

Deformidade espinhal em adultos

Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

O que você está sentindo

A deformidade vertebral em adultos significa que sua coluna desenvolveu uma curvatura que não deveria existir. Essa curvatura pode ser lateral, chamada de escoliose, ou para frente, chamada de cifose. Algumas pessoas apresentam uma combinação das duas. A curvatura pode estar presente há anos sem causar problemas, ou pode ter se desenvolvido lentamente à medida que as articulações e os discos da coluna se desgastavam.

O sintoma mais comum é a dor nas costas. Geralmente ela se localiza na região lombar, onde a curvatura impõe uma carga desigual sobre os músculos e articulações. Ficar de pé ou caminhar por algum tempo pode piorar a dor, pois o corpo trabalha mais para manter a postura contra a curvatura. Muitas pessoas percebem que não conseguem ficar de pé tanto tempo quanto antes, até que a dor se instale; sentar-se ou inclinar o corpo para frente pode aliviar esse desconforto.

A curvatura também pode pressionar os nervos da coluna, provocando dor, formigamento ou dormência que se estendem até a perna, às vezes além do joelho. Algumas pessoas notam que as pernas ficam pesadas ou cansadas após caminhar uma curta distância, precisando sentar-se ou inclinar-se para frente até que a sensação passe.

À medida que a curvatura avança, mudanças tornam-se visíveis e afetam a rotina diária. Um ombro ou quadril pode ficar mais alto que o outro, ou a cintura pode parecer assimétrica. O tronco pode deslocar-se para um lado do quadril; as roupas podem ficar mal ajustadas. Atividades que exigem equilíbrio e resistência tornam-se mais difíceis: caminhar em shoppings, ficar de pé na cozinha preparando refeições, subir escadas ou passar o dia inteiro em pé no trabalho. Algumas pessoas percebem que diminuíram de altura ou que se inclinam mais para frente ao caminhar, a fim de enxergar à frente.

Quando a curvatura é grave, ela pode dificultar a respiração, pois reduz o espaço no tórax, além de tornar a posição sentada desconfortável ou instável. A compressão nervosa também pode causar fraqueza nas pernas.

Se algum desses sintomas estiver piorando com o tempo, isso merece atenção. Curvaturas progressivas e compressão nervosa são as duas condições que o cirurgião ortopédico desejara avaliar.

O que está realmente acontecendo

A coluna vertebral é formada por uma pilha de ossos, separados por discos que funcionam como amortecedores entre eles. Os discos e as pequenas articulações localizadas atrás deles dividem a carga do corpo. Quando tudo está alinhado corretamente, essa carga é transmitida de forma uniforme pela coluna até os quadris.

Na deformidade espinhal em adultos, essa pilha de ossos sai do alinhamento. Em vez de uma coluna reta com curvas naturais suaves, a coluna desenvolve uma curvatura para o lado, uma inclinação para a frente, ou ambas. Essa curvatura é medida como um ângulo em radiografias; uma curvatura superior a 10 graus em um adulto já desenvolvido é considerada uma deformidade espinhal.

Duas causas principais explicam isso. Em algumas pessoas, a curvatura teve início anos antes, frequentemente na adolescência, e permaneceu silenciosa até a idade adulta. Em outras, a curvatura é recente, surgindo à medida que os discos e articulações da região lombar se desgastam com o tempo. As articulações desgastadas não conseguem mais manter a coluna estável; assim, um nível vertebral desliza e se inclina lentamente em relação ao vizinho, fazendo com que a curvatura aumente.

O problema é que uma coluna desalinhada não distribui a carga de forma uniforme. Algumas partes da coluna suportam mais carga do que deveriam, motivo pelo qual ficar de pé ou caminhar gera dores. Além disso, em adultos a curvatura tende a ser mais rígida do que em jovens, não se corrigindo simplesmente ao deitar-se.

A curvatura também é tridimensional. À medida que a coluna se curva para o lado, ela também sofre torção; essa torção faz com que as costelas ou os músculos ao redor da coluna se acumulem de um lado ao se inclinar para a frente. A torção e o deslocamento lateral podem diminuir o espaço ao redor dos nervos na coluna, o que explica as dores nas pernas, formigamento e sensação de peso.

O corpo também tenta se adaptar. Para manter os olhos nivelados e o equilíbrio, os quadris e a região lombar ajustam a postura; esses ajustes, por sua vez, sobrecarregam ainda mais as articulações já desgastadas.

O que podemos fazer a respeito

As radiografias em pé permitem medir a curvatura e verificar como a coluna o mantém ereto. Exames como a ressonância magnética podem mostrar se os nervos estão sendo comprimidos.

Para muitas pessoas, iniciamos o tratamento não cirúrgico. Alterações nas atividades, fisioterapia e medicamentos para dor podem aliviar os sintomas sem modificar a curvatura em si. A fisioterapia visa desenvolver a força e a resistência necessárias para que as costas suportem as atividades diárias, além de diminuir a dor que surge ao ficar em pé ou caminhar. Geralmente sugerimos testar esse tratamento por um período razoável antes de considerar a cirurgia. O tratamento não cirúrgico tende a estabilizar a condição, mas não necessariamente a melhorar a função; por isso, monitoramos os sintomas e a curvatura ao longo do tempo, intervindo caso algum deles piore.

