

I'm not a robot



Hernia de disco e gravidez

A **hérnia de disco na gravidez** pode causar intensa dor nas costas que pode irradiar para os glúteos e a perna, causando formigamento e prejudicando a qualidade de vida, sendo necessária ajuda médica. O médico pode recectar o uso de remédios analgésicos, anti-inflamatórios, ou uma injeção de corticoide para controle da dor, mas a fisioterapia realizada com compressas quentes, alongamentos e tração da coluna também podem ser indicadas. Encontre um Ortopedista perto de você!
Parceria com Buscar Médico Além disso, a osteopatia também é uma grande aliada porque consegue realinhar estruturas como os músculos, tendões e os próprios órgãos, trazendo alívio imediato da dor, sem uso de remédios. A acupuntura é uma outra alternativa porque reequilibra as energias do corpo, combate a dor e a inflamação trazendo alívio dos sintomas.
Sintomas de hérnia de disco na gravidez Os sintomas da hérnia de disco na gravidez podem ser mais intensos e a mulher apresentar: Intensa dor nas costas que pode irradiar para o bumbum ou para uma das pernas; Pode haver sensação de fisgadas, formigamento ou dormência nas costas, bumbum, virilha ou perna. Como estes sintomas também pode acontecer quando o nervo ciático encontra-se afetado, nem sempre o médico pode chegar a conclusão de que é uma hérnia de disco, sem exames. O ideal seria realizar ressonância magnética e um raio-x mas esses exames não devem ser realizados durante a gravidez.
Opções de tratamentos
As opções de tratamento par hérnia de disco na gravidez devem ser recomendadas pelo obstetra, podendo ser indicado:
1. Remédios Durante a gravidez a mulher não deve tomar remédios sem ser aconselhada pelo médico porque muitos passam para o bebê. Em caso de dor leve, que não cede com repouso e compressas quentes, o Paracetamol pode ser usado, com dose máxima diária de 1g. Ibuprofeno e Tramadol também podem ser usados, mas somente com indicação médica. Quando isso não é suficiente para o controle da dor, o médico pode recomendar uma injeção de corticoide, que normalmente elimina completamente a dor, mas só deve ser aplicada nos casos mais graves, onde a dor nas costas e nas pernas é muito intensa.
2. Fisioterapia É possível controlar a dor através de recursos como as compressas quentes e alongamentos que devem ser realizados com a ajuda do fisioterapeuta, para não agravar a dor. O repouso de lado, com um travesseiro entre as pernas também é recomendado nos momentos de dor. A massagem nem sempre é indicada, porque certos pontos da coluna podem ajudar a estimular o parto, além disso os equipamentos normalmente usados na fisioterapia são contraindicados durante a gravidez. O fisioterapeuta também pode colocar faixas adesivas para ajudar a segurar melhor a barriga, o que traz alívio da dor. Fora dos momentos de crise, exercícios de pilates clínico são uma outra excelente forma de manter os músculos da coluna firmes ajudando a evitar uma nova crise. Conheça alguns exercícios que podem ser feitos durante a gravidez para aliviar os sintomas.
3. Osteopatia A osteopatia é um tipo de tratamento em que são realizadas torções nas articulações, inclusive na coluna, que provocam estados que ajudam a liberar a energia acumulada dentro destas articulações, trazendo sensação de alívio e maior possibilidade de movimentos. Em alguns casos reposicionar os órgãos, como o fígado também ajuda a combater a dor, trazendo um grande alívio dos sintomas. As sessões são realizadas com o osteopata, cerca de 1 vez por semana.
4. Acupuntura A acupuntura também é uma boa opção para momentos de dor leve à moderada. Ela ajuda a desinflamar as estruturas e equilibrar as energias do corpo, para que flua melhor, o que normalmente traz alívio da dor, sem problemas para o bebê.
