**Tema:** Estenose lombar

**Fontes:**

<http://www.tratamentodecoluna.com.br/website/index.php/menu-1/estenose-do-canal-lombar>

<https://social.stoa.usp.br/joaoamadera/o-medico-especialista-em-coluna/estenose-de-canal-vertebral-uma-causa-comum-de-dor-nas-pernas-apos-os-60-anos>

<http://patologiadacoluna.com.br/estenose-do-canal/>

<http://www.colunar.com.br/doencas-da-coluna/estenose-de-canal-lombar/>

**Palavras-chave: *estenose, lombar, médico, ortopedista, especialista em coluna, dor, costas, MIS - Minimally Invasive Surgery, cirurgia minimamente invasiva***

**Link interno para:**

**- Artigo sobre *técnica XLIF;***

**- Artigo sobre *técnica ALIF*.**

**Título:**

**Entenda o que é *estenose lombar* e descubra se este é o motivo de sua *dor* nas *costas*.**

Sabe aquela ***dor lombar*** feito uma queimação que desce até as pernas, deixando-as fracas, tão cansadas a ponto de impossibilitar que continue uma caminhada?

Um cansaço típico que leva quem o sente naturalmente a inclinar o corpo para frente na obtenção de alívio imediato?

Para quem sofre com um sintoma característico assim, melhor ficar alerta e procurar o quanto antes um ***médico especialista em coluna***, pois pode tratar-se de uma doença chamada ***estenose lombar***.

Nunca ouviu falar?!

Então continue lendo este artigo e descubra se esse é o seu caso ou de alguém próximo.

***Estenose lombar*** **– Que doença é essa?!**

Vamos começar explicando o termo “***estenose***”, que significa “estreitamento”, mas de quê?!

No caso dessa patologia, o estreitamento é do canal vertebral da ***coluna*** que protege as raízes nervosas e a medula óssea, responsável pela emissão dos sinais neurológicos do sistema nervoso e, por isso, tão importante para o bom funcionamento do organismo.

A ***estenose*** pode acometer qualquer área do canal vertebral, mas é na região ***lombar*** que ocorre com maior frequência, mais especificamente entre as vértebras L4 e L5, e também nas porções L3-4, L5-S1.

Isso ocorre devido a sua origem degenerativa, e sendo a região ***lombar*** a que recebe grande sobrecarga durante o decorrer da idade, sofre mais desgaste e fica mais receptível.

**O que causa esse estreitamento de canal?**

A ***estenose lombar*** é uma consequência da degeneração da ***coluna***, a qual pode ocorrer por diversos motivos, tais como: hérnias de disco, osteófitos, hipertrofia do ligamento amarelo e outros.

A própria classificação da ***estenose lombar*** enquanto patologia se dá com base em sua causa, que pode ser primária ou secundária.

Diz-se que a ***estenose*** é primária ou congênita quando sua origem está relacionada ao estreitamento do canal medular por formação constitucional, desde o nascimento, cujos pedículos apresentam-se mais curtos que o padrão, ocasionando assim a compressão da medula e suas raízes nervosas.

A ***estenose*** é considerada secundária ou adquirida quando o estreitamento do canal provém de um desgaste da ***coluna*** durante o decorrer da vida, mais especificamente a partir dos 50 anos, fruto da espondilodiscoartrose (degenerações discais e/ou alterações facetárias), a qual é tida como uma degeneração crônica que provoca a instabilidade e a compressão dos nervos espinhais.

Outros fatores causadores de ***estenose lombar*** secundária são: tumores, osteomielite, traumatismo, doenças reumatológicas e alguns casos raros de doença de Cushing.

Dependendo de sua anatomia, a ***estenose*** pode ser central, lateral ou foraminal. Ela é central quando o estreitamento é causado por uma degeneração discal, o que faz perder altura do disco, contribuindo assim para diminuição também do espaço no recesso lateral – caracterizando a ***estenose*** lateral - e no forame intervertebral, constituindo a ***estenose*** foraminal.

