

DOR LOMBAR

Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa e nós o lapidaremos”



Thiago Rizaffi -Fisioterapeuta

SOBRE O AUTOR

Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009. Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.

Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna



Sua Coluna Dói



Neste E-book vou te mostrar o quanto é importante os cuidados que devemos ter com Coluna e o que devemos fazer para não sofrer lesões e até mesmo minimizar os quadros álgicos de àqueles portadores que passam por este desconforto e muitas vezes acabam impedidos de trabalhar e de se exercitar.

INTRODUÇÃO



Diante de um cenário bem alarmante e com uma modernidade bem avançada vivemos em tempos de constante transformação e recheados de problemas físicos e quadros álgicos muito elevados que geram aos indivíduos inúmeros afastamento, pois o mesmo não consegue exercer sua função tanto no trabalho quanto nos serviços diários de forma correta e segura.

Como sabemos a nossa coluna foi feita para se movimentar e estar em perfeito sintonia com o nosso dia a dia, mas no decorrer do tempo observei que esse mecanismo não está acontecendo de forma segura e saudável, pois muitas pessoas vêm sentindo inúmeras dores e desconfortos gerando assim um aumento muito

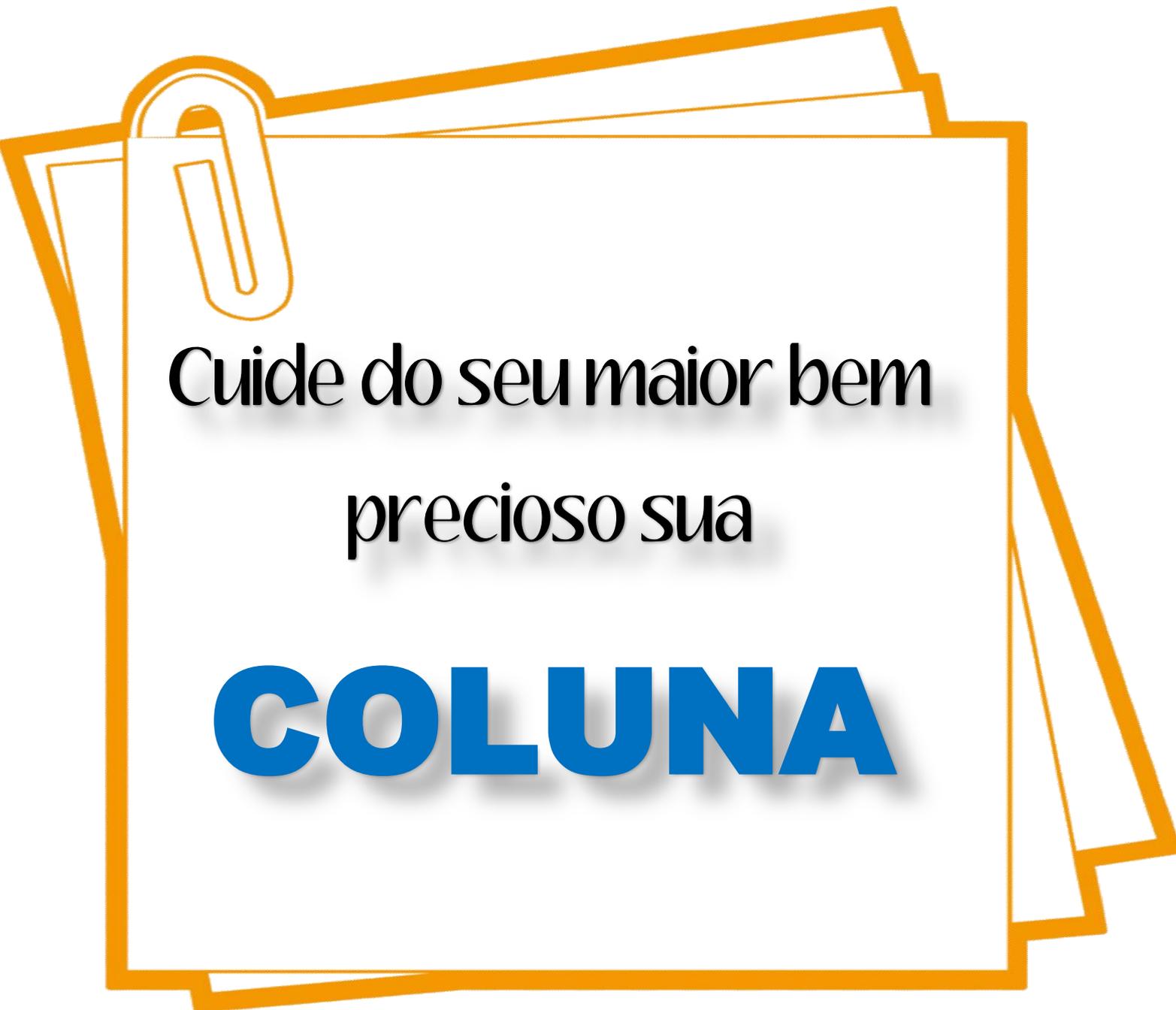
grande de lesões dentre elas na região cervical e lombar.

Esse fato acontece porque as pessoas vêm se preocupando muito mais com o lado profissional do que com o lado físico e conseqüentemente acaba acarretando a inúmeras lesões e contraturas musculares.

Dentre as principais lesões da coluna mais comum encontradas nos dias de hoje são as Lombalgias, Cervicalgias, Protrusões Disciais, Abaulamentos, Hérnias de Disco, Espondiloses, Espodiloartose, Desvios Posturais como (Esgoliose, Cifose, Lordose, Hiperlordose), Artroses, Compressão de Nervos, Discopatias entre outras.

Em vista de todo este cenário resolvi criar esse e-book Cuidando de sua Coluna para ajudar pessoas que passam por esse desconforto e até mesmo para aquelas que não sofrem desse mal

O Programa a seguir consta com uma gama de conteúdos teóricos e práticos que irá te ajudar no seu dia a dia além de apresentar Orientações de Dicas Diárias e Exercícios diários para o dia a dia.



Cuide do seu maior bem
precioso sua

COLUNA

O QUE DEVEMOS FAZER?

Não dá para nós profissionais da saúde ficarmos aqui parado e ver mais pessoas sofrerem e serem acometidas com este mal, é hora de dar um grande passo para a prevenção, cuidados e orientações para todos os indivíduos que sofrem e de foram diretas ou indiretas no alívio da dor e dar funcionalidade nos movimentos diários e uma longevidade na qualidade de vida.

O desenvolvimento desse Programa Cuidando de sua Coluna tem como finalidade mostra a toda sociedade independente de qual for a classe social que ao longo de minha vivência e experiência profissional pude notar que as queixas de doenças degenerativas da coluna vertebral vêm crescendo de forma exorbitante. Normalmente a faixa etária mais atingida eram pessoas que apresentam em torno de 45 anos de idade e hoje esse cenário vem atingindo indevidos mais novos como crianças, adolescentes, jovens adultos.

O objetivo principal deste Programa é enfatizar a todas as pessoas que sofrem desse mal a importância de que as orientações pontuais e as atividades físicas bem orientadas por Fisioterapeutas, Nutricionistas e Educadores Físicos que é de extrema importância o fortalecimento de toda musculatura que envolve a coluna vertebral sendo ela superficial ou profunda, uma das musculaturas mais utilizadas e que temos que ter um olhar mais especial é a ativação da musculatura do Core ou Power House (Centro de força), essa por sinal é muito importante para que nossa coluna fique estabilizada e não sofra carga excessiva nas realizações dos movimentos diários. Além disso temos também que dar uma ênfase nos músculos dos glúteos (Bumbum), este também ajudará no suporte de nossa coluna.

Quando ambos os complexos estiverem sendo trabalhos de forma correta nossa coluna ficará mais protegida e assim conseguimos prevenir e evitar o agravamento de lesões tanto esqueléticas quanto musculares.

Sempre bom ficar atento que o primeiro lugar a ser afetado é os nossos músculos pois é através deste enfraquecimento que as outras regiões começam a dar sinal de que o nosso corpo está sofrendo problemas físicos.

