

DOR NAS COSTAS

INTRODUÇÃO



Dor nas costas é um dos motivos de incapacidade para o trabalho e de consulta médica mais frequentes e pode se tornar uma causa de deficiência física.

A maior parte das pessoas têm dor nas costas em algum momento de suas vidas. Felizmente você pode tomar medidas preventivas e cuidados para aliviar ou evitar suas dores e afastar as complicações. Se as medidas preventivas falharem, alguns cuidados e tratamento em casa poderão

resolver a incapacidade funcional e a dor em alguns dias ou semanas, evitando tratamentos invasivos ou cirurgias (cuja indicação continua rara).

OS SINTOMAS E SINAIS DE DOR NAS COSTAS INCLUEM:

- Dor muscular;
- Dor em pontada;
- Dor que irradia para a perna;
- Dor que piora com movimento: flexão do tronco, levantamento de peso, levantar para ficar em pé ou caminhar;
- Dor que melhora com o reclinar ao sentar.

QUANDO AGENDAR UMA CONSULTA COM A EQUIPE ASSISTENCIAL:

A dor nas costas na maioria das vezes melhora em alguns dias ou semanas com tratamento em casa e autocuidado. Se não melhorar com as medidas recomendadas agende uma consulta com a equipe assistencial.

Há casos mais raros em que a dor é acompanhada de sinais de problemas mais sérios. Nestes casos, procure com urgência a equipe assistencial quando a dor:

- Causar problemas intestinais ou urinários;
- Vier acompanhada de febre;
- Ocorrer após queda, batida nas costas ou outro trauma;
- For muito intensa e não melhorar com tratamento domiciliar e autocuidado;
- Se espalhar para uma ou ambas as pernas ou braços, em especial se se estender abaixo dos joelhos ou cotovelos;
- Causar fraqueza, dormência ou coceira em um ou ambos os membros;
- For acompanhada de perda de peso não explicada;
- Aparecer pela primeira vez após os 50 anos de idade e se tiver histórico de câncer, osteoporose, uso de corticoide, abuso de álcool ou drogas.

CLASSIFICAÇÃO DE DOR NAS COSTAS:

Na maioria das ocasiões não encontramos uma causa definida, nem mesmo identificável por meio de exames de imagem ou laboratoriais. A dor nas costas pode ser:

- aguda: se tem início súbito e não dura mais de seis semanas, em geral causada por queda ou após levantar peso;
- crônica: que dura mais de três meses, é menos comum que dor aguda.

CONDIÇÕES COMUMENTE LIGADAS A DOR NAS COSTAS:

- **Lesão muscular ou ligamentar.** Levantamento repetitivo de grande peso ou um movimento súbito diferente do habitual podem lesar músculos e ligamentos. Se sua condição física não é boa, forçar a musculatura das costas pode causar espasmos dolorosos;
- **Abaulamento ou ruptura discal.** Discos funcionam como colchões entre os ossos (vértebras) da coluna. O tecido macio dentro do disco pode abaular o disco ou este pode se romper provocando pressão em um nervo. Contudo pode ocorrer ruptura ou abaulamento de disco sem dor, podendo levar a descoberta incidental de uma lesão discal por ocasião de um estudo por imagem ou por algum outro motivo;
- **Artrite.** Osteoartrite pode afetar as costas. Em alguns casos a artrite pode causar redução do espaço em torno do canal espinal causando estenose espinal;
- **Anormalidade esquelética.** Uma condição na qual a coluna forma uma curva acentuada como escoliose, por exemplo, pode levar a dor nas costas;
- **Osteoporose.** Condição em que os ossos se tornam frágeis por aumento da porosidade em que a redução da rigidez óssea facilita a ocorrência de fraturas vertebrais com compressão de nervos e consequente dor.

FATORES DE RISCO

Qualquer pessoa pode desenvolver dor nas costas, mesmo crianças e adolescentes. Os seguintes fatores podem colocar a pessoa em risco maior de desenvolver dor nas costas:

- **Idade.** Se torna mais comum com a idade a partir dos 30 anos;
- **Falta de exercício.** Músculos fracos e pouco usados nas costas e no abdome podem levar a dor nas costas;
- **Excesso de peso.** Excesso de peso causa carga e estresse maior nas costas, podendo causar dor;
- **Doenças.** Alguns tipos de artrites e câncer podem atingir e contribuir para dor nas costas;
- **Levantamento inadequado.** Usar as costas ao invés das pernas para se levantar ou para levantar objetos ou carga pesada pode levar a dor nas costas;
- **Condições psicológicas.** Pessoas com tendência a depressão e ansiedade parecem ter risco maior para desenvolver dor nas costas;
- **Tabagismo.** Reduz o fluxo sanguíneo na coluna reduzindo oxigenação e nutrição aos ossos e discos intervertebrais, deixando-os mais frágeis e sensíveis, além de retardar a cicatrização, dificultando a melhora e produzindo deformidades.

