



DR. PEDRO PASCHOAL
— CIRURGIA DA COLUNA —
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

DESVENDANDO A DOR LOMBAR

- GUIA EDUCATIVO -



ENTENDA A ORIGEM DO SEU
PROBLEMA E COMO TRATÁ-LO

pedropaschoal.com

INÍCIO



SEJA BEM-VINDO (A)

Olá,
sou o Dr. Pedro Paschoal, Médico Ortopedista e Especialista em Clínica e Cirurgia da Coluna Vertebral.

Esta cartilha foi criada com o objetivo de fornecer informações valiosas sobre a dor lombar, um problema comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo.

Aqui você encontrará uma abordagem acessível e fácil de entender sobre esse problema. Meu objetivo é fornecer conhecimentos úteis, **baseados em evidências científicas**, para que você possa compreender melhor essa doença e tomar medidas para aliviar e prevenir esse desconforto.

pedropaschoal.com

SUMÁRIO

INFORMAÇÕES IMPORTANTES	5
O QUE É DOR LOMBAR?	6
OS SINTOMAS	8
AS CAUSAS	10
A PREVENÇÃO	16
OS TRATAMENTOS	18
BUSCANDO O DOUTOR	20



Informações Importantes



ANTES DE MERGULHARMOS NO MUNDO DA DOR LOMBAR, É ESSENCIAL DESTACAR ALGUMAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES QUE VOCÊ DEVE TER EM MENTE AO UTILIZAR ESTE GUIA.

Busque orientação médica: A lombalgia (dor lombar) pode ter diversas causas, e é fundamental que você consulte um profissional de saúde para obter um diagnóstico preciso. Cada caso é único, e um profissional qualificado poderá avaliar sua condição de maneira adequada.

Esta cartilha é um guia complementar: O conteúdo apresentado tem como objetivo fornecer informações úteis e práticas sobre o tema. No entanto, ele não substitui a consulta médica especializada. Sempre siga as orientações do seu profissional de saúde e informe-se sobre qualquer recomendação específica para o seu caso.

Evite automedicação: A automedicação pode ser perigosa e causar efeitos colaterais indesejados. Sempre consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer tratamento ou utilizar medicamentos para aliviar a dor.



O QUE É DOR LOMBAR

A dor lombar é uma condição comum que afeta a região inferior das costas. Ela pode variar desde um desconforto leve até uma **dor intensa e debilitante**. Mais de 80% das pessoas sentirão dor na região lombar em algum momento da vida, mas a maior parte é benigna, de resolução em poucos dias, mesmo de forma espontânea.

Essa dor pode ter diversas causas, como lesões musculares, desgaste nos discos intervertebrais, hérnias de disco, tensões ou distensões nos músculos das costas, artrite, má postura e até mesmo fatores emocionais, como o estresse.



O QUE É DOR LOMBAR

Os sintomas da dor lombar podem incluir uma dor localizada ou espalhada pela região das costas, rigidez do tronco, e sensação de fraqueza ou firmeza das pernas.

É importante observar que a dor pode ser **aguda**, quando dura algumas semanas, ou **crônica**, persistindo por mais de três meses. Se a dor persistir ou piorar, é essencial procurar orientação médica para um diagnóstico adequado e um plano de tratamento específico para o seu caso.

Embora a lombalgia possa ser desconfortável e impactar a qualidade de vida, existem medidas que podem ser tomadas para aliviar os sintomas e prevenir o seu surgimento



OS SINTOMAS

A dor lombar é uma condição que pode variar em intensidade e sintomas. Compreender os sintomas comuns associados à ela pode ajudar a identificar e entender melhor essa condição. Aqui estão alguns dos sintomas mais frequentes:



1- Dor na região lombar: A dor é geralmente sentida na parte inferior das costas, na região da coluna vertebral. Pode ser uma dor aguda, latejante, surda ou constante. A intensidade da dor pode variar de leve a intensa, dependendo da causa subjacente.

