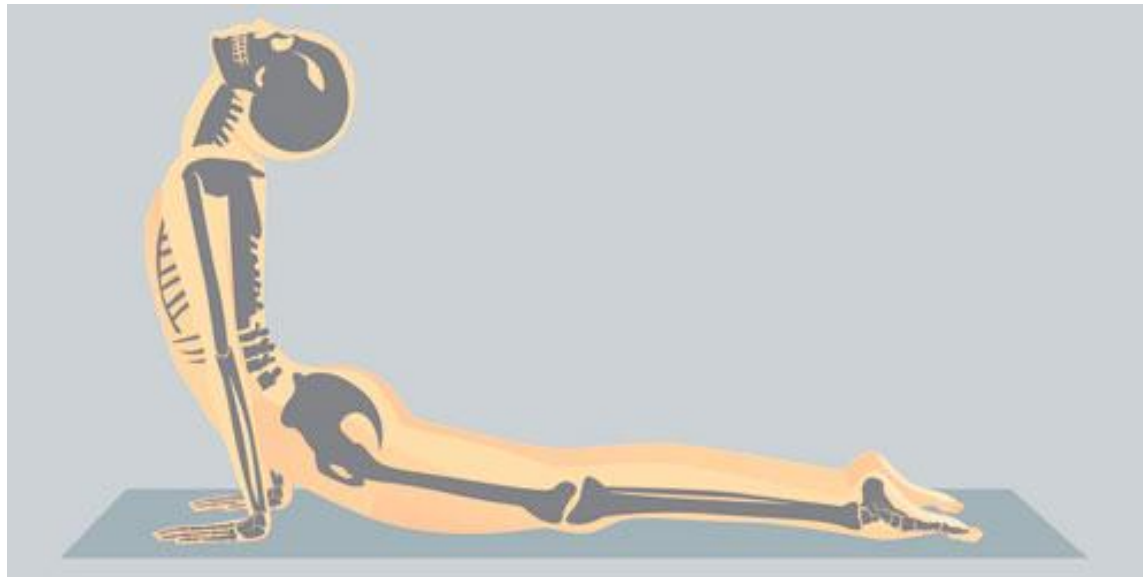
A hérnia de disco pode afetar pessoas dos 30 aos 60 anos de idade, sendo a predisposição genética a principal causa do problema. No entanto, fatores ambientais também podem aumentar as chances de um indivíduo sofrer com a condição.

Segundo dados do Hospital Sírio-Libanês, sedentarismo, tabagismo, excesso de peso corporal e hábito de carregar muito peso sem preparo da coluna são fatores que podem acelerar o desgaste do disco e, conseqüentemente, causar as hérnias, que raramente são provocadas diretamente por traumatismo.



Hérnia de disco tem cura?

- A realização correta do tratamento resulta em melhora completa do problema na grande maioria dos casos. Apenas uma pequena parcela dos pacientes pode apresentar dores após a terapia e o acompanhamento médico.



Tratamento da hérnia de disco

➤ Não invasivo

Na maioria dos casos o tratamento da hérnia de disco não é invasivo, uma vez que é realizado por meio de fisioterapia e uso de medicamentos, como analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes musculares e remédios para dor neuropática.

➤ Fisioterapia

A fisioterapia costuma ser analgésica, ou seja, por meio de técnicas que ajudam a aliviar a dor. Também pode ser adotada a fisioterapia motora, com exercícios para estabilizar a coluna, com o condicionamento e fortalecimento dos músculos.

➤ Cirurgia

Apenas em casos mais raros, em que o paciente não experimenta melhora com medicamentos e fisioterapia, a cirurgia para a hérnia de disco é indicada. A operação, minimamente invasiva, tem o objetivo remover o pedaço do disco que está comprimindo e inflamando a raiz nervosa. Em situações de exceção, são necessárias cirurgias maiores, com uso de parafusos ou outros implantes.

Pilates x hérnia de disco

- O Pilates pode atuar de forma preventiva a hérnia de disco.
- A falta de movimento que temos nessa vida moderna fácil acaba com os padrões normais de movimento e pode causar uma hérnia. Essa falta de movimento gera:
 - Limitações articulares;
 - Fraquezas musculares;
 - Sobrecarrego do sistema musculoesquelético por pressões para as quais ele não foi projetado.

O primeiro sinal que o corpo manda é um episódio de dor lombar. O episódio ocorre aproximadamente 10 anos antes hérnia aparecer, é um sinal do corpo para *disfunção mecânica*.

A alteração mecânica continuada vai pressionar os discos. Mesmo durante a noite, quando o estado de hidrofília deveria repor a água perdida pelos discos durante o dia as cadeias musculares não se relaxam e a coluna se torna “rígida e desequilibrada”.

O Método Pilates, devolve a mobilidade perdida e fortalece os músculos do tronco.

O Pilates no tratamento da hérnia de disco

A reabilitação consiste em fazer com que os músculos trabalhem em sintonia, contraindo-se o músculo certo, na hora certa e com a força certa. No caso de uma sintonia ruim poderemos gerar um aumento importante na pressão intracavitária (PIA). Ou seja, fortalecendo os músculos do tronco, e recuperando a mobilidade da coluna vertebral.

Os resultados do Método Pilates tanto na prevenção quanto na reabilitação são altamente efetivos.





FISIOPIILATES

caxias

E-1642 RS

Estúdio Centro

Rua Garibaldi, 789, sala 43

Bairro Centro – Caxias do Sul

Fones: (54) 3223-4208 / (54) 9636-3685

Estúdio Panazzolo

Rua Dr. Montaury, 2090, sala 1309

Bairro Panazzolo – Caxias do Sul

Fones: (54) 3537-1467

ADRIANA ZANGALI CIOATO

FISIOTERAPEUTA

CREFITO 5 22215 - F

E -1642 RS