

Como amenizar as dores de uma pessoa que tem hérnia de disco na coluna cervical?

É fundamental tranquilizar o paciente sobre a dor, esclarecendo que este sintoma é comum e, normalmente, autolimitado, ou seja, vai melhorar (1,2). É tratado predominantemente com medicações analgésicas, a critério do médico assistente. Estes pacientes devem ser orientados a permanecerem ativos e continuarem a realizar suas atividades habituais, evitando repouso prolongado. O colar cervical deve ter seu uso desencorajado, pois se associa a atraso na melhora dos sintomas (1,2). No contexto da Atenção Básica, é importante garantir que o paciente tenha um acompanhamento adequado pela equipe de saúde, verificando se o mesmo está seguindo as orientações da equipe e orientando sobre a importância da adesão à terapêutica que for instituída.