

Cirurgia da Coluna: mitos e novas abordagens terapêuticas

NO ESPETRO DAS PATOLOGIAS QUE AFETAM A COLUNA, O MAIS RECENTE ENTENDIMENTO CIENTÍFICO COMPREENDE O DIAGNÓSTICO INTEGRAL DO PACIENTE E A AVALIAÇÃO MULTIDISCIPLINAR COMO ELEMENTOS VALIOSOS NA DEFINIÇÃO DE UM PLANO TERAPÊUTICO AJUSTADO. EM TODO O PROCESSO É FUNDAMENTAL A COOPERAÇÃO DO PACIENTE E O COMPROMISSO COM A MUDANÇA PARA HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS.

“O corpo humano não é feito de compartimentos estanques, somos um todo”, inicia Ricardo Frada, médico especialista em Ortopedia e Traumatologia, com foco nas patologias da coluna.

Focado no estudo das patologias que afetam a coluna e apoiado na experiência clínica que diariamente acumula no exercício das suas funções, o especialista entende que à luz do atual estado da arte, as doenças da coluna merecem um estudo individualizado e aprofundado, possibilitando que a equipa médica opte pela terapêutica mais adequada e menos invasiva possível. Enquanto profissional, planeia sempre um tratamento que valorize e preserve o “invólucro” que protege a nossa estrutura vertebral – músculos, articulações, nervos, irrigação – embora reconheça que prevalece no senso comum, e numa classe médica mais conservadora, a noção de que a intervenção cirúrgica é o método primordial no tratamento destas patologias.

Falando de patologias degenerativas da coluna, que resultam do natural envelhecimento de cada indivíduo – “tal como o aparecimento de cabelos brancos” – não são, necessariamente sinónimo de doença. Vejamos, a “patologia cervical (cervicalgia), a lombalgia e as consequentes crises de exacerbação, são uma queixa comum entre 70% a 80% da população, mas tal não é sinónimo de lesão orgânica, que obriga tratamento cirúrgico, mas sim de uma reabilitação integrada”, expõe Ricardo Frada. Metaforicamente, se imaginarmos um conjunto de fotografias que retratam as alterações físicas de uma pessoa ao longo dos anos, a pessoa é a mesma, mas verificamos um natural envelhecimento, que não significa doença.

Numa abordagem conservadora, perante as queixas do paciente, o recurso à imagiologia é a base de todo o processo de avaliação, confinando-se, na maioria das vezes, apenas na leitura desses resultados – “a prática médica tende a focar-se, essencialmente, no resultado dos exames e pouco na avaliação do doente”. Refutando este método de atuação, o especialista alerta que na avaliação individualizada dos casos não podem ser descurados aspetos adjacentes, como o fortalecimento muscular, dismetrias dos membros inferiores, mau condicionamento físico ou excesso de peso.



“Para a patologia degenerativa da coluna é fundamental esgotarmos todo o arsenal de alternativas não cirúrgicas”

Nesse sentido, Ricardo Frada defende que patologias mais comuns revelam resultados altamente satisfatórios quando sujeitas a terapêuticas não invasivas – “um dos grandes erros cometidos prende-se com a intervenção cirúrgica em indivíduos cuja patologia não obriga a um método de tratamento tão radical. Por isso é que, na minha opinião, a cirurgia da coluna está tão mal conota-

da (como de alto risco ou de fraco sucesso), porque a opção terapêutica não é a melhor para o paciente”, sublinha.

Ainda em ambiente de consulta, outro cenário comum são pacientes queixosos, com muita dor, que procuram medicação (preferencialmente), ou um método minimamente invasivo (infiltração, tratamento a laser, electroestimulação, etc.), querendo uma solução simples, rápida e que não exija qualquer tipo de esforço, quando muitas vezes o sucesso do tratamento depende deles e do estilo de vida que adotam no quotidiano, como a prática de exercício físico regular e uma alimentação saudável.

A consciencialização do paciente para esta realidade, mostrando-lhe que é um elemento preponderante na resolução do seu problema, é um trabalho que Ricardo Frada tem procurado fazer nas suas consultas, com sucesso.

Reeducação Postural Global

Muitos mitos pairam em torno da cirurgia da coluna, em consequência da inadequada seleção dos casos, ou por inércia dos pacientes, confiantes que a intervenção cirúrgica é suficiente para resolver definitivamente o problema.

Neste campo, Ricardo Frada tem na Fisioterapia Avançada (FA) um aliado para diagnóstico e tratamento dos casos que se lhe apresentam, num trabalho

de complementaridade em prol da saúde do paciente. Defendendo a pertinência do trabalho coordenado das duas especialidades, o médico reconhece, em conversa com os seus pacientes, que prevalece uma má imagem da fisioterapia.

