



A dor lombar ou lombalgia é a principal causa de dor crónica em Portugal provocando dias de ausência ao trabalho e má qualidade de vida. A sua prevalência aumenta com a idade e as causas são múltiplas. A hérnia discal (ou do disco intervertebral) é uma das causas mais comuns. Dependendo da doença que está na sua origem pode ser tratada, de forma minimamente invasiva, com ozono (ozonoterapia).

### O QUE É O OZONO – O<sub>3</sub>?

O ozono é uma molécula existente na natureza, capaz de ser utilizada com fins medicinais no tratamento da dor, sob a forma de gás. Os seus benefícios passam pelos seus efeitos anti-inflamatórios e analgésicos, com melhoria de diversos síndromes dolorosos, como a lombalgia. É um tratamento seguro, com baixo risco de complicações na maioria dos/das pacientes. A administração é rápida e normalmente pouco dolorosa.

### COMO PODE SER APLICADO?

Dependendo da patologia existente e dos exames de imagem, o/a seu/sua médico/a irá seleccionar e informá-lo/a acerca do tratamento a ser iniciado.

**Método Directo:** Também chamada nucleólise do disco por ozono, é normalmente utilizado na lombalgia por hérnia discal. Com o apoio de imagem administra-se o ozono no interior do disco intervertebral e/ou periforaminal, através de uma agulha. O procedimento é feito sob anestesia local e é pouco doloroso. A atuação do ozono é direta sobre o disco herniado.

**Método Indirecto:** O seu objetivo principal é administrar o ozono em regiões próximas do processo doloroso, nomeadamente no interior dos músculos que rodeiam a coluna, ou próximo das raízes dos nervos que estão inflamadas e sensíveis à dor.

### QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO TRATAMENTO?

- Efeito direto sobre o interior do disco intervertebral, fazendo com que reduza o seu volume e limite os sintomas compressivos;
- Mecanismos anti-inflamatórios locais que controlam os fatores desencadeantes da dor;
- Melhoria do nível de dor e da capacidade para os movimentos;
- Melhoria da qualidade de vida.

### COMO DECORRE O TRATAMENTO?

- Será recebido por uma equipa de médicos/as e enfermeiros/as que irão prepará-lo para o procedimento;
- A administração de ozono é pouco dolorosa, necessitando apenas de anestesia local no caso das injeções mais profundas;
- Não é necessário qualquer internamento, sendo realizado em ambulatório.

### QUAIS OS CUIDADOS APÓS O TRATAMENTO?

- É necessário ter acompanhamento no momento da alta
- Não se recomenda que conduza nas primeiras 24h
- Recomenda-se repouso relativo nas primeiras 24h
- Deve evitar carregar pesos durante o primeiro mês após o procedimento.