Mesmo tendo essa consciência de que os músculos abdominais ativados e glúteos bem trabalhados e definidos, ainda devemos também praticar exercícios voltados para correções e orientações posturais, alongamentos e fortalecimentos de toda a cadeia muscular e realizar exercícios que ativem a respiração. Todo esse conjunto bem trabalhado irá minimizar o quadro algico além de gerar uma diminuição no agravamento ou surgimento de novas lesões.

DOR LOMBAR

Cuidando de sua Coluna

O incentivo de que a prática de exercícios diários seja ela qual for é fundamental para que possamos dar o primeiro passo para a melhora da função muscular correções posturais e minimizar o quadro álgico de todos que convive com esse trauma.

Espero que este Programa Cuidando de sua Coluna te ajude a dar a você que sofre ou não por lesões de coluna um olhar diferente e intenda que a sua saúde é o seu maior bem precioso. Buscar uma qualidade de vida mais saudável nos dias de hoje não é só estar bem emocionalmente e sim deixar o corpo fortalecido.

Os principais exercícios a serem realizados por cada indivíduo são os exercícios que não estejam relacionados a muito impacto dentre eles podemos destacar o RPG – Reeducação Postural Global, Pilates, Acupuntura, Hidroterapia e Musculação sendo esta realizada com cuidados e uma ótima orientação do Educador Físico.

Portanto nós profissionais da área da saúde temos o dever e obrigação de cuidamos e promover a todos os envolvidos uma vida mais segura, feliz e saudável.



PORQUE SENTIMOS DOR?

Para que você possa entender melhor sobre o porquê sentimos dor, é importante ressaltar que a dor é de origem Central e Periférica e são elas a responsável por gerar estímulos e nos alertar que a dor existe, ou seja a dor é uma ação positiva ao nosso organismo.

A Dor é uma sensação que se manifesta quando algo de errado ocorre em nosso organismo por meio de estímulos enviados pelos nervos ao cérebro e esse, por sua vez, envia os estímulos ao córtex motor para que esse libere alguma reação. A reação liberada pelo córtex motor é enviada para o local da dor por meio dos nervos.

A sensação de dor é determinada em um indivíduo a partir das sensações que sentiu em seus primeiros anos de vida, ou seja, a primeira lesão que estimulou seu organismo a reagir liberando tal sensação foi determinante para a percepção da mesma. Dessa forma, pode-se dizer que a dor é uma sensação individual e subjetiva.

A cada novo dia a dor em relação à percepção está relacionada aos hábitos diários, longevidade de um indivíduo, prolongamento de vida dos doentes fatais, mudanças de ambiente entre outros, sendo assim é caracterizada pela sua frequência, natureza, as causas, localização, a duração, qualidade e intensidade.

Os tratamentos da dor são inúmeros e tudo irá depender de seu estímulo gerador. Destacamos o uso de Medicamentos para alívio do quadro algico, Fisioterapia como (Termoterapia, Crioterapia, Massagens), Pilates, Acupuntura, Cinestesioterapia e outros.

Para se prevenir algumas dores como aliviar as tensões do dia-a-dia, manter a postura correta, dormir bem, praticar atividades físicas sem exagero, alongar o corpo quando se permanece muito tempo em uma só posição.

Existem vários casos que estimulam nosso organismo a liberar reações dolorosas como: nervosismo, ressaca, posição errada, deitar ou sentar de mau jeito, exagerar em exercícios físicos, permanecer por muito tempo em uma mesma posição, esforço repetitivo, estresse e outras.

A **Dor Patológica** é definida como alterações dinâmicas no processamento da informação nociva, sendo esta mais localizada no sistema nervoso periférico e central.

Essa dor pode ser encontrada em diferentes tecidos, podendo ser classificada com dor inflamatória do tipo Aguda ou Crônica (envolvendo estruturas somáticas ou viscerais) ou neuropática (envolvendo lesões do sistema nervoso)

1. **Dor aguda** (curta duração); normalmente são geradas através de trauma de tecidos moles ou inflamação que está relacionada a um processo adaptativo biológico para facilitar o reparo tecidual e cicatricial.
2. **Dor crônica** (longa duração): sua duração é em torno de 3 a 6 meses. Pode aparecer de maneira espontânea ou pode ser provocada por vários estímulos externos. A resposta é geralmente muito elevada em duração, amplitude ou ambas. Este tipo de dor implica numa síndrome debilitante que possui um significativo impacto sobre a qualidade de vida do paciente.

Característica da dor Crônica

1. O paciente permanece com dor por todo tempo, sendo importante observar crises familiares ou problemas de trabalho que possam estar intensificando os sintomas;
2. Dores generalizadas além do local original da lesão;
3. Com o aumento da dor o paciente tem mais possibilidade de adquirir um estado deprimido, irritado, preocupado e inseguro;
4. Normalmente se queixa de fadiga, distúrbios do sono, alterações no apetite e diminuição da libido.

Além disso outro fator importante que temos que destacar é a hipersensibilidade que é a principal característica deste tipo de dor, resultando em alterações drásticas na função do sistema nervoso. Todo este conjunto de alterações é chamado de plasticidade do sistema nervoso e é definido como um fenômeno que acontece no Sistema Nervoso Periférico por redução do limiar de ativação dos nociceptores e centralmente, pela responsividade aumentada da medula espinhal aos estímulos sensoriais.

Cada estímulo está associado com certo grau de inflamação que inicia uma cascata de sensibilização periférica com eventos celulares e subcelulares.

Células lesadas e fibras aferentes primárias liberam uma série de mediadores químicos, incluindo substância P, neurocinina A e peptídeo relacionado com o gene da calcitonina, que têm efeitos diretos sobre a excitabilidade de fibras sensoriais e simpáticas.

DOR LOMBAR

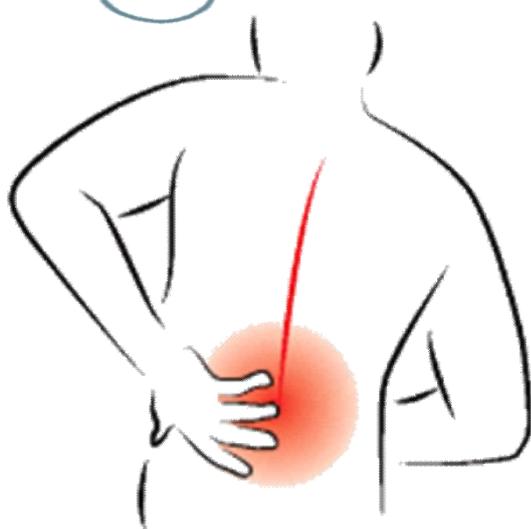
Cuidando de sua Coluna

Esse mecanismo de mediadores também promove vasodilatação com extravasamento de proteínas plasmáticas e o recrutamento de células que estão inflamadas. Mastócitos, macrófagos, linfócitos e plaquetas contribuem para a formação de um ambiente complexo, composto por mediadores inflamatórios, como íons hidrogênio, norepinefrina, bradicinina, histamina, íons potássio, citocinas, serotonina, fator de crescimento neural, óxido nítrico e produtos das vias da ciclo-oxigenase e lipo-oxigenase do metabolismo do ácido araquidônico.

O sistema de controle da dor ou de analgesia no encéfalo e na medula espinhal é constituído por três componentes principais, a substância cinzenta periaquedutal e as áreas periventriculares do mesencéfalo.