**E o que a *estenose lombar* pode causar?**

Com o estreitamento do diâmetro do canal vertebral, a medula e suas raízes nervosas ficam comprimidas, sem espaço necessário para um funcionamento saudável, prejudicando assim a movimentação dos nervos e o consequente prejuízo na circulação sanguínea, causando diversos sintomas, de acordo com a localização exata e grau desse estreitamento, dessa ***estenose***.

Entre as complicações que uma ***estenose lombar*** pode causar, além de seus sintomas característicos que já são bem impactantes no bem estar do organismo e na execução de suas funcionalidades, estão os agravamentos degenerativos da ***coluna*** e as consequências do mau funcionamento da medula óssea e seu sistema nervoso.

Portanto, a recomendação é cuidar o quanto antes, evitando a progressão degenerativa e suas consequentes complicações.

Uma causa leva a outra, uma alteração leva a outra, a redução de altura do disco leva o ligamento amarelo a se dobrar e espessar, ocasionando a compressão da medula, frouxidão ligamentar e degeneração das facetas, o que, por sua vez, já provoca a intensificação das alterações preexistentes, progredindo ainda mais o processo degenerativo. E assim o quadro vai se agravando...

Por isso é tão importante buscar ajuda de um ***médico especialista em coluna*** o quanto antes, assim que apareçam os primeiros sintomas suspeitos de uma ***estenose lombar***!

**E como suspeitar sofrer de *estenose lombar*? Quais são esses sintomas?**

Você pode suspeitar ser portador de uma ***estenose lombar*** de acordo com os sintomas que são bem característicos e por isso fácil de identificar.

São alterações sensitivas, motoras e de reflexo nos membros inferiores.

A ***dor*** é típica e se concentra geralmente na região posterior, evoluindo de forma lenta, durante meses ou anos, em uma ou nas duas pernas.

Confira os principais sintomas e verifique se algum lhe é familiar:

- Claudicação Neurogênica Intermitente, que é não aguentar caminhar nem pequenas distâncias por conta da ***dor*** e desconforto no final das costas e membros inferiores;

- Alívio imediato da ***dor*** e desconforto quando em caminhada ao inclinar o corpo para frente ou ao sentar-se;

- Sensação de fraqueza nas pernas;

- Formigamento, cãibra e dormência irradiada da baixa lombar até as pernas, chegando a parecer um problema circulatório;

- ***Dor*** nas ***costas*** (sem irradiação);

- Radiculopatia isolada (sem ***dor*** nas ***costas***), nos casos de ***estenose*** foraminal ou do recesso lateral.

Esses sintomas ocorrem devido à compressão que sofre a raiz nervosa, resultando em um processo inflamatório na região, o que causa a dor.

Essa compressão é maximizada com movimento de hiperextensão da coluna, quando o tronco é esticado para trás, uma postura que aumenta o estreitamento.

E é por isso que inclinar o corpo para frente ajuda a obter alívio dos sintomas.

A propósito, outra característica peculiar da ***estenose lombar*** é a capacidade para andar de bicicleta, justamente por causa da postura inclinada para frente, enquanto que para uma simples caminhada, de poucos metros, o paciente sente dificuldade, precisando parar para descansar e só então conseguir continuar andando.

Mas, vale ressaltar que o diagnóstico correto somente pode ser feito por um ***médico especialista em coluna***.

Os sintomas são apenas sinais de alerta para que se busque essa avaliação profissional, confirmando de fato tratar-se de uma ***estenose lombar***.

**Em busca do diagnóstico**

Só um ***médico ortopedista especialista em coluna*** pode diagnosticar uma ***estenosa lombar***, pois os sintomas podem ser confundidos com os de outras patologias, e para isso existe o que chamamos de diagnóstico diferencial, o qual elimina possibilidade de doenças como: tumores, hérnias de disco, abcesso epidural, aracnoidite inflamatória e espondilolistese degenerativa.

Para o diagnóstico da ***estenose lombar*** é levado em consideração o histórico do paciente, com análise dos sintomas, e os exames físicos e de imagens, os quais podem ser por meio de raio-x, de ressonância magnética, tomografia computadorizada e de exames eletroneurofisiológicos (ENMG), a fim de visualizar a ***estenose***, a compressão, a curvatura da coluna e sua instabilidade, possíveis calcificações ligamentares e análise das alterações no diâmetro do canal.

