

Autor: Inês Pintalhão, Ana Menezes, Joana Carneiro, Joel Batista

Última atualização: 2016/06/20

Palavras-chave: Dor lombar, Atividade física, Abordagem da dor, Promoção da saúde

Resumo

As dores na coluna lombar são um motivo muito frequente de consulta e têm um grande impacto socioeconómico, quer pela diminuição da qualidade de vida, quer pela incapacidade que provocam, exigindo muitas vezes a necessidade de faltar ao trabalho.

Geralmente têm boa evolução, embora haja tendência para a recorrência ou mesmo para a cronicidade, tornando-se fundamental a correção de fatores de risco que agravem os sintomas.

Na maioria das situações não é necessária a realização de exames. O tratamento consiste no alívio das dores e em maximizar o conforto do doente. Manter um estilo de vida ativo e posturas adequadas no dia-a-dia é a base para a prevenção das crises.

É importante conhecer alguns sinais de alarme que devem motivar a observação pelo médico.

Dor lombar

A dor lombar, ou lombalgia, pode atingir pessoas de todas as idades e pode apresentar-se de forma aguda, vulgarmente conhecida como "crise de coluna" ou evoluir para uma forma mais crónica e persistente ao longo do tempo.

Qual a causa?

A maioria das dores lombares não está relacionada com uma causa específica, mas deve-se a fatores de risco a que todos estamos sujeitos no dia-a-dia, mesmo sem dar conta: no trabalho, nas tarefas de casa e quando nos divertimos.

Nos outros casos, a dor lombar pode ser atribuída a situações mais específicas, como alterações degenerativas que acompanham a idade (artroses), contraturas musculares, fraturas, ou deformidades. São poucas as situações em que aparecem outras causas mais raras e eventualmente mais graves. A dor nas costas pode ainda acontecer por transmissão da dor noutros locais do corpo (como dores nas ancas ou rins que acabam por provocar dor na região lombar).

Quais os principais fatores de risco?

- **Más posturas** nas tarefas básicas do dia-a-dia: por exemplo, ficar muitas horas sentado ao computador sem mudar de posição
- **Esforços** pesados com cargas elevadas
- **Sedentarismo** e inatividade física
- **Excesso de peso/Obesidade**
- Fatores psicológicos / **stress** / insónias
- **Calçado inadequado** ? sobretudo nas mulheres com utilização frequente de sapatos de salto alto, desadequados à sua situação.

Como tratar?

- **Analgesia**

O tratamento consiste em tomar medicamentos para o alívio das dores, como um analgésico ou um anti-inflamatório. Deve aconselhar-se junto de um profissional de saúde nunca esquecendo que é necessário ter cautela com a toma dos anti-inflamatórios sejam ou não de venda livre.

- **Retoma rápida e progressiva das atividades diárias, assim que possível**

Está comprovado que tentar manter-se ativo (andar, mover-se) ajuda a uma recuperação mais precoce e diminui a perceção da dor.

- **Calor húmido**

Aplicar uma bolsa de calor envolta numa toalha húmida pode aliviar a dor.

- **Massagem**

Uma massagem suave na região dolorosa pode aliviar a dor por algum período de tempo.

- **Manipulação vertebral**

Técnica realizada por fisiatras, fisioterapeutas ou outros profissionais de saúde especializados que tem como objetivo a mobilização correta das articulações, com movimentos passivos, melhorando a flexibilidade e uma melhor amplitude articular, sem causar lesões.

O que devo evitar?

- **Repouso absoluto na cama:** agrava os sintomas e atrasa a recuperação do quadro.
- **Esforços** demasiado violentos **durante a crise;**
- **Tomar medicamentos** para as dores **sem consultar o médico.**

Como posso prevenir?

A prevenção e correção dos fatores de risco é o meio mais eficaz de evitar dores nas costas!
Estão recomendadas algumas medidas fundamentais:

- **Fazer exercício físico regular** ? não existe um tipo de exercício físico específico para as dores lombares. Estão indicados quer os exercícios aeróbicos (como caminhada, corrida, natação, hidroginástica, bicicleta) quer os exercícios de reforço muscular e reabilitação postural (como pilates, yoga, tai chi). O mais importante é que se mexa. Se tiver dúvidas pode sempre recorrer a um profissional, de modo a evitar lesões que possam agravar o quadro.
- Fazer um **bom aquecimento** no início e os **alongamentos** no final da atividade física ? os exercícios de flexibilidade preparam as articulações e os músculos para a atividade física e no final os alongamentos ajudam no condicionamento muscular, evitando lesões e dores musculares.
- **Correção postural**
 - ◆ Levantar pesos do chão sem se inclinar ? agachar, segurar nos pesos e levantar;
 - ◆ No caso de uma profissão de risco para as costas utilizar uma cinta de suporte pode ajudar na manutenção de uma postura correta;
 - ◆ Ao computador ? elevação do ecrã ao nível dos olhos, cadeira com encosto adaptada à curvatura da coluna e apoio para os pés;
 - ◆ Mudar de tarefas e de posição no local de trabalho, sempre que possível;
 - ◆ Tarefas de casa/lidar com crianças ? evitar pegar em pesos inclinando a coluna, utilizar instrumentos de apoio (carrinhos, mochilas de transporte, entre outros);
 - ◆ Evitar adormecer no sofá, sentado, com posturas inadequadas;
- Usar **colchão** da cama semirrígido (rigidez intermédia).
- Utilizar **calçado confortável** adaptado ao pé.
- **Perder peso** ? evita a sobrecarga de peso na coluna. Para além de aumentar o condicionamento físico, atua sobre diversos aspetos da saúde mental, melhora a sensação de bem-estar e de qualidade de vida.
- Regularizar hábitos de **sono** e procurar momentos de **relaxamento** psicológico.

Quando ir ao médico?

A maioria das situações não necessita de cuidados médicos urgentes.

No entanto, existem alguns sinais de alarme que podem ajudar a identificar situações com maior risco de lombalgia grave:

- Dor constante, sem alívio, que acorda durante a noite;
- Febre associada à dor;
- Traumatismo recente;
- Antecedentes de cancro da mama, pulmão, próstata, mieloma múltiplo;
- Dor com mais de 1 mês de evolução;
- Se existirem sintomas graves associados, como incontinência (urinária ou de fezes), ou paralisias;
- Grande deformidade da coluna;
- Outras situações associadas (como infeção por VIH/SIDA ou imunodeficiências)

Em caso de dúvida poderá sempre ligar para a linha **Saúde 24 (800 24 24 24)**.

Conclusão

É fundamental prevenir as crises através da adoção de um estilo de vida ativo e correção de posturas erradas no dia-a-dia, com vista à promoção do bem-estar a longo prazo!

Referências recomendadas

- Cardoso, A., Branco, JC., Silva, JA & Costa, MM. Regras de Ouro em Reumatologia. DGS, Lisboa. 2005. pp. 71-77.
- Guia Prático de Saúde. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)
- Lee J, Gupta S, Price C, Baranowski AP; British Pain Society. Low back and radicular pain: a pathway for care developed by the British Pain Society. Br J Anaesth. 2013 Jul;111(1):112-20.
- APED - Associação Portuguesa Para o Estudo da Dor - Dor Músculo-Esquelética.
- NICE guidelines ? information for the public

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ****

[Inês Pintalhão](#) • [Ana Menezes](#) • [Joana Carneiro](#) • [Joel Batista](#)