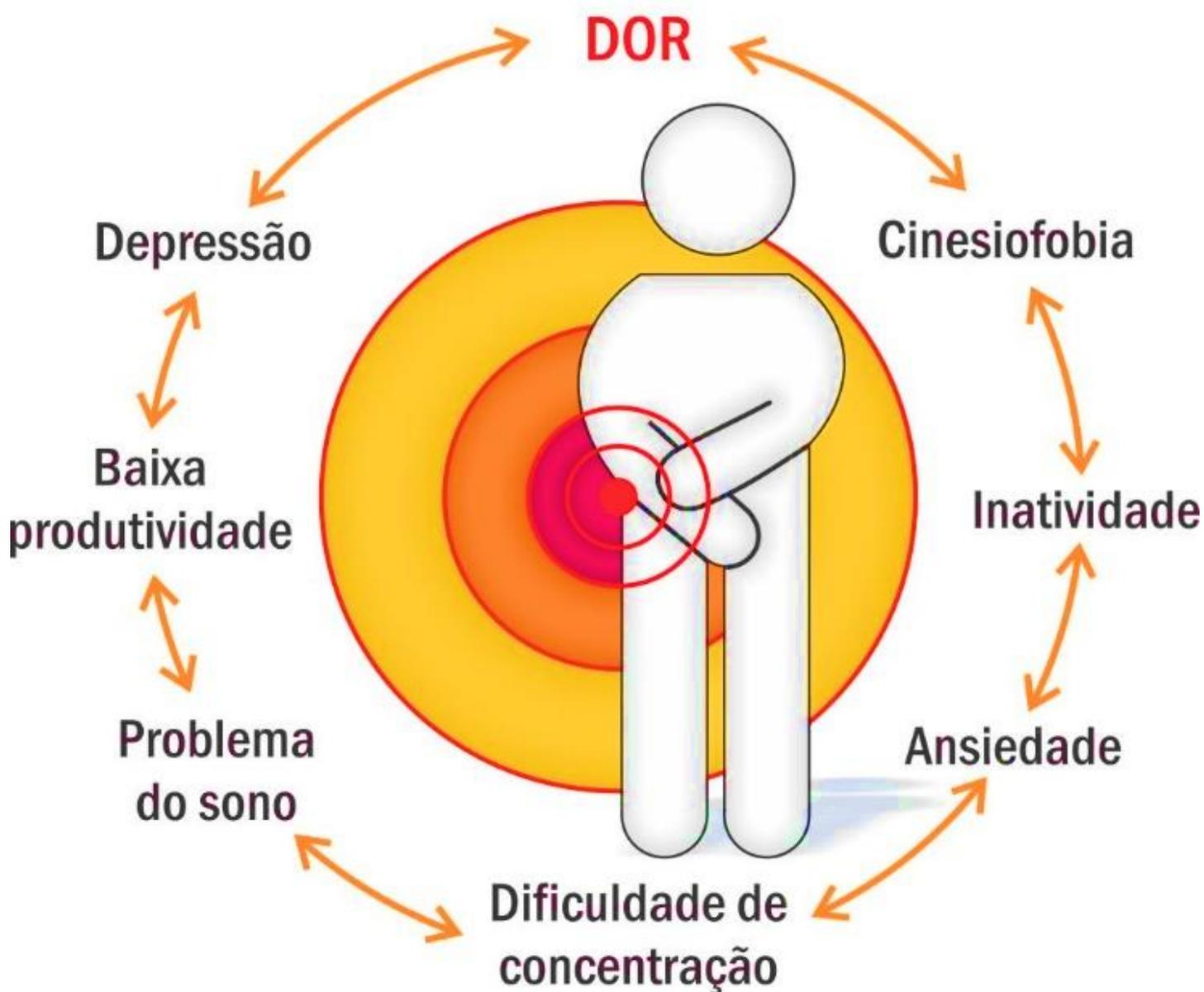
Para entendermos melhor esse mecanismo chamado DOR é necessário se fazer uma avaliação mais aprofundada.

Sendo assim, uma vida sem nenhuma sensação de dor poderia significar um risco para a saúde....



“A dor é um sintoma fundamental, pois alerta o indivíduo para a necessidade de assistência médica, que algo está errado e precisa ser verificado”

CICLO DA DOR





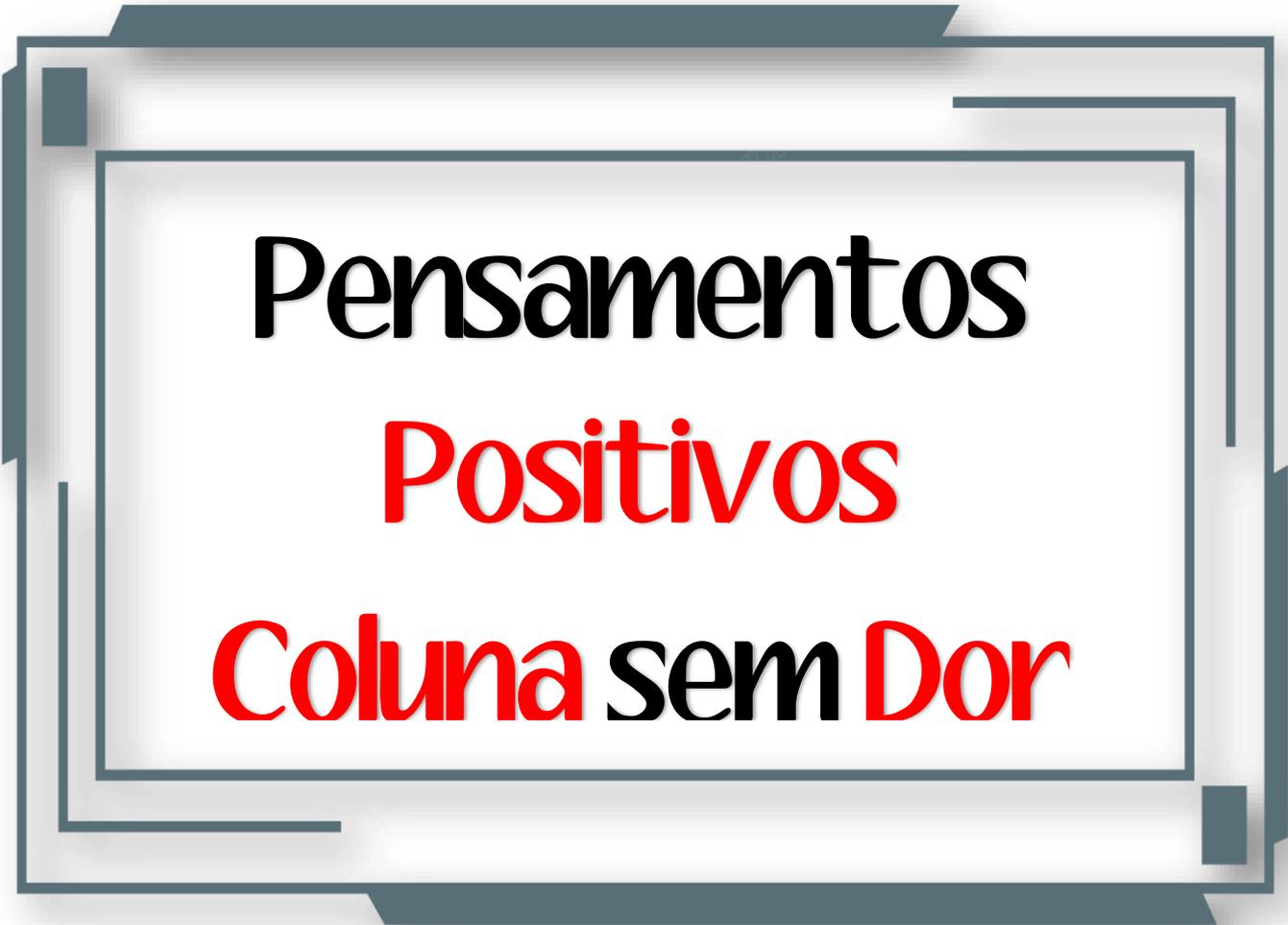
VOCE SABIA???

Ao contrário do que muita gente pensa, nem toda dor nas costas é uma lombalgia. Apesar da dor lombar ser um dos problemas na coluna cada vez mais frequente, uma das maiores queixas em consultórios e também uma das principais causas de afastamento do trabalho, existem tratamentos e formas de aliviar os seus sintomas.

A dor lombar ou lombalgia costuma afetar 90% da população (cerca de 3 a cada 4 pessoas) em todo o mundo e requer maior atenção, pois seus sintomas se não forem tratados corretamente podem causar danos permanentes e prejudicar muito a qualidade de vida da pessoa.

Por ser a mais comum das dores nas costas, a dor lombar costuma afetar não apenas pessoas de idade mais avançada, mas também os mais jovens por conta do número de horas que passamos sentados durante as longas jornadas de trabalho ou em uma postura incorreta.

