

Dor na coluna (dorsalgia ou dor lombar)



Quase todas as pessoas já apresentaram ou vão apresentar dor na coluna em algum momento da vida. Muitas vezes, a intensidade da dor pode fazer com que imediatamente optemos por repousar, deitar na cama ou no sofá, para evitar que a dor se agrave.

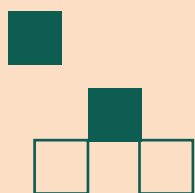
Mas já sabemos que ficar parado contribui para agravar a dor! Movimentar-se, manter-se ativo ou ativa é essencial para melhorar!

Vamos falar sobre a dor lombar aguda, que pode durar até 4 semanas.



Toda dor lombar tem uma causa bem definida? Se a dor é muito forte, então é grave?

A maioria das dores lombares não é grave e desaparece por conta própria em alguns dias ou semanas. Saber o que está causando a dor nem sempre é possível e não vai mudar o que é preciso fazer para melhorar em boa parte dos casos.



Principais causas da dor lombar:

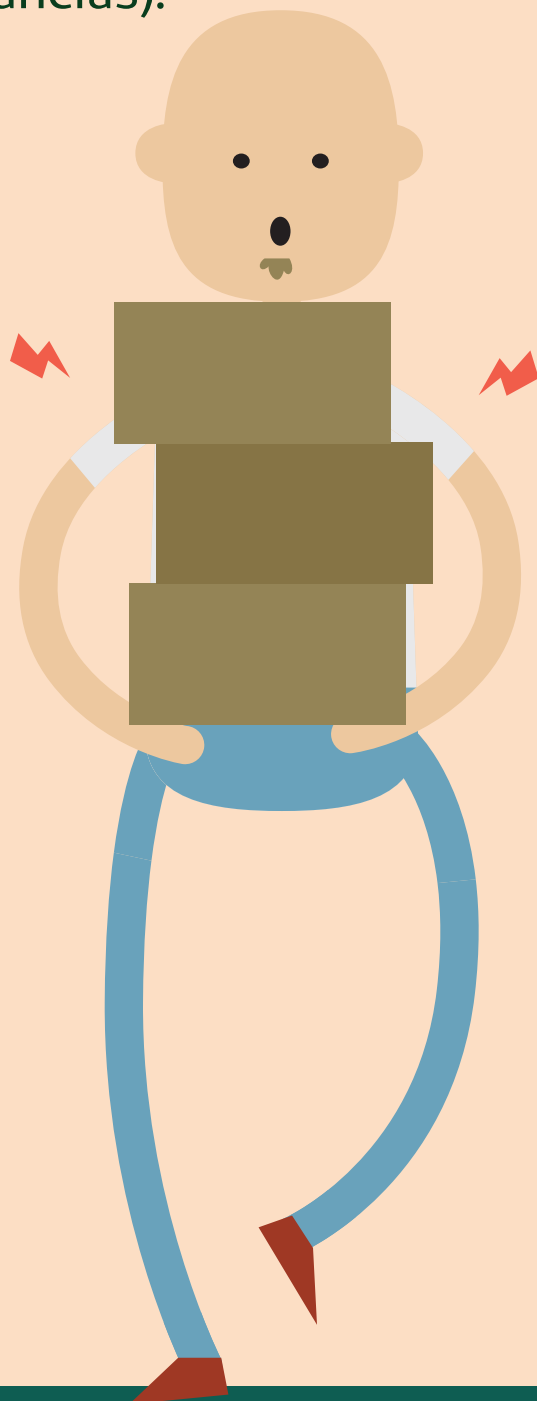
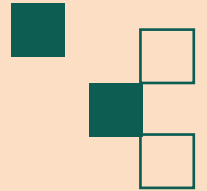


- Distensão muscular nas costas. Isso pode acontecer se você levantar algo pesado, por exemplo.
- Má postura: por exemplo, sentar ou ficar em pé de uma forma que exerça pressão sobre os músculos ao redor da coluna.
- Desgaste nos ossos da coluna (vértebras). É mais provável que isso aconteça à medida que você envelhece.
- Hérnia de disco. É o resultado da protrusão dos discos intervertebrais, que podem comprimir as raízes nervosas que emergem da coluna.