5. Cirurgia Quando os sintomas são muito intensos e não há melhora da dor ao fazer fisioterapia, tomar medicamentos e com outras alternativas, a cirurgia na coluna também pode ser indicada, sendo esta uma opção a ser considerada. Riscos da hérnia de disco na gestação Nem todas as mulheres com hérnia de disco vão apresentar um momento de crise durante a gravidez, porque o hormônio relaxina, presente por causa da gravidez, torna os tendões e ligamentos mais flexíveis, o que pode ser suficiente para não haver fortes dores nas costas na gravidez. No entanto, nos casos mais graves, quando a mulher possui mais de uma hérnia de disco, do tipo extrusa ou sequestrada, uma crise de hérnia de disco pode ser tão forte que causa muitos transtornos. A mulher pode ficar 'travada' e ter dificuldades para se movimentar, usar sapato alto ou segurar uma criança mais velha no colo, por exemplo. No entanto, não existe nenhum risco absoluto relacionado com o bebê, mas como o bebê sente tudo o que a mãe sente, apesar de não sentir a sua dor, pode estar exposto a mais cortisol, o que pode deixá-lo mais agitado. algumas pesquisas mostram que há um risco maior de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, ansiedade, e atraso na fala em filhos de mulheres estressadas durante a gestação. Como fica o parto Em caso de hérnia de disco durante a gravidez o parto deve ser discutido com o obstetra porque não existe uma indicação ou contraindicação absoluta para o parto cesário ou normal. Normalmente quando a mulher não está em crise no último mês de gravidez é possível ter um parto normal, mas mesmo que ela tenha crise nas últimas semanas ou que uma crise comece durante o parto, a anestesia epidural consegue eliminar completamente a dor. Como se proteger Alguns bons conselhos para as mulheres que tem hérnia de disco, evitem uma crise na gravidez, são: Evitar fazer grandes esforços, respeitando os limites do corpo e aproveitando a ajuda do companheiros ou outras pessoas que possam ajudar; Não usar diariamente sapato alto, preferindo sapatos com no máximo 3 cm de altura e bem confortáveis; Ao levantar objetos do chão, sempre agachar primeiro, ao invés de inclinar o corpo para frente; Antes de engravidar a mulher pode fazer Pilates Clínico para fortalecer as costas, melhorar a postura e ganhar mais flexibilidade. Outro cuidado importante é evitar o ganho de peso excessivo durante a gravidez porque isso agrava ainda mais a lordose da coluna, contribuindo para a piora dos sintomas. Assim, a gestante não deve engordar mais de 10 kg durante toda gestação. Além disso, veja no vídeo a seguir o que fazer para evitar e aliviar a dor nas costas durante a gravidez: A gravidez é um período de transformações significativas no corpo da mulher, mas pode também trazer desafios, como a dor causada pela hérnia de disco. Essa condição, que afeta a coluna vertebral, pode ser exacerbada pelas mudanças posturais e o ganho de peso durante a gestação. Compreender a relação entre gravidez e hérnia de disco é fundamental para que as futuras mãies possam adotar medidas preventivas e buscar tratamentos adequados, garantindo uma gestação saudável e confortável. Neste artigo, recorreremos às causas, sintomas e às melhores abordagens para lidar com esse problema comum durante a gravidez. Sim, a gravidez pode agravar a hérnia de disco devido ao aumento de peso e alterações hormonais que afetam a coluna. Estou grávida e tenho hérnia de disco? Durante a gestação, é comum que mulheres com hérnia de disco enfrentem desafios, mas a maioria dos casos pode ser gerenciada com tratamento conservador, incluindo suporte e analgesia. É clave estar atenta aos medicamentos, pois nem todos são seguros para uso durante a gravidez. Em situações mais severas e incapacitantes, a cirurgia pode ser necessária, mas essa decisão deve ser cuidadosamente avaliada em conjunto com um médico especialista. O acompanhamento adequado é fundamental para garantir a saúde da mãe e do bebê. É possível engravidar tendo hérnia discal? A