Investir na prevenção com a adoção de uma rotina saudável com a prática de exercícios físicos regulares, alimentação saudável e boa postura é ainda a melhor maneira de evitar o problema. Mesmo assim, não há garantias de que não teremos, pelo menos um episódio de dor lombar em algum momento da vida.



Pensamentos
Positivos
Coluna sem Dor

O QUE É DOR LOMBAR OU LOMBALGIA

A lombalgia pode ser definida como uma dor na região lombar, ou seja, na região mais baixa da coluna perto da bacia. É também conhecida como "lumbago", "dor nas costas", "dor nos rins" ou "dor nos quartos".

A dor pode se estender para a região das nádegas, face posterior das coxas, mas não muito além do joelho, sem comprometer um trajeto de nervo específico.

Um por cento dos pacientes com lombalgia aguda tem ciática, que é definida como dor irradiada para o território de uma raiz nervosa lombar, frequentemente acompanhada de sintomas como dificuldade para andar e formigamento.

É um problema muito prevalente e pode ser causa de incapacidade. Mais de 90% da população mundial sofre episódio de dor lombar em algum momento da vida e a lombalgia é a segunda causa mais frequente de procura pelos serviços médicos.

Cerca de 65-90% dos adultos sofrerão um episódio de lombalgia aguda ao longo da vida, com pico de incidência ocorrendo entre os 35-55 anos de idade

Dessa forma, a dor lombar pode estar sendo desencadeada por inúmeros fatores, inclusive localizados em outros pontos do corpo (dor referida). Essa dor pode ser de dois tipos: aguda ou crônica

Dor Lombar Aguda

A dor costuma ser aguda e intensa, súbita (geralmente após um esforço físico), desaparecendo pouco depois. Ou pode durar de 4-6 semanas, e ser causada por um mau jeito na coluna ou então espasmos musculares que produzem rigidez nos músculos da região próxima ao sacro (entre a última costela e as nádegas). A dor costuma piorar ao fazer qualquer movimento com o corpo, mas não requer tratamento; Cerca de 90% dos pacientes com dor lombar aguda apresentam melhora da dor em 4 semanas e apenas 2-7% evoluirão para sua forma crônica.

Dor Lombar Crônica

Apesar de ser menos intensa, é mais persistente e pode durar por mais de 3 meses até uma vida toda. Embora mais comum acima dos 50 anos, pode ocorrer em todas as idades. Ela é multifatorial e costuma indicar um problema bem mais grave na coluna vertebral. Normalmente, há queixas de travamento da coluna, limitação na flexão anterior da coluna, dor e limitações nos primeiros movimentos pela manhã. Sendo assim, requer tratamento médico. A dor crônica ocorre em qualquer idade e em aproximadamente 75-85% dos pacientes que se afastam do trabalho ela se torna recorrente



CARACTERÍSTICA DAS LOMBALGIAS

Não existe uma fórmula única para seu início, sendo ele repentino, como resultado de um acidente ou após levantar um objeto muito pesado, por exemplo, ou ainda se desenvolver ao longo do tempo em função de mudanças na coluna causadas pelo envelhecimento natural.

Outra ocorrência comum é a dos chamados “atletas de fim de semana”, pessoas que passam a maior parte dos dias como sedentários e se aventuram em atividades físicas intensas e extenuantes apenas uma vez por semana, seja um jogo de futebol, uma trilha ou ainda uma caminhada longa.

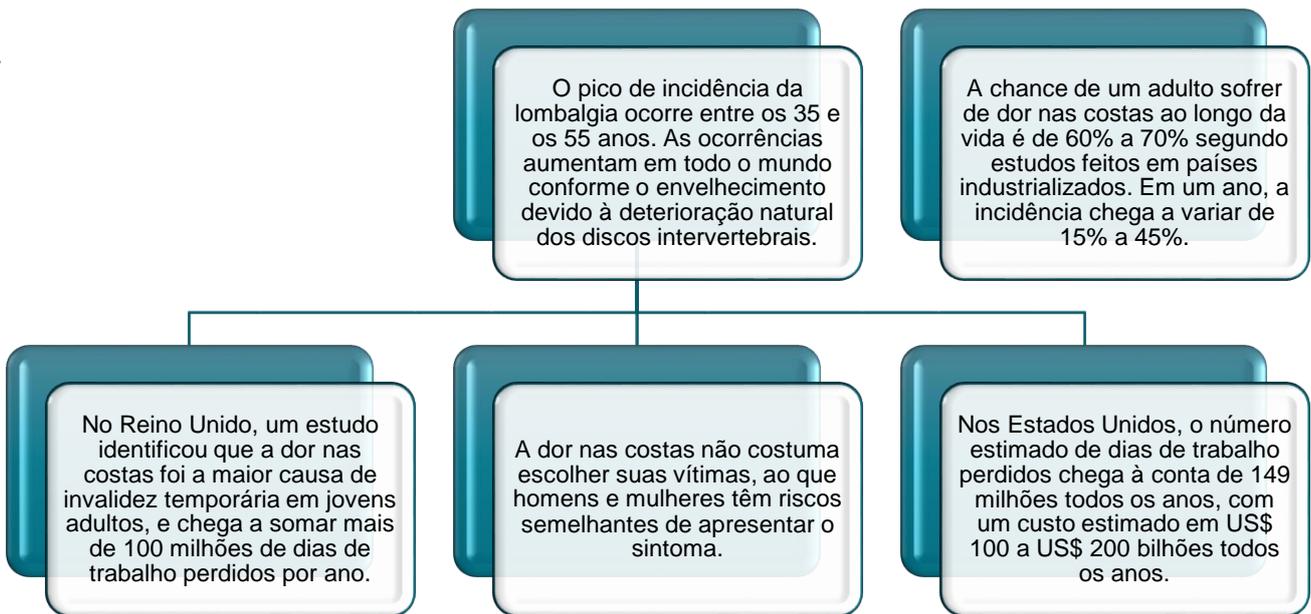
O Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos (NIH, na sigla em inglês) indica que a maioria dos casos é de dor aguda, de curta duração, que permanece por alguns dias ou poucas semanas e se resolve sozinha, com alguns autocuidados, e desaparece sem deixar sequelas ou perda de função.

As causas exatas da dor, quase sempre não chegam a ser conhecidas, mas a dor costuma ser de natureza mecânica, ou seja, há uma ruptura na maneira como os “componentes” da estrutura das costas se encaixam e se movem (a coluna vertebral, os músculos, os discos intervertebrais e os nervos).



ESTATÍSTICAS E CURIOSIDADES

Não é uma tarefa simples estabelecer uma estatística exata para um problema tão comum que muitas vezes sequer é reportado a especialistas, mas conforme a OMS, alguns estudos em países da Europa tentaram se aproximar da dimensão do problema.



A dor nas costas pode se apresentar de muitas formas diferentes e variar em intensidade, desde um leve incômodo até uma dor aguda e repentina que chega a deixar o indivíduo incapacitado por dias ou semanas

DOR LOMBAR

Cuidando de sua Coluna

CONHECENDO SUA COLUNA LOMBAR

A parte mais baixa da coluna, onde a maioria das dores nas costas acontece, possui cinco vértebras que suportam grande parte do peso da parte superior do corpo, incluindo tronco, membros e cabeça.

Essas vértebras são entremeadas por discos que funcionam como amortecedores de impactos de movimentos para os ossos. Os ligamentos, por sua vez, mantêm as vértebras no seu devido lugar, enquanto os tendões “grudam” os músculos à coluna vertebral.

Importante: como a região lombar é a parte mais baixa da coluna e fica perto da bacia, não é incomum que dores no local sejam confundidas com dores abdominais ou pélvicas.



