Sábado, 31 de Outubro de 2026

A dor lombar atinge cada vez mais pessoas

Diagnósticos de pessoas com hérnia de disco vem aumentando expressivamente nas últimas décadas, fazendo com que alguns médicos e pesquisadores considerem que estamos vivendo um certo tipo de “epidemia”.

Ela deixou de ser um problema apenas de pessoas idosas e atinge cada vez mais jovens, se tornando muito frequente na população mundial. O mau uso do celular pelas crianças, o envelhecimento da população e o diagnóstico mais acessível, faz com que ela se torne cada vez mais comum e preocupante em saúde pública.

A hérnia de disco acontece quando temos algum problema nos amortecedores dos ossos da coluna e as duas vértebras espremem, então, de alguma forma, esse amortecedor pode sair e fazer o mesmo com os nervos da coluna, gerando dor, formigamento ou fraqueza.

A doença pode surgir em qualquer idade e várias causas podem desencadeá-la, como falta de atividade física, excesso de peso, má postura, tabagismo, esforço exagerado e fatores genéticos.

Os principais sintomas passam pela dor localizada (lombar, cervical ou torácica, dependendo da região afetada), a dor irradiada (lombar com dor descendo pela perna - ciática) e o formigamento, dormência ou fraqueza muscular nos membros. Em casos graves, pode causar perda de força ou alterações no controle urinário/intestinal, saudando uma emergência médica.

Atualmente existe mais acesso a exames como ressonância magnética, que detecta as hérnias que antes passavam despercebidas e isso acaba gerando a impressão de um aumento ainda maior na prevalência.

Na maioria dos casos, o tratamento inclui fisioterapia, medicação e mudança no estilo de vida, bem como a prática de exercícios físicos adequados, que fortalecem os músculos e aliviam a pressão.

Em caso de incômodo ou dor, procure um médico ortopedista titular Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT-MT).

Dr. Thiago Bonato é médico ortopedista, com especialidade em cirurgia da coluna vertebral e membro da SBOT-MT