presença de uma hérnia discal não impede que uma mulher engravide, mas é fundamental que ela esteja atenta ao seu estado de saúde. Durante a gestação, as mudanças hormonais e o aumento de peso podem agravar os sintomas, exigindo cuidados especiais. Consultar um médico é essencial para avaliar a situação e traçar um plano que garanta o bem-estar da mãe e do bebê. Em alguns casos, o tratamento cirúrgico pode ser necessário, mas os avanços na medicina tornam essas intervenções seguras durante a gravidez. Técnicas modernas e medicamentos eficazes ajudam a minimizar riscos, permitindo que a mulher reciba o tratamento adequado sem comprometer a saúde do filho. Com acompanhamento médico, a gestação pode seguir de forma tranquila e saudável. É possível que uma pessoa com hérnia de disco lombar tenha parto normal? A hérnia de disco lombar, assim como outros problemas como desgaste do disco e artrose facetária, pode afetar mulheres grávidas, mas esses fatores não devem ser determinantes na escolha entre parto normal ou cesárea. É fundamental que cada caso seja avaliado individualmente por profissionais de saúde, considerando a saúde da mãe e do bebê. A decisão deve ser baseada em uma visão abrangente das condições clínicas, garantindo assim a segurança e o bem-estar de ambos durante o parto. Cirurgia de Hérnia Umbilical com Tela: Benefícios e ResultadosEntenda a Relação entre Gravidez e Hérnia de Disco A gravidez é um período de grandes transformações físicas e hormonais, que podem impactar a saúde da mulher de diversas maneiras. Durante essa fase, o corpo passa por um aumento essencial de peso e mudanças na postura, o que pode sobrecarregar a coluna vertebral. Esse estresse adicional pode, em alguns casos, contribuir para o surgimento ou agravamento de condições como a hérnia de disco, uma vez que os discos intervertebrais ficam mais vulneráveis à compressão e ao deslocamento. Além das alterações físicas, os hormônios liberados durante a gestação, como a relaxina, também desempenham um papel importante. Essa substância ajuda a preparar o corpo para o parto, mas também pode levar a uma maior laxidão nas articulações e ligamentos, aumentando o risco de lesões. Mulheres grávidas que já têm histórico de problemas nas costas ou hérnias de disco devem estar atentas aos sinais de desconforto e dor, buscando acompanhamento médico adequado para evitar complicações. A prevenção é fundamental para minimizar os efeitos da gravidez na saúde da coluna. Praticar exercícios leves, como caminhadas e alongamentos, pode ajudar a fortalecer a musculatura das costas e melhorar a postura. Além disso, técnicas de relaxamento e fisioterapia são recomendadas para aliviar a pressão sobre a coluna vertebral. Com os cuidados certos, é possível enfrentar a gestação de forma saudável, reduzindo os riscos associados à hérnia de disco e promovendo o bem-estar da mãe e do bebê. Dicas Cruciais para Aliviar Desconfortos Aliviar desconfortos é essencial para o bem-estar diário e, com algumas dicas simples, é possível transformar momentos de mal-estar em alívio imediato. Manter-se hidratado é fundamental, pois a água ajuda a eliminar toxinas e melhora a função corporal. Praticar alongamentos leves pode aliviar tensões musculares, enquanto uma alimentação equilibrada, rica em frutas e vegetais, fornece os nutrientes necessários para fortalecer o organismo. Além disso, técnicas de respiração profunda e meditação podem reduzir a ansiedade e proporcionar uma sensação de calma. Com essas práticas, é possível enfrentar os desafios diários com mais disposição e conforto. Entendendo a Protusão Discal e a Hérnia de DiscoCuidados de Saúde para Mães Gestantes A gestação é um período repleto de transformações físicas e emocionais, exigindo cuidados especiais para garantir a saúde da mãe e do bebê. É fundamental que as gestantes mantenham um acompanhamento médico regular, realizando exames pré-natais que ajudem a monitorar o desenvolvimento do feto e a saúde materna. Além disso, a alimentação equilibrada e