2- Dor que irradia para as pernas: Em alguns casos, a dor pode se estender além da região lombar e se irradiar para uma ou ambas as pernas. Essa dor irradiada é conhecida como **dor ciática** e ocorre quando o **nervo ciático** é afetado.



OS SINTOMAS

3- Rigidez e dificuldade de movimento: Pode causar rigidez na região afetada, limitando a flexibilidade. Inclinar-se, levantar objetos ou fazer certos movimentos pode desencadear ou agravar a dor.

4- Sensação de fraqueza muscular:

Em alguns casos, pode levar a uma sensação de fraqueza nos músculos das costas, pernas ou pés. Isso pode dificultar atividades cotidianas, como caminhar, levantar objetos ou subir escadas.

5- Dificuldade para ficar em uma posição por muito tempo:

Muitas vezes a dor piora ao ficar em uma posição por muito tempo, seja em pé, sentado ou deitado. Mudar de posição frequentemente pode trazer alívio temporário.

É importante lembrar que cada pessoa pode experimentar sintomas diferentes e que a gravidade da dor lombar pode variar de um indivíduo para outro.



AS CAUSAS

Sobrecargas e movimentos repetitivos

A sobrecarga e os movimentos repetitivos também podem desencadear ou agravar a lombalgia. Levantar objetos pesados de forma incorreta, realizar movimentos repetitivos, como torções ou flexões frequentes da coluna, ou permanecer em uma posição por muito tempo sem pausas adequadas podem causar **estresse excessivo nos músculos e ligamentos lombares**.

Essas ações repetitivas podem levar a lesões, inflamação e dor na região lombar. É fundamental adotar técnicas corretas de levantamento de peso, fazer pausas regulares durante atividades que exigem permanência prolongada em uma posição e evitar movimentos repetitivos excessivos para proteger a coluna lombar.



AS CAUSAS

Estilo de vida sedentário

Esse é outro fator que pode contribuir para o desenvolvimento da dor lombar. A falta de atividade física regular enfraquece os músculos das costas, tornando-os mais propensos a **lesões e sobrecargas**.

Além disso, a falta de exercícios físicos contribui para o ganho de peso, o que coloca uma pressão adicional sobre a coluna lombar. É importante adotar um estilo de vida ativo, realizar exercícios de **fortalecimento das costas** e manter uma rotina de atividades físicas para prevenir a dor lombar.

Vale ressaltar que o trabalho e as atividades domésticas não são atividades físicas, **e sim um esforço físico**, que gera uma constante sobrecarga das nossas estruturas articulares.



AS CAUSAS

Artrose e envelhecimento

A artrose, é uma condição degenerativa das articulações que ocorre quando a cartilagem que reveste as extremidades dos ossos se desgasta. Na região lombar, a artrose pode afetar as articulações posteriores das vértebras. À medida que a cartilagem se desgasta, ocorre o atrito entre as superfícies ósseas, o que pode levar a **dor, inflamação e rigidez**.

Potencialmente todo indivíduo ao se tornar mais idoso deverá apresentar desgaste na coluna, vista por algum exame de imagem, embora nem sempre isso cause sintomas. Os discos intervertebrais vão perdendo suas propriedades de amortecimento que permitem **absorver as cargas e os impactos**, e as vértebras ficam sujeitas a maior pressão e “enrijecem” suas bordas, desenvolvendo espículas de osso conhecidas como **“bicos de papagaio”** que, dependendo da localização, podem gerar compressões.