A cirurgia é considerada quando a curvatura ou seus sintomas impedem o desempenho das atividades diárias, quando a curvatura continua a progredir ou quando a compressão nervosa provoca dor na perna que não melhora com tratamento não cirúrgico. A sua saúde geral também é relevante, pois condições como osteoporose

grave podem dificultar a manutenção da coluna na posição corrigida; nesses casos, podemos desaconselhar uma cirurgia de grande porte.

Existem diversos tipos de cirurgias, e escolhemos a mais adequada para a sua coluna. Algumas pessoas precisam apenas de alívio da pressão nervosa, procedimento chamado de descompressão. Outras necessitam de descompressão associada a uma fusão vertebral limitada a poucos níveis. Curvaturas maiores ou mais rígidas exigem uma fusão mais extensa, que endireita a coluna e a mantém nessa posição até que os ossos se unam. Para curvaturas muito rígidas, pode ser necessário cortar e remodelar parte de uma vértebra para restaurar o equilíbrio. Cada opção traz riscos distintos, que discutiremos detalhadamente com você.

A cirurgia para deformidade da coluna em adultos é uma intervenção de grande porte; queremos que você tenha todas as informações antes de decidir. Complicações são comuns nesses procedimentos, e a realização de uma segunda cirurgia posterior é uma possibilidade real. Utilizamos diversas medidas durante e após a operação para reduzir a perda sanguínea e o risco de infecção, além de monitorar constantemente os nervos durante o procedimento. Na maioria dos casos, as complicações não causam danos duradouros à qualidade de vida. Trata-se de uma decisão compartilhada, tomada em conjunto com você, com base nos seus sintomas, nos resultados dos exames e nos seus objetivos para o dia a dia.

O que esperar

A deformidade da coluna vertebral em adultos geralmente não desaparece por conta própria. Uma curvatura já formada tende a permanecer, e algumas curvaturas pioram lentamente ao longo do tempo. A velocidade dessa evolução depende da causa da curvatura. Nos adultos, algumas curvaturas param de mudar, enquanto outras, especialmente aquelas decorrentes do desgaste dos discos e das pequenas articulações da coluna, podem continuar a piorar lentamente.

Sem tratamento, o prognóstico varia. Algumas curvaturas permanecem leves e causam poucos problemas. Outras pioram de forma constante, e os sintomas já existentes, como dor nas costas ao ficar em pé e dor nas pernas devido à compressão nervosa, tendem a aumentar em vez de diminuir. Uma curvatura grave para a frente, se não tratada, pode comprimir o tórax e afetar a respiração, além de dificultar a postura sentada e o equilíbrio. A compressão nervosa não aliviada pode provocar fraqueza permanente nas pernas. São essas as alterações que o cirurgião irá monitorar durante os acompanhamentos.

Com tratamento, muitas pessoas obtêm alívio real. Os cuidados não cirúrgicos, como fisioterapia e medicamentos para dor, tendem a manter a situação estável, em vez de melhorá-la; por isso são mais eficazes quando os sintomas são leves e a curvatura está estável. A cirurgia visa endireitar a coluna, aliviar a pressão sobre os nervos e restaurar o equilíbrio ao ficar em pé. Ela pode corrigir a curvatura para a frente e proporcionar melhora duradoura na dor e na funcionalidade ao longo do tempo. O endireitamento da coluna também pode melhorar a respiração, quando a curvatura estava comprimindo o tórax, e aliviar as dificuldades práticas decorrentes de uma curvatura grave, como o conforto ao sentar e a necessidade de ajuda nas atividades diárias.

A cirurgia não é uma solução imediata e apresenta riscos reais, conforme descrito anteriormente nesta página. Algumas pessoas podem precisar de uma segunda operação no futuro. O seu cirurgião explicará quais são as

evidências científicas relativas ao seu caso específico, pois a escolha correta depende dos seus sintomas, da curvatura e do seu estado geral de saúde.

Quando procurar ajuda médica

Consulte seu médico de família se sentir dor nas costas que piora ao ficar em pé ou caminhar, ou se houver dor nas pernas, formigamento ou dormência que não melhoram após algumas semanas. Solicite avaliação por um especialista se um ombro ou quadril parecer mais alto que o outro, se sua cintura parecer assimétrica, ou se você tiver perdido visivelmente altura ou começado a inclinar o corpo para frente. Essas alterações indicam que a curvatura está progredindo. Procure atendimento mais rapidamente se as pernas ficarem pesadas ou fracas após caminhadas curtas, se precisar se apoiar em algo para se manter ereto, ou se a curvatura estiver mudando rapidamente. Dirija-se ao pronto-socorro se perder subitamente a sensibilidade ou a capacidade de movimentar as pernas, ou se perder o controle da bexiga ou dos intestinos. A compressão grave dos nervos exige avaliação imediata.