rica em nutrientes é essencial, pois fornece os elementos necessários para o crescimento saudável do bebê e para o bem-estar da mãe. A prática de atividades físicas leves, como caminhadas e yoga, pode ser benéfica durante a gestação, contribuindo para a redução do estresse, melhora da circulação e fortalecimento da musculatura. No entanto, sempre é importante consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer exercício. O descanso adequado também não deve ser negligenciado, já que o corpo da gestante precisa de tempo para se recuperar e adaptar às novas demandas. Por fim, o suporte emocional é um componente vital para a saúde da gestante. Participar de grupos de apoio, manter uma comunicação aberta com parceiros e familiares, e buscar informações sobre o processo da maternidade podem fazer toda a diferença, garantindo uma gestação mais saudável e confortável. Priorizar a saúde da coluna é um investimento que traz benefícios não apenas para a mãe, mas também para o desenvolvimento do bebê. A hérnia de disco na gravidez pode causar intensa dor nas costas que pode irradiar para os glúteos e a perna, causando formigamento e prejudicando a qualidade de vida, sendo necessária ajuda médica. O médico pode recetar o uso de remédios analgésicos, anti-inflamatórios, ou uma injeção de corticoide para controle da dor, mas a fisioterapia realizada com compressas quentes, alongamentos e tração da coluna também podem ser indicadas. Encontre um Ortopedista perto de você!
Parceria com Buscar Médico Além disso, a osteopatia também é uma grande aliada porque consegue realinhar estruturas como os músculos, tendões e os próprios órgãos, trazendo alívio imediato da dor, sem uso de remédios. A acupuntura é uma outra alternativa porque reequilibra as energias do corpo, combate a dor e a inflamação trazendo alívio dos sintomas.
Sintomas de hérnia de disco na gravidez Os sintomas da hérnia de disco na gravidez podem ser mais intensos e a mulher apresentar: Intensa dor nas costas que pode irradiar para o bumbum ou para uma das pernas; Pode haver sensação de fisgadas, formigamento ou dormência nas costas, bumbum, virilha ou perna. Como estes sintomas também pode acontecer quando o nervo ciático encontra-se afetado, nem sempre o médico pode chegar a conclusão de que é uma hérnia de disco, sem exames. O ideal seria realizar ressonância magnética e um raio-x mas esses exames não devem ser realizados durante a gravidez.
Opções de tratamentos
As opções de tratamento par hérnia de disco na gravidez devem ser recomendadas pelo obstetra, podendo ser indicado:
1. Remédios Durante a gravidez a mulher não deve tomar remédios sem ser aconselhada pelo médico porque muitos passam para o bebê. Em caso de dor leve, que não cede com repouso e compressas quentes, o Paracetamol pode ser usado, com dose máxima diária de 1g. Ibuprofeno e Tramadol também podem ser usados, mas somente com indicação médica. Quando isso não é suficiente para o controle da dor, o médico pode recomendar uma injeção de corticoide, que normalmente elimina completamente a dor, mas só deve ser aplicada nos casos mais graves, onde a dor nas costas e nas pernas é muito intensa.
2. Fisioterapia É possível controlar a dor através de recursos como as compressas quentes e alongamentos que devem ser realizados com a ajuda do fisioterapeuta, para não agravar a dor. O repouso de lado, com um travesseiro entre as pernas também é recomendado nos momentos de dor. A massagem nem sempre é indicada, porque certos pontos da coluna podem ajudar a estimular o parto, além disso os equipamentos normalmente usados na fisioterapia são contraindicados durante a gravidez. O fisioterapeuta também pode colocar faixas adesivas para ajudar a segurar melhor a barriga, o que traz alívio da dor. Fora dos momentos de crise, exercícios de pilates clínico são uma outra excelente forma de manter os músculos da coluna firmes ajudando a evitar uma nova crise. Conheça alguns exercícios que podem ser feitos durante a gravidez para aliviar os sintomas.