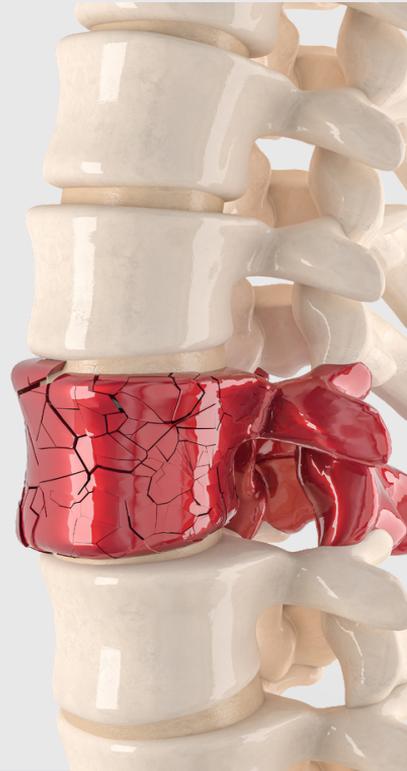


AS CAUSAS

Lesões e traumas

As lesões e traumas são uma das principais causas de dor lombar. Quedas, acidentes automobilísticos, lesões esportivas ou levantamento inadequado de objetos pesados podem resultar em **danos aos músculos, ligamentos ou discos da região lombar**.

Essas lesões podem levar a inflamação, espasmos musculares e desalinhamento da coluna vertebral, causando dor intensa na região lombar. É importante tomar precauções de segurança adequadas, usar equipamentos de proteção e adotar técnicas corretas de levantamento de peso para evitar lesões e traumas na coluna.



AS CAUSAS

Hérnia de disco



A coluna vertebral é uma estrutura complexa composta por uma série de ossos chamados vértebras. Entre essas vértebras, existem discos intervertebrais, que funcionam como **amortecedores e ajudam a proporcionar flexibilidade à coluna**. Cada disco consiste em uma parte externa resistente, chamada de anel fibroso, e uma parte interna gelatinosa, chamada de núcleo pulposo.



Uma hérnia de disco ocorre quando uma parte do disco intervertebral se projeta para além do espaço normal. Isso pode acontecer devido ao enfraquecimento (chamados **abaulamentos** ou **protusões**) ou ruptura do anel fibroso, permitindo que o núcleo pulposo se desloque para fora (as chamadas **extrusões**).



AS CAUSAS

Hérnia de disco

As causas da hérnia de disco podem variar. Elas incluem o envelhecimento natural, onde os discos perdem sua elasticidade e se tornam mais propensos a rupturas. Movimentos repetitivos, como levantar objetos pesados de forma inadequada, também podem contribuir para a formação de hérnias de disco. Lesões traumáticas, como quedas ou acidentes, podem desencadear o problema.

Os locais mais frequentes são a região lombar e a cervical, principalmente nas suas partes mais baixas. A hérnia de disco é muito frequente, principalmente na população adulta e idosa, embora na maior parte das vezes não cause dor. Isso ocorre porque a maioria das hérnias não causa compressão das raízes nervosas. Portanto, a história e o exame físico bem feitos são fundamentais para interpretar eventuais resultados de tomografia computadorizada e ressonância magnética.

Na pesquisa do diagnóstico, é preciso buscar a relação entre os sintomas do paciente e o exame de imagem para estabelecer se o achado do exame corresponde à queixa do doente e justifica seu quadro.



A PREVENÇÃO

A prevenção da dor lombar é essencial para manter uma coluna saudável e evitar desconforto e limitações.

1- Exercícios físicos e fortalecimento da região lombar:

A prática regular de exercícios físicos, especialmente aqueles que fortalecem os **músculos das costas** e do **abdome**, pode ajudar a prevenir a dor lombar. Excelentes exemplos são a musculação, o pilates e a hidroginástica. É importante buscar orientação de um profissional qualificado para desenvolver um programa de exercícios adequado às suas necessidades.

2- Postura correta:

Manter uma postura correta ao sentar, ficar em pé e realizar atividades diárias é fundamental para prevenção. Ao sentar-se, mantenha as costas apoiadas no encosto da cadeira, com os pés apoiados no chão ou em um apoio adequado. Ao ficar em pé, distribua o peso igualmente nos dois pés e evite curvar-se para a frente por longos períodos. Ao levantar objetos pesados, dobre os joelhos, mantenha a coluna reta e use os músculos das pernas para realizar o movimento.