Um diagnóstico específico e assertivo é o norte para indicação do tratamento adequado.

**Qual o tratamento adequado para *estenose lombar*?**

Graças à evolução da tecnologia na *medicina ortopédica* é possível acompanhar a necessidade de cuidar com mais qualidade e precisão da *saúde óssea* dos pacientes, principalmente os de maior idade, cuja margem de expectativa de vida vem aumentando cada vez mais, assim como também aumentam os problemas relacionados ao desgaste físico natural do esqueleto, e a condição de disponibilizar de exames de alta definição favorece diagnósticos confiáveis, claros e precisos para definição de um tratamento eficaz, inclusive para indicar quando há necessidade de uma intervenção cirúrgica, o que tem também se tornado cada vez mais comum essa busca por curas mais definitivas que permitam uma qualidade de vida maior, com liberdade de locomoção e bem estar em qualquer fase da vida.

Como com qualquer *patologia ortopédica*, o tratamento inicial para ***estenose lombar*** é conservador e baseado nas necessidades do paciente, de acordo com seus sintomas e características da doença.

Medicamentos para dor e inflamação, repouso, uso de coletes, fisioterapia para fortalecimento da musculatura e melhora de postura, e até injeções locais de corticoide podem ser administradas pelo ***médico especialista em coluna*** para conter os transtornos e tentar bloquear a progressão do quadro.

Mas o fato é que, geralmente, o tratamento conservador não é suficiente em longo prazo para uma ***estenose lombar*** e a cirurgia torna-se a solução mais eficiente.

Quando a alteração anatômica é intensa é preciso uma correção cirúrgica para diminuir a ***dor*** e tratar possibilidades de evolução para déficits neurológicos.

O objetivo é a descompressão da medula e suas raízes nervosas, portanto o procedimento consiste em remover as estruturas que estão causando a compressão do canal, tais como: ossos, ligamentos (principalmente o amarelo), bicos de papagaio (osteófitos) e outros mais raros.

Se o disco estiver causando muita compressão por conta de alguma alteração, é possível a necessidade de retirada de parte de sua porção danificada ou mesmo sua substituição total por um implante.

Devido à instabilidade vertebral (quando as vértebras apresentam excesso de movimentação entre si devido a processos de degeneração), uma artrodese (fusão de duas ou mais vértebras) pode ser necessária.

O mais tradicional nos dias de hoje é a artrodese utilizando parafusos pediculares e cages, porém cada caso pode requerer um tipo de cirurgia especifica.

Portanto, o tipo de cirurgia vai depender da necessidade de correção das estruturas causadoras da ***estenose*** do paciente, do nível da coluna que será abordado e da necessidade de correção das curvas fisiológicas.

Quanto à técnica cirúrgica, existem abordagens diferenciadas, tanto para intervenções de descompressão quanto para intervenções de fusão (artrodese).

Nós acreditamos comprovadamente na eficiência e, por isso, utilizamos as ***minimamente invasivas***, dentre elas as ***técnicas XLIF*** e ***ALIF***.

Leia mais a respeito: (Gustavo, aqui incluir links para os artigos sobre XLIF e ALIF)

As técnicas de ***cirurgia minimamente invasiva*** (***MIS - Minimally Invasive Surgery***) são evoluídas e permitem - além de resultados mais satisfatórios - uma recuperação bem menos traumática, podendo o paciente já ficar de pé e caminhar em até dois dias, com retorno à rotina laboral com menos de 30 dias e a atividades de impacto em até 120 dias.

Mas, vale ressaltar que a escolha do tratamento, inclusive da opção cirúrgica, irá depender de uma avaliação qualificada das condições gerais do paciente, além da capacitação e especialização do profissional.

Por isso, a qualquer sinal de uma ***estenose lombar***, não hesite em procurar imediatamente um ***médico ortopedista especialista em coluna*** para que seja feito um diagnóstico assertivo com a indicação do tratamento adequado e sua devida execução e acompanhamento.