Visão geral



Coluna cervical

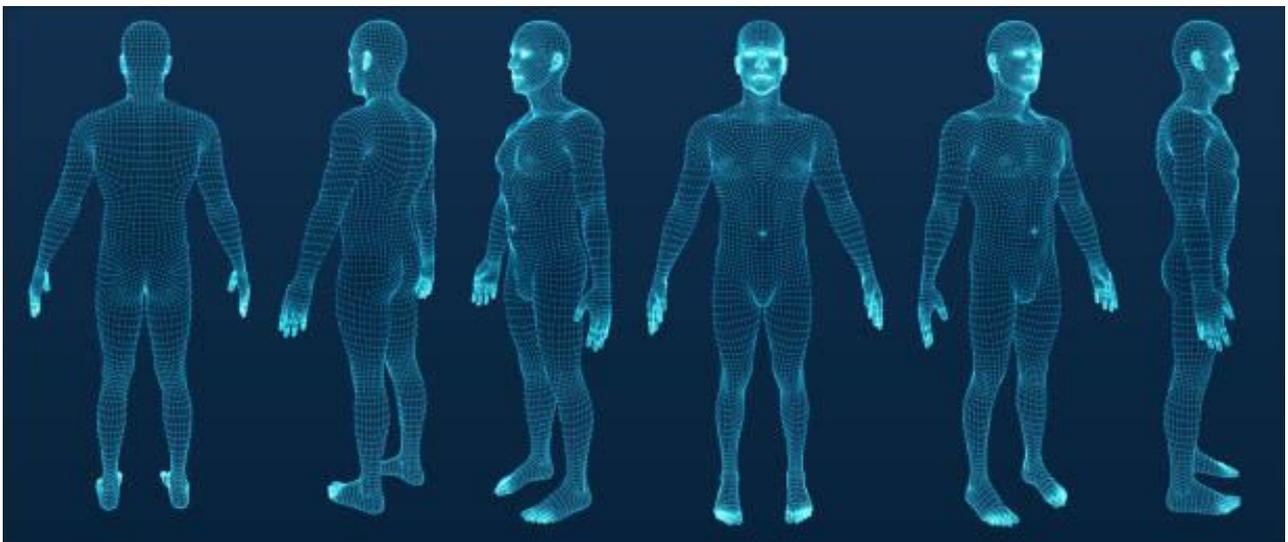
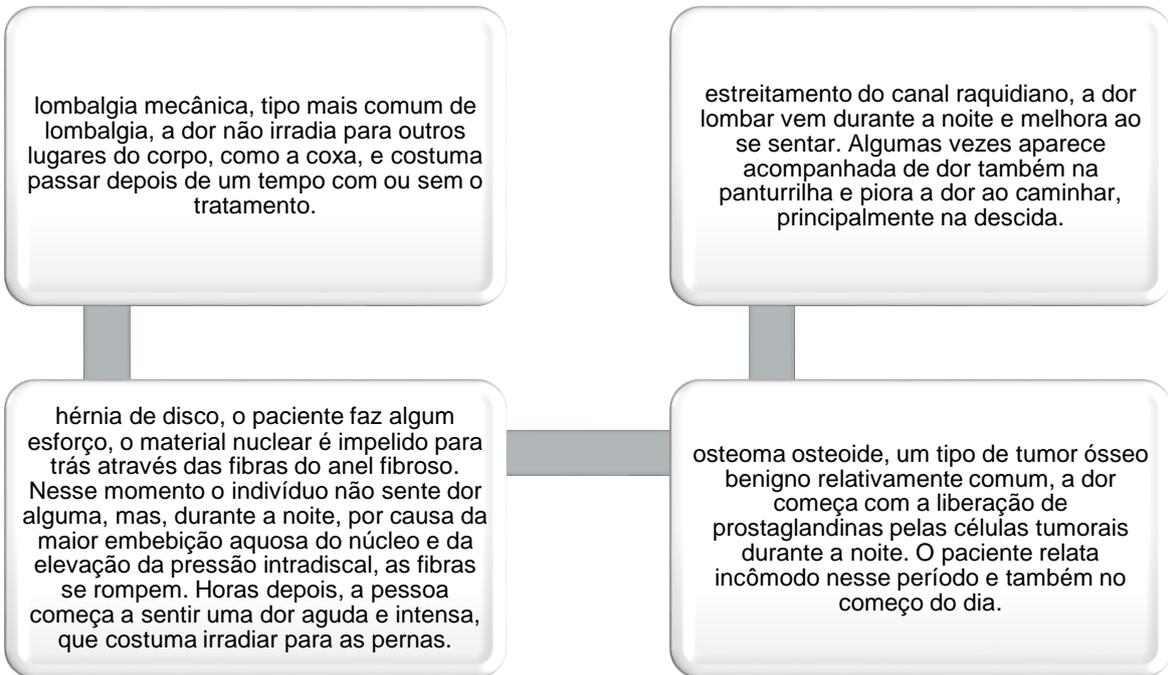


Coluna torácica



Coluna lombar

DE ONDE VEM A DOR? E COMO CADA CRISE ACONTECE?



SINTOMAS DA DOR LOMBAR

A depender do tipo de dor lombar, aguda ou crônica, os seus sintomas podem ser vários. Assim, os sintomas da dor lombar irão variar de acordo com o estilo de vida do paciente e de outros problemas clínicos que podem estar causando estes sintomas. Mas, os mais comuns são os seguintes abaixo:

- Sensação de queimação ou “choque” na região lombar;
- Incapacidade de ficar de pé ou de se movimentar livremente (coluna “travada”);
- Irradiação da dor para as pernas (ciatalgia);
- Dor intensa e aguda, incapacitante ou persistente.

Se a dor lombar durar mais que 12 semanas, normalmente já pode ser caracterizada como lombalgia crônica e é bem mais difícil de ser tratada. Geralmente, dores lombares crônicas requerem tratamentos clínicos mais específicos em centros especializados em dor, com equipe multidisciplinar formada por neurocirurgião, reumatologista, fisiatra, ortopedista etc.

No entanto, independentemente do grau e da duração da dor, recomenda-se procurar um especialista nos primeiros sinais dos sintomas, para que ele possa avaliar a gravidade do problema e iniciar logo o tratamento para aliviar esses sintomas.

PRINCIPAIS CAUSAS DA DOR LOMBAR

Há uma série de fatores que podem desencadear dor lombar. No entanto, é raro associar a dor lombar a doenças graves na coluna. Ou seja, a causa mais comum entre 9 em cada 10 pessoas que sofrem com o problema é o envelhecimento a partir da degeneração natural das articulações, discos e ossos da coluna com o passar da idade.

Por este motivo, a dor lombar crônica é bem mais comum em pessoas mais velhas, cujas estruturas da coluna já passaram por décadas de uso.

Além disso, muitos casos de dor lombar são de natureza mecânico-degenerativa, isto é, causada por uma alteração funcional de alguma parte da coluna, ou encurtamento dos músculos – sobretudo os lombares, posteriores da coxa e os músculos da perna.

Apesar de pouco frequentes, há casos também em que a dor lombar é causada por outros problemas mais graves, como inflamações/infecções; hérnias de disco, artrose ou escorregamento de vértebra; obesidade; tumores; síndrome da cauda equina; aneurismas; fibromialgia e pedras nos rins.

Outros fatores de risco para o desenvolvimento de dor lombar, incluem: tabagismo, sedentarismo, falta de descanso adequado, lesões esportivas, gestação, fatores genéticos e até questões emocionais.

Vamos descrever, a seguir, alguns desses fatores:

1. Má Postura

A má postura é um dos principais fatores de risco para o desencadeamento e até agravamento do problema. Hábitos incorretos de postura ao deitar, sentar ou realizar qualquer atividade do dia a dia podem acarretar em problemas na coluna.

Isso explica o aumento da parcela da população jovem nos dias de hoje com dor lombar, que costuma passar horas sentadas em frente ao computador.

Situações repetitivas, como ficar horas em uma mesma posição, podem acarretar dores crônicas muito antes dos 40 anos.

Sem falar que a tensão, o estresse da vida moderna, a rigidez dos músculos, aliada a um desequilíbrio e enfraquecimento da musculatura na região da coluna por falta de exercícios físicos, podem causar dores agudas na região lombar.

