



# **CIRURGIA MINIMAMENTE INVASIVA DA COLUNA**

*RECUPERAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA*

*COM ALTA NO PRÓPRIO DIA.*



**Por Dr. Nuno Morais**  
**Neurocirurgia**  
**da Casa de Saúde da Boavista**

A dor na coluna lombar e a ciática são problemas que afetam a maioria da população, em Portugal, estimando-se que cerca de 70% a 80% dos adultos sofram de lombalgia em algum momento da vida.

Apesar de ser um problema comum, apenas cerca de 10% dos doentes com hérnia discal lombar têm indicação para cirurgia. A esmagadora maioria dos casos resolve-se com tratamentos conservadores. No entanto, é importante desmistificar e abordar outras práticas.

Nas situações em que a cirurgia é necessária, as técnicas minimamente invasivas da coluna permitem uma intervenção segura, rápida e com impacto mínimo na rotina do doente.

## **O que é a Cirurgia Minimamente Invasiva**

Ao contrário da cirurgia tradicional "aberta", esta técnica utiliza incisões milimétricas e equipamentos de alta precisão para tratar a patologia (como a hérnia discal), preservando os músculos e tecidos saudáveis. O trauma físico é tão reduzido que, hoje, é possível realizar estas intervenções (mesmo as que requerem anestesia geral) em regime de ambulatório, com alta no próprio dia da cirurgia.

## **Em que situações está Indicada a Cirurgia Minimamente Invasiva**

Este procedimento é indicado para casos de hérnia discal lombar, estenose do canal lombar ou outras patologias compressivas da coluna que não responderam ao tratamento médico convencional.

Antes de qualquer decisão, é fundamental uma avaliação médica personalizada, para confirmar se o seu caso é elegível para esta técnica. A tecnologia atual permite resolver o problema, para que o regresso ao seu bem-estar aconteça com a maior brevidade possível.

## O pós-operatório e a alta médica

A grande inovação desta abordagem é permitir que o doente mantenha uma vida autónoma, logo após acordar, com uma recuperação considerada rápida.

O pós-operatório será menos doloroso, com um menor risco de infecção, com cicatrizes mínimas, que concorrem para resultados estéticos favoráveis. O doente pode caminhar pelo seu próprio pé, sem necessidade de usar canadanas ou qualquer outro tipo de apoio

O regresso do doente ao conforto de sua casa acontecerá, ainda, no próprio dia, poucas horas após o procedimento cirúrgico.

## Recuperação e recomendações

Após o regresso a casa, e para uma recuperação com sucesso, é necessário ter em conta alguns procedimentos e recomendações, a seguir indicados.

- Condução: por precaução, deverá evitar conduzir durante as primeiras 2 semanas.
- Atividade Física: deve evitar fazer esforços físicos intensos ou carregar pesos durante 1 mês.
- Quotidiano e Vida Normal: retomar uma vida totalmente normal, e sem limitações, acontece, habitualmente, entre 1 a 1,5 meses após a cirurgia.

Não deixe que a dor condicione o seu futuro. Consulte os nossos especialistas.