PREVENÇÃO

Você pode evitar ou reduzir a recorrência de dor nas costas:

- melhorando sua condição física;
- aprendendo e praticando uma mecânica corpórea mais apropriada.

Para manter suas costas saudáveis e fortes:

- **Exercite.** Atividades aeróbicas de baixo impacto, que não produzam tensão ou impacto nas costas, podem aumentar a força e a resistência muscular nas costas, permitindo que os músculos e a coluna funcionem melhor. Caminhar e nadar são boas escolhas. Converse com sua equipe assistencial sobre quais atividades deve tentar e praticar;
- **Construa força e flexibilidade muscular.** Exercitar a musculatura abdominal e das costas fortalecem seu tronco e condicionam essa musculatura a trabalhar em conjunto formando um colete natural que ajuda a sustentar a coluna e as costas. A flexibilidade do seu quadril e coxas levam a um melhor alinhamento dos ossos da pelve oferecendo melhor suporte à coluna com melhora do equilíbrio e da sensação de segurança nas costas. A equipe assistencial ou um fisioterapeuta podem apontar os exercícios mais adequados para cada pessoa;
- **Mantenha um peso saudável.** O excesso de peso sobrecarrega e força os músculos das costas. Se estiver acima do peso, reduzir a massa corpórea pode prevenir a dor nas costas;
- **Pare de fumar.** Converse com a equipe assistencial e peça ajuda para parar de fumar;
- **Atenção aos movimentos e posturas** que torcem ou forçam suas costas. Use seu corpo da forma correta para:
 - **Ficar de pé:** não seja desleixado; procure uma posição confortável em que a pelve fique estável, equilibrada, sem pender para a frente ou para os lados. Se precisar permanecer em pé por um longo período coloque um dos pés sobre um apoio (pequeno degrau), para reduzir a carga sobre

a região lombar e reveze o pé apoiado. Uma boa postura pode reduzir o estresse sobre os músculos das costas e a coluna.

- **Ficar sentado.** Escolha um assento (cadeira, poltrona, sofá, etc.) com bom suporte lombar, apoio para os braços e base giratória (cadeira ou poltrona). Posicionar um travesseiro ou toalha enrolada na região lombar pode proporcionar apoio e posição adequados para manter a curva lombar normal. Mantenha os joelhos e o quadril nivelados. Mude de posição com frequência, pelo menos a cada meia hora.
- **Levantar.** Se possível, evite levantar grandes pesos; mas se precisar levantar algo pesado, faça com que as pernas realizem o trabalho. Mantenha as costas retas, sem torção ou flexão e se incline até os joelhos. Segure o peso próximo ao corpo. Peça ajuda se o objeto for pesado ou com um formato ruim para apoiar e levantar.

Atenção aos produtos à venda

Como a dor nas costas é muito comum, muitos produtos prometem prevenção ou alívio para a dor. Contudo não há evidência científica de que calçados especiais, palmilhas, suportes para a coluna, móveis especialmente desenhados ou programas de gestão do estresse sejam de ajuda na prevenção ou tratamento da dor nas costas. Também não existe travesseiro ou colchão que seja melhor para evitar ou tratar dor nas costas. A escolha de algum desses produtos é mais uma questão de se sentir confortável.

EDUCAÇÃO

Não há um programa de educação único e universal para evitar e cuidar da dor nas costas.

A educação envolve conhecer e praticar recomendações como as aqui incluídas e também conversar com a equipe assistencial e, se for necessário e houver motivo para tal preocupação, um médico ou um especialista.

A educação enfatiza a importância de manter as atividades, evitar agravamento e aparecimento de lesões e reduzir estresse e preocupação com a dor nas costas.

FISIOTERAPIA E EXERCÍCIO

Um fisioterapeuta pode aplicar vários tratamentos para reduzir a dor: calor local, ultrassom, estimulação elétrica e relaxamento muscular e de partes moles.

Também pode ensinar exercícios para aumentar a flexibilidade, fortalecer músculos das costas e abdominais e melhorar a postura. A prática regular dessas técnicas pode evitar a volta da dor.

TRATAMENTO

A maioria das dores agudas nas costas melhoram com algumas semanas de tratamento e cuidados domiciliares. Contudo cada um é diferente do outro e dor nas costas é uma condição complexa.

Para muitos a dor passa por um longo período, porém alguns têm dor persistente e severa.

Para a dor nas costas aguda, o uso de analgésicos à venda sem receita, como acetoaminofeno, antiinflamatórios não hormonais, relaxantes musculares e calor local, pode ser tudo de que alguém precisa. Não é recomendado permanecer acamado em repouso.

Mantenha atividade o quanto tolerar. Procure realizar atividade leve como caminhar e atividades cotidianas. Pare atividades que aumentam a dor, mas sem evitar atividades por medo de sentir dor. Caso o tratamento e cuidados domiciliares não consigam melhora após algumas semanas, procure a equipe assistencial para verificar a necessidade de outros tratamentos ou medicamentos mais potentes.