Como nos explica, “habitualmente, colocamos a fisioterapia num só nível e, em consulta, é perceptível o desagrado dos utentes com a fisioterapia tradicional. Porém, quando questionados sobre o tratamento realizado, percebemos que não foi direcionado ao problema em causa. A FA oferece muito mais que as massagens, os “piquinhos” (como os doentes apelidam a TENS - Neuroestimulação Elétrica Transcutânea), ou a aplicação de calor e frio. Baseia-se numa avaliação integral do doente: os seus desequilíbrios a nível muscular, coordenação motora, rigidez articular, etc.”.

Aprofundando o seu conhecimento em Reeducação Postural Global (RPG) – um dos métodos da fisioterapia que

trata das desarmonias do corpo humano, tendo em consideração as necessidades individuais do paciente – o especialista tem verificado a sua importância como opção terapêutica viável para muitas patologias da coluna, ou como reforço pós-cirúrgico. “Por exemplo, as cirurgias prévias, comuns em mulheres jovens com queixas de dor lombar após gravidez, muitas vezes estão associadas à falta de reforço muscular abdominal, lombar, pavimento pélvico, cicatrizes, etc. que devem ser trabalhados. O problema levanta-se quando, a par destas variáveis, temos uma TAC ou uma Ressonância Magnética que refere uma ‘protusão com possível compressão radicular’ e, não raras vezes, apesar de o resultado não coincidir com as queixas da paciente, esta acaba por ser submetida a cirurgia”.

Também o envelhecimento desencadeia um processo gradativo de desgaste das vértebras

“partindo do princípio que não mexemos apenas num compartimento do corpo humano, mas na coluna, um elemento com múltiplas relações com as articulações adjacentes, essencial na mobilidade de todo o corpo, sendo fulcral a preservação dos tecidos – músculos, articulações, nervos, irrigação.

Em ambos os cenários, ao especialista compete integrar o paciente no processo de tratamento, incutindo-lhe a necessária responsabilidade para o sucesso da intervenção – “o indivíduo tem que se comprometer com o tratamento, corrigir os erros e dar continuidade ao processo de reabilitação”, explica Ricardo Frada, reforçando que “se o paciente considerar que somente as sessões de FA ou cirurgia vão resolver tudo, os resultados não serão os esperados”.

“Se não se efetivar essa melhoria, ou em face de lesões orgânicas com compressões de estruturas nervosas evidentes, avança-se para a cirurgia com recurso a técnicas avançadas, minimamente invasivas”

Importância do exercício físico orientado

A par da estabilidade, a coluna é um elemento flexível que permite ao ser humano executar movimentos de flexão, extensão e rotação. Estas relações, que outrora eram muito descuradas, revelam agora a importância da correlação da coluna e do que a envolve, a parte muscular – “a nossa coluna é composta por 24 peças móveis que se sobrepõem, mas o que as faz manterem-se estáveis são os músculos. Daí a importância do trabalho físico e do exercício físico”, aponta o especialista.

Neste tópico, Ricardo Frada enaltece a importância da prática de exercício físico orientado, alertando para o desconhecimento da população em geral sobre este tema, o que leva uma percentagem considerável da população a repetir movimentos “não adequados ou mal executados”.



que se manifesta “no menor condicionamento físico, atrofia muscular, rigidez articular”, sintomas que têm que ser tratados ou combatidos, caso contrário o sistema entra em desequilíbrio e começa a produzir dor. Perante uma sociedade envelhecida, o especialista defende “o pensar sobre a cinesiologia”, a necessidade de perceber quais os desequilíbrios do indivíduo para que se aplicar um plano de tratamento adequado. Para tal, é imprescindível a observação cuidada e profissional de um Ortopedista e o recurso a uma fisioterapia dirigida, para que faça uma avaliação global e detalhada, utilizando várias ferramentas: desde a educação postural global, ao pilates clínico, ao exercício clínico, associados, por vezes, a técnicas físicas – infiltrações, viscosuplementação, radiofrequência eco dirigida, acupuntura, etc. “Para a patologia degenerativa da coluna é fundamental esgotarmos todo o arsenal de alternativas não cirúrgicas”, defende.

Importância da Fisioterapia no pós cirurgia

Em suma, a patologia da coluna tem que aliar uma avaliação integral do paciente, que estude a correlação entre as queixas apresentadas, o histórico clínico e os exames físicos e de imagiologia. Estabelecido o diagnóstico, há que perceber a possibilidade de “afinar a máquina” com recurso a técnicas de FA e um plano de RPG – melhorar a relação muscular, a postura, o controlo neuromuscular, etc. – que produzam uma melhoria dos sintomas ou, muitas vezes, a sua resolução. Se não se efetivar essa melhoria, ou em face de lesões orgânicas com compressões de estruturas nervosas evidentes, avança-se para a cirurgia com recurso a técnicas avançadas, minimamente invasivas,



PORTO
SPINE
UNIT

HOSPITAL DA LUZ
ARRABIDA

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1898