Assim, a má postura durante a realização das tarefas e posições incorretas seja no ambiente de trabalho, em casa, ou durante exercícios físicos contribuem bastante para o agravamento do problema. Dentre os movimentos e posições incorretas, podemos citar:

- Carregar peso em excesso ou de forma errada;
- Abaixar o tronco para pegar algum objeto com as pernas esticadas;
- Fazer rotação do corpo mantendo os pés parados no chão, ao invés de rodar todo o corpo;
- Realizar movimentos súbitos de flexão e torção do tronco;
- Pegar algum objeto em uma estante alta inclinando o corpo para trás;
- Execução errada de exercícios sobrecarregando a coluna, entre outros.

2. Deformidade e Regeneração

Ao contrário da dor muscular, a degeneração dos discos intervertebrais (estruturas amortecedoras de impacto entre os ossos da coluna) localizados entre as vértebras da coluna pode causar dor lombar crônica e até mesmo limitação dos movimentos na região lombar.

Essa degeneração é causada pela perda da integridade dos discos com o passar dos anos. Os discos intervertebrais são responsáveis por manter a postura e permitir a flexão, alongamento e torsão da região da coluna lombar.

À medida que vamos envelhecendo, eles se deterioram e perdem a capacidade de amortecer as pressões e desgastes. Conseqüentemente, os discos desidratam, perdem altura e falham ao absorver os impactos do dia a dia, ocasionam uma maior rigidez nos movimentos e, com isso, a dor.

Em casos de alterações mais graves, as articulações podem crescer (hipertrofia) e comprimir nervos, podendo causar dores, principalmente, para ficar em pé.

Algumas deformidades estruturais na região como a escoliose (curvatura da coluna vertebral) e a lordose (curvatura excessiva da coluna na região lombar) também podem causar dores na lombar.

3. Idade

Apesar de inevitável, esse é outro fator que ao longo do tempo vai fazendo com que os ossos, os discos, os ligamentos e as articulações comecem a sofrer com o desgaste e uso, tornando-nos, assim, mais propensos à dor lombar.

A maioria das pessoas a partir dos 30 anos já começam a apresentar alterações degenerativas na coluna e, como vimos acima, podem sentir dores quando esses desgastes inflamam. Normalmente, a cartilagem das articulações se desgastam ocasionando um maior atrito entre elas e, com isso, podem ocorrer inflamações.

4. Tensão Muscular

A tensão ou distensão muscular devido ao uso excessivo, má postura e levantamento de pesos excessivos podem causar dor lombar. O estiramento de um músculo ou ligamento é a causa mais comum de dor lombar aguda.

Normalmente, a tensão ou distensão muscular é causada pela má postura ou movimento brusco, durante um exercício na academia, agachar incorretamente para pegar um objeto ou girar o tronco bruscamente, que causam pequenas lesões nos músculos das costas e provocam um processo inflamatório.

Além disso, podem ocorrer também espasmos musculares que, embora dolorosos, costumam desaparecer dentro de poucos dias ou semanas. Caso a dor lombar não seja incapacitante, o melhor a fazer é evitar tensionar o local por alguns dias para que a dor passe por conta própria. Se a dor persistir por três ou quatro dias, procure um médico.

5. Traumas

Os traumas, principalmente por esportes de contato, quedas e acidentes (domésticos ou automobilísticos) podem lesionar os músculos, ligamentos e tendões, provocando dor lombar. Choques mais intensos também podem comprimir a coluna vertebral, provocando uma ruptura ou ocasionando uma hérnia nos discos intervertebrais. Todos esses fatores contribuem para o aparecimento da dor lombar.

6. Hérnia de Disco

A hérnia de disco é outra causa muito frequente de dor lombar. Isso acontece quando a parede do disco não consegue segurar o seu conteúdo interno e se rompe, ocasionando um deslocamento deste para fora do espaço discal e a compressão de um ou mais nervos, irradiando a dor para as pernas e virilha. Neste caso, a hérnia de disco acarreta um problema ainda maior, a dor ciática ou ciatalgia, uma dor lombar acima das nádegas, perto da bacia ou dos rins.

7. Obesidade

A osteofitose, popularmente chamada de bico de papagaio, é um tipo de artrose que desgasta as articulações da coluna e leva à formação de estruturas ósseas rígidas, alongadas, semelhantes ao bico de uma ave. Normalmente, bicos de papagaio causam instabilidade na coluna e muitas dores ao pressionarem os nervos.

8. Radiculopatia

A radiculopatia é uma inflamação, compressão ou lesão de uma raiz nervosa. Isso ocorre quando um disco vertebral se rompe ou se projeta para os lados pressionando o nervo e causando dor, formigamento e até amortecimento do local ou de outra parte do corpo ligada ao nervo. Pode também ocorrer em casos de estenose espinhal (estreitamento do canal vertebral que pode causar dor e sensação de amortecimento ao andar).

9. Ciática

A dor ciática ocorre durante a compressão do nervo ciático, um nervo longo e espesso do corpo humano que percorre o caminho dos glúteos até a porção posterior da perna. Quando comprimido a dor se irradia para a região lombar, pernas ou até mesmo para os pés.

Casos mais graves de dor ciática, quando o nervo é pressionado entre o disco e o osso adjacente, podem levar ao amortecimento do local, e causar dores seguidas de fraqueza muscular.

10. Inflamação ou distensão muscular

A região lombar está propensa a certa tensão por causa de sua função de suporte de peso e por sua participação no movimento, torção e flexão.

11. Síndrome do piriforme

A síndrome do piriforme é uma dor resultante de uma inflamação no nervo ciático quando ele passa pelo músculo piriforme, podendo gerar dor no quadril e nas pernas.

12. Síndrome Dolorosa Miofascial

É uma causa comum de dor no músculo caracterizada pela presença de pontos gatilhos, que geram dor local ou à distância (referida). É causa comum de dor crônica.

13. Degeneração discal (espondiloartrose)

A degeneração não chega a ser uma doença, mas sim um acontecimento normal do processo de envelhecimento. Esse desgaste normal acomete a coluna como um todo, de modo proporcional e compatível com a idade.

14. Escorregamento de vértebra (espondilolistese)

A espondilolistese é o escorregamento ou a luxação de um corpo vertebral sobre o outro, podendo gerar sobrecarga articular e pinçar nervos, gerando uma dor neuropática importante.

15. Dor facetária (artrose da articulação da coluna)

Síndrome facetária é uma condição comum na qual as articulações das juntas das vértebras, responsáveis pela estabilidade e flexibilidade espinhais, ficam inflamadas e inchadas.

16. Problemas emocionais, ansiedade e stress

O estresse provoca diversos efeitos nocivos na vida das pessoas. Dor nas costas pode ser um deles.

DIAGNÓSTICOS E EXAMES COMPLEMENTARES

A primeira coisa a se saber é que a dor na região lombar tem muitas vezes sua causa difícil de ser identificada, mesmo após um exame clínico minucioso, mas existem alguns procedimentos e exames que o médico pode solicitar a fim de investigar o que pode ter levado à lesão.

A grande maioria dos casos (cerca de 90%, segundo o NIH) é diagnosticada em consultório, com uma conversa entre médico e paciente associada a um exame clínico, sem necessidade de exames de imagem ou laboratoriais.

Durante o exame, o especialista deve perguntar sobre o início da dor, o local e a severidade dela, há quanto tempo o paciente sente os sintomas e se eles causam limitações de movimento, além do histórico recente de acidentes ou condições de saúde que possam ter relação com a dor.

A avaliação clínica, em geral, inclui um exame minucioso da musculatura e dos ligamentos, além de testes neurológicos a fim de que se estabeleça uma hipótese diagnóstica para, só depois, elaborar um plano de tratamento adequado. Por exemplo, se a causa da dor for a síndrome dolorosa miofascial, o que é bastante comum, o médico pode sentir nódulos e identificar pontos dolorosos (gatilhos), por um exame de tato.

Exames complementares

Caso haja necessidade, o médico pode solicitar uma radiografia ou, em alguns casos, uma ressonância magnética para complementar o diagnóstico. Outros exames menos frequentes, mas que também pode auxiliar no diagnóstico, é a densitometria óssea, usada para o diagnóstico de osteoporose.

Os exames de imagem geralmente são solicitados para exclusão de doenças graves, como infecções, tumores ou compressões de nervos.