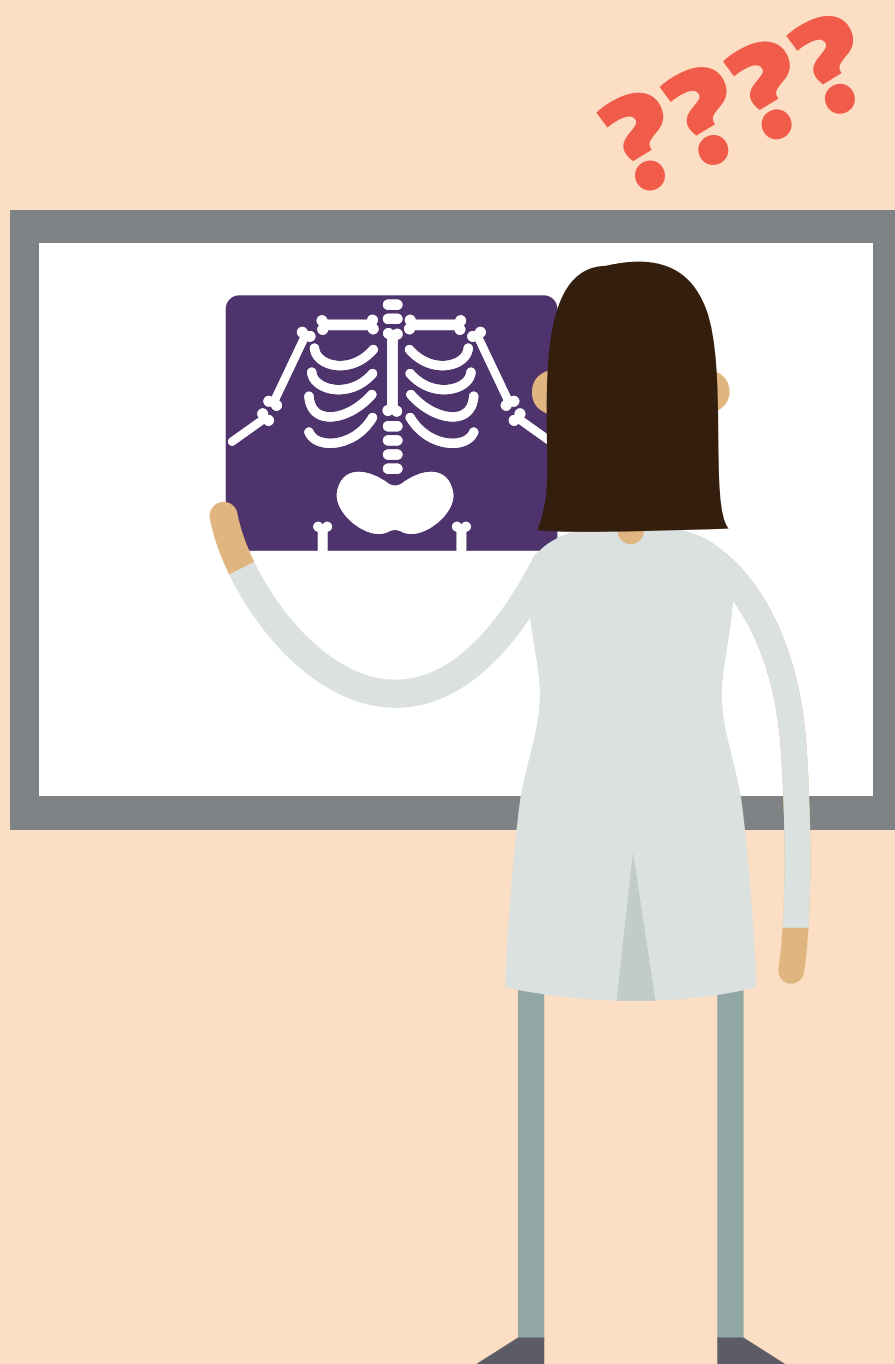


Sabemos que alguns fatores podem aumentar a chance de problemas nas costas:

- Trabalhos que envolvem levantar peso.
- Permanecer sentado por muito tempo (como dirigir longas distâncias).
- Estar acima do peso.



Se você sentir dor no pescoço por alguns dias, geralmente não há necessidade de fazer uma radiografia ou exame de imagem. Isso porque é muito provável que os exames não mostrem nada de útil.



Mas o que pode ser de mais grave?

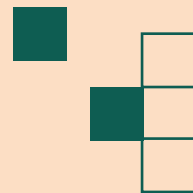
Se a avaliação médica apontar para algo mais sério – pinçamento de um nervo (dor que irradia à distância), uma infecção ou uma fratura, então uma tomografia ou ressonância podem ser necessárias.

Além disso, você deve sempre buscar assistência médica imediatamente, caso:

- Sinta a parte inferior adormecida ou enfraquecida.
- Perca o controle da urina ou das evacuações.
- Não consiga andar, ou perceba que seu pé está “caindo” ou arrastando quando anda.



Quais tratamentos funcionam?

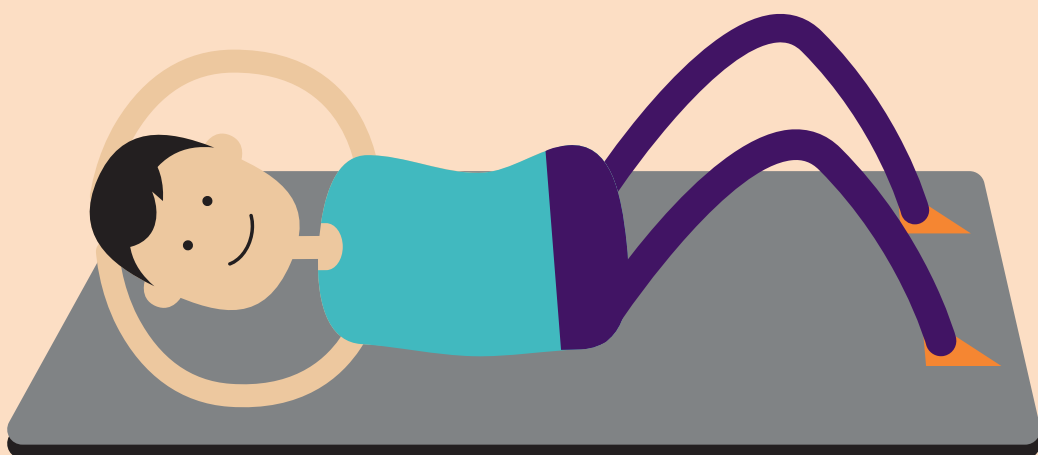


Há tratamentos que podem ajudar a aliviar sua dor lombar e permitir que se mantenha ativo. Você pode precisar de uma combinação de tratamentos.



Permanecer ativo pode ser a última coisa que você sente vontade de fazer. Mas isso pode reduzir sua dor e ajudar você a se recuperar mais rapidamente.

Se você ficar na cama ou no sofá, suas articulações ficarão rígidas. Isso torna mais difícil e doloroso mover suas costas. E se você ficar parado por muito tempo, seus músculos ficam mais fracos, assim ficarão menos capazes de suportar sua coluna vertebral. Isso pode agravar sua dor. É improvável que ficar ativo lhe cause algum mal. Mas tome cuidado se você tiver dorsalgia grave.