A PREVENÇÃO

3- Cuidado com o levantamento de peso:

Ao levantar objetos pesados, é importante utilizar técnicas adequadas para evitar sobrecarregar a coluna lombar. Dobre os joelhos, mantenha a coluna reta, segure o objeto próximo ao corpo e use os músculos das pernas para levantá-lo. Evite girar ou torcer a coluna durante o levantamento de peso, pois isso pode aumentar o risco de lesões.

4- Pausas regulares e movimentos variados:

Se você passa longos períodos sentado ou em uma mesma posição, é importante fazer pausas regulares para movimentar-se e alongar-se. Faça pequenas pausas a cada hora para levantar-se, esticar as pernas e realizar alguns alongamentos suaves. Procure fazer pequenos ajustes na postura e movimentar-se regularmente.



Ao incorporar essas estratégias em sua rotina, você estará dando passos importantes para manter uma coluna saudável e prevenir a dor lombar.



OS TRATAMENTOS

1- Repouso e atividade moderada:

Repousar por um curto período pode ajudar a aliviar a dor e permitir a recuperação dos tecidos lesionados. No entanto, é importante evitar o repouso prolongado, pois a inatividade excessiva pode enfraquecer os músculos das costas e retardar o processo de recuperação.

2- Fisioterapia/ RPG:

Desempenha um papel crucial no tratamento da dor lombar. Um fisioterapeuta pode utilizar uma variedade de técnicas, como exercícios terapêuticos, alongamentos, massagens e modalidades de calor ou frio, para aliviar a dor, fortalecer os músculos das costas e melhorar a mobilidade da coluna. O fisioterapeuta também pode fornecer orientações sobre postura adequada, ergonomia e técnicas corretas de levantamento de peso.



OS TRATAMENTOS

3- Medicamentos:

Em alguns casos, medicamentos podem ser prescritos para aliviar a dor lombar. Analgésicos de venda livre, como a dipirona ou o paracetamol, podem ser eficazes para alívio temporário da dor leve a moderada. Em situações de dor mais intensa, o médico pode prescrever medicamentos anti-inflamatórios ou relaxantes musculares para reduzir a inflamação e aliviar a tensão muscular. **Evite a automedicação.**

4- Abordagens alternativas:

Alguns casos de dor crônica ou dor de aguda grave podem necessitar de procedimentos médicos como as **infiltrações e bloqueios de nervos lombares**. São técnicas extremamente **eficazes e minimamente invasivas**, realizadas com injeções de medicamentos anestésicos com o objetivo de aliviar uma lombalgia que não melhorou com os outros tipos de tratamento.



Buscando o doutor

EMBORA MUITOS CASOS DE DOR LOMBAR POSSAM SER TRATADOS COM CUIDADOS DIÁRIOS E MEDIDAS DE AUTOCUIDADO, HÁ MOMENTOS EM QUE É NECESSÁRIO BUSCAR AJUDA MÉDICA.

1- Dor intensa e persistente

2- Dor acompanhada de outros sintomas: Se a dor lombar estiver acompanhada de sintomas adicionais, como febre, perda de peso inexplicada, fraqueza muscular, formigamento ou dormência nas pernas.

3- Lesão recente ou acidente

4- Dor que interfere nas atividades diárias

Lembre-se de que cada caso de dor lombar é **único**, e o diagnóstico e tratamento adequados podem variar de acordo com a causa e gravidade dos sintomas. Um médico **especialista em coluna** poderá fazer uma avaliação completa, e recomendar o tratamento mais apropriado para o seu caso.

O cuidado profissional adequado pode ajudar a aliviar a dor lombar, promover a recuperação e melhorar sua qualidade de vida.