Os mais frequentes são:

- **Radiografia da coluna (raio-X):** Costuma ser a primeira técnica de imagem usada para procurar ossos quebrados ou uma vértebra lesada. Esse exame mostra as estruturas ósseas e qualquer desalinhamento vertebral ou fraturas, mas tecidos moles como músculos e ligamentos não são visíveis nas radiografias convencionais.
- **Tomografia computadorizada:** Permite ver as estruturas da coluna vertebral que não podem ser vistas nas radiografias convencionais, tais como uma ruptura de disco, uma estenose espinal ou, ainda, tumores.

DOR LOMBAR

Cuidando de sua Coluna

- **Ressonância magnética:** As ressonâncias também produzem imagens dos tecidos moles. Esse exame pode ser solicitado caso o médico suspeite de alguma patologia mais grave (como infecções, tumores, inflamações, rupturas ou hérnia de disco). Na maioria dos casos, a menos que haja “bandeiras vermelhas” na história ou no exame clínico, a ressonância não é necessária durante as primeiras fases da dor lombar.
- **Eletroneuromiografia:** É um exame minimamente invasivo usado principalmente para confirmar suspeita de radiculopatia lombar, ou seja, dor devido à compressão de nervos periféricos ou hérnia de disco. Agulhas muito finas são inseridas nos músculos para medir a atividade elétrica transmitida a partir do cérebro ou da medula espinhal de uma área particular do corpo e testes de condução nervosa motora e sensitiva também são realizados para se avaliar a integridade do sistema nervoso periférico.

Vale dizer que, na ausência de quaisquer achados no exame neurológico e sem evidência de infecção ou câncer, os exames de imagem não têm utilidade clínica nas primeiras 4 semanas de sintomas.

TRATAMENTOS DA DOR LOMBAR

Normalmente, o tratamento para a dor lombar é conservador. Com exceção de casos mais raros e graves, como a síndrome da cauda equina ou hérnia de disco, entre outros. Isso porque a maioria dos casos regride apenas com repouso e medicamentos que controlam a dor lombar e aliviam os sintomas. Assim, o tratamento para a dor lombar que não esteja relacionada a complicações mais sérias consistirá de:

1. Repouso Parcial

Apesar de repouso total já ter sido o principal tratamento para dores nas costas, ficar na cama é contraindicado, pois acaba acarretando ainda mais dores. O melhor é se manter em movimento, para que seus músculos não atrofiem. A dica é tomar um cuidado maior com os movimentos que possam agravar a dor, já que é um período menos ativo.

Segundo estudos clínicos, a permanência na cama por período prolongado pode causar perda de massa muscular, agravando ainda mais o quadro, enquanto que manter as atividades diárias mesmo na presença das dores na lombar continua a dar flexibilidade na coluna.

Além disso, já há evidência de que o repouso absoluto pode levar ao surgimento de coágulos sanguíneos, depressão e agravamento das dores.

Portanto, a orientação é não ficar na cama por mais que dois dias, e não mais que algumas poucas horas. Sempre que possível colocar um travesseiro sob os joelhos para diminuir a pressão sobre a região lombar, e alternar posições sentada e em pé.

2. Compressas Quentes e Frias

Compressas de calor ou frio costumam ser uma boa opção de tratamento não-medicamentoso para a dor lombar. A compressa fria ou com gelo irá anestesiá-los os nervos da área afetada, promovendo a contração dos vasos sanguíneos e reduzindo o inchaço, podendo inclusive causar um amortecimento do local dolorido. São mais eficazes se utilizadas nas primeiras 24-48 horas após a lesão, por várias aplicações diárias de 20 minutos cada.

Imediatamente após e nos primeiros dois dias após uma lesão é melhor usar compressas frias ou um pano envolvendo algumas pedras de gelo, e não de calor. Isso pode aliviar a dor e mesmo reduzir o inchaço.

Já as compressas de calor podem ter efeito contrário nesta fase inicial das dores, uma vez que temperaturas elevadas aumentam o fluxo sanguíneo da área afetada, aumentando assim o desconforto.

DOR LOMBAR

Cuidando de sua Coluna

Portanto, quando não houver trauma aparente, pode-se utilizar a compressa quente, pois o calor relaxa o músculo e traz alívio para a dor lombar crônica, ajudando no processo de cicatrização. Caso observar que a compressa quente esteja aumentando a dor, interrompa o tratamento por dois dias antes de aplicar calor ou frio no local novamente.

3. Massagens

Sessões de massagem, passada a fase de dor aguda, ajudam a relaxar a musculatura e liberam endorfinas que aliviam a dor. Caso não tenha acesso a um especialista, um companheiro ou familiar pode apertar a musculatura da região ou fazer uso de uma bola de tênis embaixo do corpo para apertar os músculos que se encontram tensos.

4. Alongamentos

Alguns exercícios simples de alongamentos podem ajudar a relaxar a musculatura e evitar que os músculos fiquem muito rígidos ou atrofiados, causando mais dor lombar.

5. Fisioterapia

Um fisioterapeuta pode passar alguns exercícios leves capazes de fortalecer a musculatura da região abdominal, a fim de aumentar a mobilidade e a flexibilidade. Só isso já é capaz de melhorar o quadro de dor lombar crônica durante todo o processo do tratamento. No entanto, não tente fazer sozinho, pois alguns movimentos podem piorar a dor lombar ou inflamar ainda mais a região. Procure um especialista antes de iniciar as atividades.

6. Atividade Física

Caso a atividade física não cause dor, não é preciso suspendê-la, apenas diminua a intensidade. A atividade física ajuda a fortalecer os músculos e a deixá-los mais flexíveis, favorecendo a cicatrização das lesões. Mas, caso a dor seja intensa, principalmente durante ou após os exercícios, é melhor suspendê-los até que a dor passe. Converse com um especialista a fim de adaptar os exercícios.

As caminhadas são uma forma excelente de retorno à atividade física. Comece com pequenas distâncias e em terrenos planos, alternando alguns metros caminhados com alguns minutos sentados.

7. Medicamentos

Para o alívio da dor lombar, alguns medicamentos podem ajudar. Como por exemplo, o paracetamol, aspirina, ibuprofeno, diclofenaco, naproxeno. Esses remédios reduzem também as inflamações, além de controlar a dor. Mas, lembre-se de não se automedicar. Somente um médico poderá prescrever o melhor remédio para tratar sua condição.

8. Alimentação

Manter uma alimentação saudável e equilibrada, rica em alimentos anti-inflamatórios é fundamental não só para manter a saúde, mas para ajudar a minimizar as inflamações e desconfortos causados pela dor lombar.

Nem sempre, no entanto, isso é verdade. Estudos científicos têm demonstrado que manter-se ativo, principalmente no caso de pessoas com dores agudas sem irradiação para as pernas, pode ser benéfico para afastar os sintomas. Além disso, as outras abordagens terapêuticas podem ser importantes não apenas para as dores, mas também para a saúde integral do paciente.

Embora alguns casos extremos necessitem de cirurgia para recuperação total, ela é a última escolha para o tratamento da lombalgia mecânica.

Quanto aos medicamentos, as prescrições para alívio da dor lombar podem incluir analgésicos, anti-inflamatórios não-esteroides, analgésicos tópicos, relaxantes musculares, opioides, corticosteroides, antidepressivos e anticonvulsivantes, a depender da extensão dos sintomas e da gravidade da lesão. O médico especialista dirá sobre a necessidade deles ou não e quais servirão melhor ao caso do paciente em avaliação

Etapas de Tratamento

O tratamento completo da lombalgia mecânica passa por três fases, descritas nas etapas a seguir:

- 1) Controle da dor e do processo inflamatório
- 2) Restauração da amplitude de movimento articular e extensibilidade dos tecidos moles
- 3) Melhoria da força e resistência muscular
- 4) Reeducação da coordenação
- 5) Melhoria da condição cardiovascular geral
- 6) Programas de exercícios de conservação

PREVENÇÃO DA DOR LOMBAR

Como a dor lombar não é uma doença, mas um sintoma de quadros clínicos diferentes, a sua prevenção ainda é o melhor tratamento. Independentemente da sua faixa etária e da sua condição, existem medidas que podem ser tomadas para prevenir ou reduzir a incidência de episódios de dor lombar. São elas:

- Cuide do seu peso e evite a obesidade;
- Cuidado com a postura, tanto durante o dia ao desempenhar qualquer atividade, quanto ao dormir;
- Evite permanecer em pé, sentado ou curvado por longos períodos de tempo;
- Pratique exercícios que fortaleçam a musculatura abdominal e alongue-se frequentemente, principalmente antes das atividades físicas;
- Dobre os joelhos, e não a coluna ao se abaixar;
- Evite sapatos de salto alto ou instáveis, dê preferência aos de solado baixo e macio;
- Caso trabalhe sentado, faça pequenas pausas a cada 50 minutos para caminhar e alongar a coluna;
- Não durma em colchão excessivamente mole ou duro;
- Mantenha um consumo adequado de cálcio;
- Sente-se sobre os glúteos, e não sobre a lombar;
- Beba muita água, hidrate-se sempre;
- Evite o cigarro.

