



Fisioterapeuta Ana Paula Missio

"O movimento é um dos principais pilares para a saúde."

Orientações para postura correta em todas as atividades de vida diária, como: sentar em frente ao computador, assistir TV, celular, entre outros.

INFLAMAÇÃO NO NERVO CIÁTICO



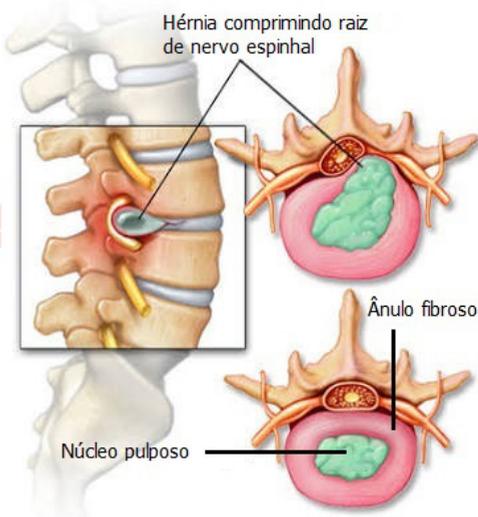
O que é?

O nervo ciático é o maior nervo do corpo humano. Ele se origina de diversas raízes nervosas que saem do final da coluna lombar, mais precisamente das raízes L4, L5, S1, S2. Ele é responsável por controlar as articulações do quadril, joelhos e tornozelos, além dos músculos das pernas e pés.

CAUSA

Uma pressão nesse nervo pode causar inflamação e conseqüentemente a chamada dor ciática. A causa mais comum de dor nesse nervo é uma hérnia de disco (problema com um disco cartilaginoso entre as vértebras).

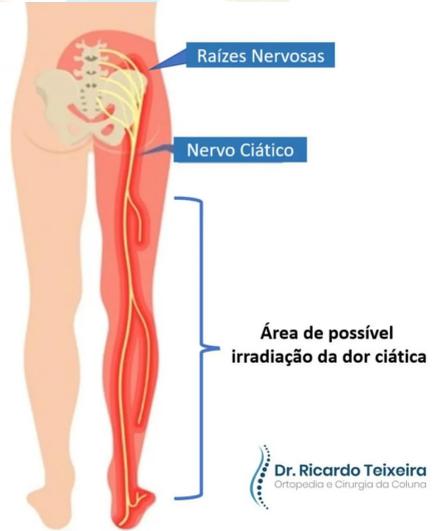
Outra causa menos comum de compressão do nervo ciático é quando ele passa pelo músculo piriforme (glúteo). Essa compressão ocorre principalmente em esportistas e corredores que tendem a aumentar o volume desse músculo.



Uma pressão nesse nervo pode causar inflamação e consequentemente a chamada dor ciática. A causa mais comum de dor nesse nervo é uma hérnia de disco (problema com um disco cartilaginoso entre as vértebras). Outra causa menos comum de compressão do nervo ciático é quando ele passa pelo músculo piriforme (glúteo). Essa compressão ocorre principalmente em esportistas e corredores que tendem a aumentar o volume desse músculo.

Como identificar a dor no Nervo Ciático

- Dor na parte posterior da perna e glúteo;
- Pouca dor lombar;
- Dores na perna em forma de choque queimação;
- Geralmente ocorre em apenas um dos membros inferiores;
- Nos casos mais graves pode ocorrer diminuição da força no membro inferior;
- Geralmente a dor melhora deitado;
- A dor piora quando se está sentado ou em pé;
- Pode apresentar piora ao espirrar ou tossir.



TRATAMENTO

- Medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios;
- Fisioterapia;
- Gelo ou calor local;
- Repouso relativo por curtos períodos de tempo;
- Procedimentos de dor como infiltrações com corticoide
- Cirurgia, quando não há melhora com o tratamento clínico as cirurgias tem como objetivo remover a hérnia de disco.