3. Osteopatia A osteopatia é um tipo de tratamento em que são realizadas torções nas articulações, inclusive na coluna, que provocam estados que ajudam a liberar a energia acumulada dentro destas articulações, trazendo sensação de alívio e maior possibilidade de movimentos. Em alguns casos reposicionar os órgãos, como o fígado também ajuda a combater a dor, trazendo um grande alívio dos sintomas. As sessões são realizadas com o osteopata, cerca de 1 vez por semana.
4. Acupuntura A acupuntura também é uma boa opção para momentos de dor leve à moderada. Ela ajuda a desinflamar as estruturas e equilibrar as energias do corpo, para que flua melhor, o que normalmente traz alívio da dor, sem problemas para o bebê.
5. Cirurgia Quando os sintomas são muito intensos e não há melhora da dor ao fazer fisioterapia, tomar medicamentos e com outras alternativas, a cirurgia na coluna também pode ser indicada, sendo esta uma opção a ser considerada. Riscos da hérnia de disco na gestação Nem todas as mulheres com hérnia de disco vão apresentar um momento de crise durante a gravidez, porque o hormônio relaxina, presente por causa da gravidez, torna os tendões e ligamentos mais flexíveis, o que pode ser suficiente para não haver fortes dores nas costas na gravidez. No entanto, nos casos mais graves, quando a mulher possui mais de uma hérnia de disco, do tipo extrusa ou sequestrada, uma crise de hérnia de disco pode ser tão forte que causa muitos transtornos. A mulher pode ficar 'travada' e ter dificuldades para se movimentar, usar sapato alto ou segurar uma criança mais velha no colo, por exemplo. No entanto, não existe nenhum risco absoluto relacionado com o bebê, mas como o bebê sente tudo o que a mãe sente, apesar de não sentir a sua dor, pode estar exposto a mais cortisol, o que pode deixá-lo mais agitado. algumas pesquisas mostram que há um risco maior de transtorno de déficit de atença e hiperatividade, ansiedade, e atraso na fala em filhos de mulheres estressadas durante a gestação. Como fica o parto Em caso de hérnia de disco durante a gravidez o parto deve ser discutido com o obstetra porque não existe uma indicação ou contraindicação absoluta para o parto cesário ou normal. Normalmente quando a mulher não está em crise no último mês de gravidez é possível ter um parto normal, mas mesmo que ela tenha crise nas últimas semanas ou que uma crise comece durante o parto, a anestesia epidural consegue eliminar completamente a dor. Como se proteger Alguns bons conselhos para as mulheres que tem hérnia de disco, evitem uma crise na gravidez, são: Evitar fazer grandes esforços, respeitando os limites do corpo e aproveitando a ajuda do companheiros ou outras pessoas que possam ajudar; Não usar diariamente sapato alto, preferindo sapatos com no máximo 3 cm de altura e bem confortáveis; Ao levantar objetos do chão, sempre agachar primeiro, ao invés de inclinar o corpo para frente; Antes de engravidar a mulher pode fazer Pilates Clínico para fortalecer as costas, melhorar a postura e ganhar mais flexibilidade. Outro cuidado importante é evitar o ganho de peso excessivo durante a gravidez porque isso agrava ainda mais a lordose da coluna, contribuindo para a piora dos sintomas. Assim, a gestante não deve engordar mais de 10 kg durante toda gestação. Além disso, veja no vídeo a seguir o que fazer para evitar e aliviar a dor nas costas durante a gravidez: A gravidez é uma fase cheia de transformações no corpo da mulher, que pode trazer desafios extras para quem sofre de problemas na coluna, como a hérnia de disco. Esse problema, que afeta os discos intervertebrais — responsáveis por amortecer o impacto entre as vértebras — pode ser agravado durante a gestação, devido às mudanças físicas