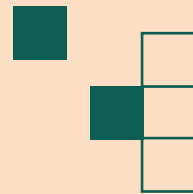


Além disso, é melhor evitar levantar pesos, dobrar ou torcer as costas, ou ficar sentado por longos períodos, até que a dor melhore.

Para aliviar sua dorsalgia, você pode tentar aplicar temperaturas quentes ou frias nas costas. Por exemplo, algumas pessoas relatam bom alívio das dores com aplicação de bolsas de **água quente**.



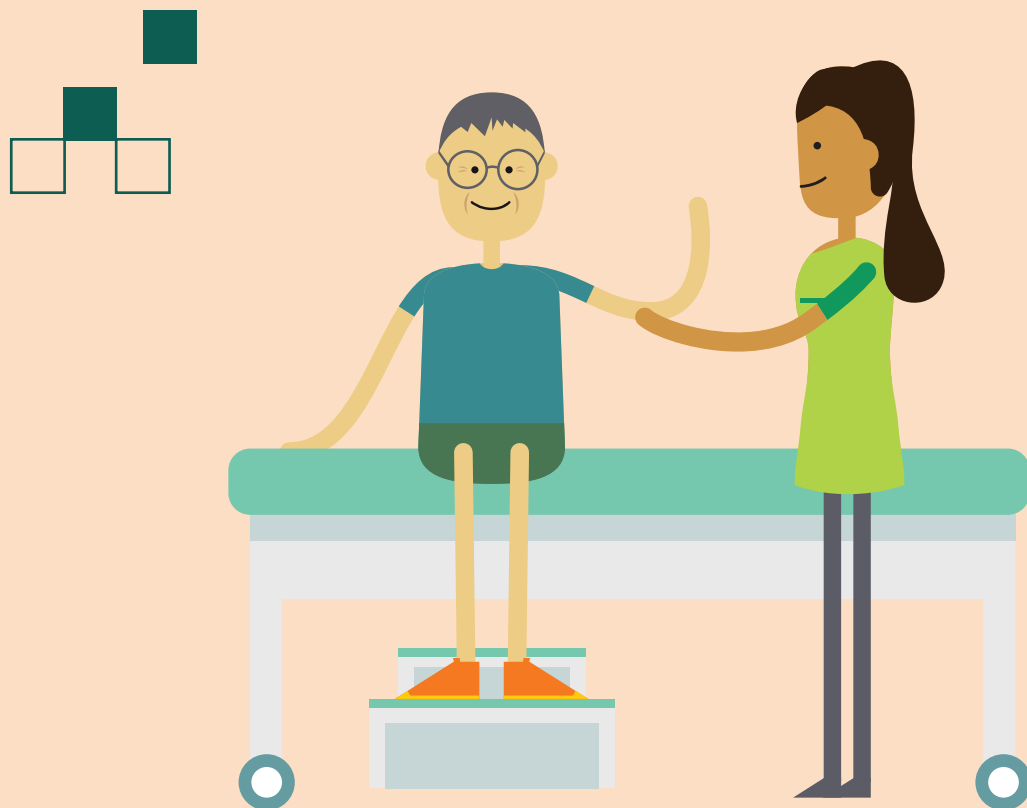
Medicamento



Tomar medicamentos para a dor pode ajudar a reduzir a dor e ajudar a manter-se ativo. Os médicos geralmente prescrevem um anti-inflamatório por poucos dias para tratamento da dor. Não é aconselhável usar medicamentos por conta própria, principalmente quando a dor não dá sinais de melhora com o tratamento prescrito.