SOLUÇÕES SIMPLES PARA CRISES DE DORES LOMBARES

Se você fez tudo certo e ainda assim acordou com a lombar dolorida, existem algumas coisas que você pode fazer em casa para tentar aliviar os sintomas. Lembre-se de procurar um médico caso os sintomas durem por semanas ou sejam muito intensos.

- Para alívio imediato, faça compressas quentes no local por 15 minutos. Sua função é melhorar a corrente sanguínea e relaxar os músculos, diminuindo a intensidade da dor
- Faça massagens locais. Uma boa dica é usar o óleo de lavanda e massagear a região de duas a três vezes ao dia, sem forçar demais os músculos
- Considere a acupuntura. A técnica também pode tratar dor nas costas, mas o tratamento deve ser feito por profissionais de qualidade. A acupuntura tem ação local analgésica, anti-inflamatória, e relaxante muscular, trazendo em poucas sessões melhora na contratura muscular e, conseqüentemente nas dores. Outros efeitos benéficos secundários são a melhora do sono, e de outros fatores concomitantes associados às dores como stress e ansiedade

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE DORES LOMBARES

1. Qual a diferença entre dor lombar inflamatória e mecânica?

Se a sua dor piora quando você está parado e melhora com o movimento, possivelmente ela vem de um processo inflamatório. A dor que piora com o movimento e alivia quando em repouso costuma ser característica da lombalgia mecânica.

Quando a dor é fixa e não apresenta melhora pode ser tumoral ou infecciosa.

2. Por que é importante avaliar com cuidado a irradiação da dor?

A dor lombar simples geralmente não irradia, por isso merece investigação quando apresenta esse tipo de sintoma. Quando ele vai até o joelho, pode estar relacionada com estruturas da própria coluna. Se é sentida abaixo do joelho, é radicular.

Analisar o trajeto da dor permite identificar a origem da dor e, assim, avaliar a melhor opção de tratamento.

3. Erros no diagnóstico pelos médicos são comuns? Por quê?

Muitos pacientes não conseguem apontar exatamente onde está sua dor. Somado a isso, existe hoje uma supervalorização dos exames de imagens. Essa é a principal fonte de erro nos diagnósticos, porque os exames, embora importantes para verificar infecções e neoplasias, são inespecíficos.

Alguns médicos também negligenciam o exame físico e a anamnese, muito importantes para a definição do diagnóstico correto.

4. Quais os principais aspectos da anamnese?

Uma boa anamnese é capaz de diagnosticar com precisão uma lombalgia mecânica e, por isso, é importante que você cobre do seu médico essa avaliação.

Nela, o especialista avalia vários aspectos como a evolução da dor, o ritmo, a presença de outros sinais, como febre e perda de peso, e uma má resposta a tratamentos anteriores.

A anamnese também leva em conta a irradiação da dor, o que ajuda a melhorar ou a piorar o sintoma, quando ele teve início, entre outros detalhes.

MITOS E VERDADES SOBRE DORES LOMBARES

1. A dor lombar só ocorre na região das costas – MITO

O corpo humano é interligado por nervos, por isso você também pode sentir dor nas pernas. Isso acontece porque toda a inervação dos membros inferiores, tanto a sensitiva como a motora se origina na região lombar. Por isso, se essa região é afetada (em uma lesão por hérnia de disco ou ciática) o paciente também pode sentir dor nas pernas e até no pé.

2. O excesso de peso é uma das principais causas – VERDADE

O excesso de peso aumenta a pressão na região lombar, podendo sobrecarregar os músculos e articulações. Assim, o sobrepeso pode originar a dor e é uma das principais causas. É importante saber que ele nem sempre pode ser considerado um fator conclusivo, muitas vezes estando associado à outras questões, como alterações posturais ou sedentarismo.

3. Nem sempre a dor na região lombar é devido à travamento de músculo ou contratura – VERDADE

A dor nas costas pode sinalizar outros problemas de saúde que não tem relação nenhuma com a lombalgia. Essa dor pode ter origem variada, pois ela ser causada por um problema no aparelho urinário, por exemplo. Alguns médicos consideram a lombalgia um sintoma e não uma doença, mas mesmo assim a dor pode ser causada por outros problemas.

4. O tratamento da dor pode ser resolvido em pouco tempo – MITO

O tratamento da lombalgia não é fácil, ela exige muitas mudanças de hábitos. A maioria dos casos de dores lombares são agudas e auto-limitantes. No entanto, as lombalgias crônicas necessitam de maior atenção, devido a possibilidade de piora na qualidade de vida.

O médico precisa avaliar com cuidado a situação do paciente para encontrar o tratamento mais indicado. Algumas vezes o paciente precisa passar por muitas horas de fisioterapia e exercícios físicos.

Outras opções de tratamentos incluem yoga, acupuntura, infiltrações e bloqueios anestésicos. Raramente se precisa passar por cirurgia.

5. A lombalgia surge apenas em idosos – MITO

Antigamente até era verdade, mas nos dias de hoje a lombalgia tem ficado cada vez mais comuns em crianças, jovens e adultos. É claro que o problema aparece de intensidades diferentes, mas se você é

DOR LOMBAR

Cuidando de sua Coluna

jovem e passa muito tempo na frente do computador ou senta de maneira errada, corre o risco de sofrer lombalgia.

Observe sempre sua postura, e faça atividade física.

CONCLUSÃO

Vejo que o grande desafio do mundo moderno é mostrar as pessoas o quanto é importante os cuidados com a nossa coluna, pois muitos indivíduos não conseguem lidar com esse mal que afeta milhares de pessoas e é o maior causador de problemas relacionados a coluna.

A má postura está presente em diversas atividades no dia a dia, como dirigir, trabalhar, recolher objetos ou caminhar, e é preciso estar atento a todas as ações.

A postura correta faz diferença na prevenção de dores nas costas ou problemas na coluna. Ter bons hábitos, sem exageros, irá colaborar com esse processo para uma saúde de excelência.

Além disso não podemos esquecer que temos que associar os exercícios como forma de complementação seja ele qual for praticado, este por si só tem que ser realizado de forma correta e com orientações de profissionais qualificados para que a execução saia de forma segura, positiva e não cause nenhum tipo de dor e desconforto.

Portanto todo esse cuidado é de extrema importância para nossa vida, assim promovemos uma saúde com mais qualidade e mais saudável. Não deixe de executar os exercícios de forma constante. Sua coluna agradece e você evita o agravamento de lesões já existentes e de aquelas que futuramente possam vir.

Uma postura ereta exala muito mais que elegância, e sim, saúde!

**Os sonhos não determinam o lugar
em que você vai estar, mas
produzem a força necessária para
tira-lo do lugar em que está**

REFERÊNCIAS

- <https://www.hong.com.br/tratamento-de-lombalgia-ou-dor-lombar/>
- ITC vertebral – Heitor Montenegro

CONTATOS

Site: www.institutofisiolife.com.br

E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br

Fampage: [@institutofisiolifemogiguacu](https://www.facebook.com/institutofisiolifemogiguacu)

Instagram: [@fisiolifemogiguacu](https://www.instagram.com/fisiolifemogiguacu)

WhatsApp: (19) 991864405