e hormonais. O que é Hérnia de Disco? A hérnia de disco ocorre quando o núcleo gelatinoso de um disco intervertebral se projeta para fora, comprimindo os nervos e causando dor. Ela é mais comum nas regiões lombar e cervical, podendo provocar sintomas como: Dor intensa nas costas, irradiando para as pernas (ciática) ou para os braços. Dormência e fraqueza nos membros afetados. Dificuldade para realizar movimentos simples ou permanecer em determinadas posições, como sentada ou deitada. Saiba mais sobre a hérnia de disco clicando aqui. Mudanças na Coluna Durante a Gravidez Na gestação, o corpo da mulher passa por várias adaptações para acomodar o crescimento do bebê. Algumas dessas mudanças podem agravar ou desencadear os sintomas da hérnia de disco: Aumento de Peso: O ganho de peso durante a gravidez coloca mais pressão sobre a coluna, especialmente na região lombar, aumentando o risco de compressão dos discos intervertebrais. Alterações Posturais: O centro de gravidade do corpo muda à medida que a barriga cresce, forçando a curvatura da coluna e criando mais tensão na lombar. Relaxamento dos Ligamentos: Os hormônios da gravidez promovem o relaxamento dos ligamentos e articulações para facilitar o parto. No entanto, isso pode deixar a coluna menos estável, facilitando o aparecimento de dores e lesões. Como Aliviar a Dor na Coluna na Gestação? Mesmo que a gestante tenha predisposição a problemas na coluna, algumas medidas podem ajudar a prevenir ou minimizar os sintomas da hérnia de disco: Manter uma Boa Postura: Evitar curvar-se excessivamente ou inclinar o corpo para frente. Usar almofadas de suporte lombar ao sentar e manter a coluna ereta ao caminhar. Dormir de Lado: Utilizar travesseiros entre as pernas ao dormir pode ajudar a manter o alinhamento adequado da coluna. Evitar Carregar Peso: A gravidez já aumenta a pressão sobre a coluna, por isso, levantar objetos pesados deve ser evitado. Praticar Exercícios Regulares: Exercícios de baixo impacto fortalecem os músculos das costas e ajudam a melhorar a postura. O Que Fazer se Suspeitar de Hérnia de Disco na Gravidez? Caso a gestante apresente dores nas costas ou sintomas que sugerem uma hérnia de disco, é essencial procurar um médico para uma avaliação adequada. O tratamento durante a gravidez deve ser ajustado para garantir a segurança da mãe e do bebê. Diagnóstico Embora o exame de ressonância magnética (RM) seja o método padrão para diagnosticar a hérnia de disco, ele geralmente é evitado no início da gravidez devido ao uso de campos magnéticos. O médico pode optar por outros métodos ou adiar o exame. Tratamento Conservador A maior parte dos casos é tratada de forma conservadora, com: Fisioterapia: Exercícios específicos e alongamentos podem ajudar a aliviar a dor e melhorar a postura, reduzindo a pressão sobre a coluna. Uso de Calor e Frio: Aplicar compressas mornas ou frias na área afetada pode ajudar a controlar a dor. Medicação: O uso de analgésicos e anti-inflamatórios deve ser feito com cautela e sempre sob orientação médica, para garantir a segurança do bebê. Exercícios de Baixo Impacto: Caminhadas leves, natação e ioga pré-natal podem fortalecer os músculos de suporte da coluna sem sobrecarregar o corpo. Cirurgia Em casos raros, quando a hérnia de disco provoca uma compressão severa dos nervos e não há alívio com tratamentos conservadores, pode ser necessária uma intervenção cirúrgica, mesmo durante a gravidez. No entanto, essa decisão é tomada com extrema cautela e geralmente é adiada até o final da gestação, quando possível. Se você está sofrendo com dores ou lesões, saiba que existem opções de tratamento eficazes disponíveis, e um profissional de saúde pode ajudar a encontrar a melhor solução.