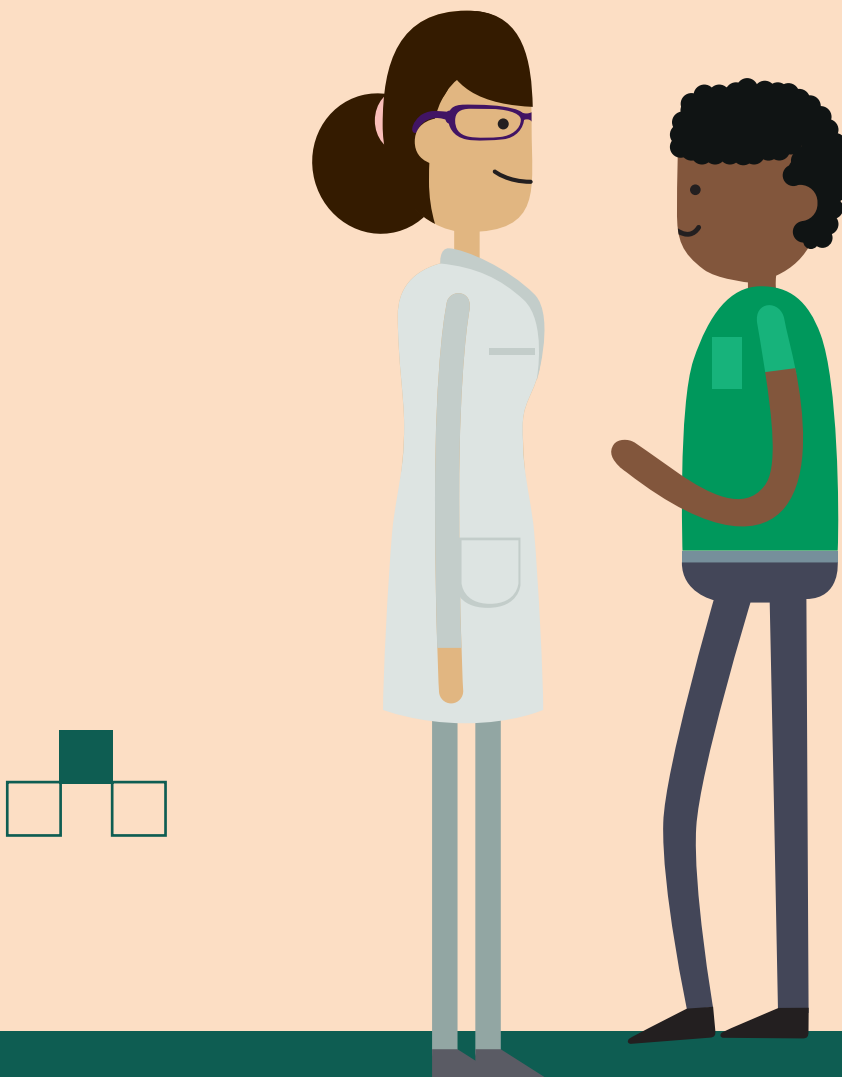
Se a sua dorsalgia não melhorar dentro de algumas semanas, existem outros tratamentos que você pode tentar, incluindo fisioterapia e exercícios para as costas. Você pode discutir suas opções com seu médico.



O que vai acontecer comigo?

A maioria das dorsalgias dura menos de duas semanas, e cerca de 9 em cada 10 pessoas estarão recuperadas em até seis semanas.

Muitas pessoas que já tiveram um episódio de dor lombar terão novamente. Você pode conversar com seu médico sobre maneiras de reduzir sua chance de ter dor lombar no futuro. Geralmente, fazer exercícios regularmente ajuda.



Se a dor durar mais de 12 semanas, pode ser mais difícil sua recuperação. Você pode precisar de tratamentos adicionais, como terapia cognitivo comportamental (TCC), outros medicamentos e, possivelmente, uma avaliação com especialista.

Em caso de dúvidas, não deixe de procurar o seu médico.



Referência bibliográfica:

Conteúdo adaptado a partir da plataforma do BMJ Best Practice, atualização publicada em 17 de outubro de 2019, e baseado nas últimas evidências científicas.

As informações contidas neste material não substituem uma avaliação médica.