

DOR LOMBAR

Indícios de que você precisa conversar com um médico e como tratar!



ÍNDICE

Introdução 2

Sintomas 3

Fatores de risco 5

Quando Procurar um Médico 6

Diagnóstico 7

Tratamentos 10

Pilates 10

Acupuntura 12

RPG 14

Fisioterapia 17

Agulhamento a seco 19

Quiropraxia 21

Natação e Hidroginástica 22

Yoga 23

Tratamento por Ondas de Choque 25

Cirurgia da Coluna 27

Conclusão 29

INTRODUÇÃO



Nossa coluna é composta por um conjunto de músculos, ligamentos, tendões, discos e ossos, que apoiam nosso corpo e permitem livres movimentos.

Qualquer problema em um ou mais componentes dessa estrutura pode levar a **lombalgia** — a famosa **dor lombar** ou **dor nas costas**.

Essas dores acontecem na região mais baixa das costas, próxima a bacia. Como pode ser causada por inúmeros fatores, atinge pessoas de qualquer idade e é o maior motivo de consultas ortopédicas.

A lombalgia não se manifesta apenas pela dor. Também causa a sensação de **queimação**, de **irradiação** para as pernas ou de Essas dores acontecem na região mais baixa das costas, próxima a bacia. Como pode ser causada por inúmeros fatores, atinge pessoas de qualquer idade e é o maior motivo de consultas ortopédicas.

A lombalgia não se manifesta apenas pela dor. Também causa a sensação de queimação, de irradiação para as pernas ou de coluna travada.

SINTOMAS

O principal sintoma é a dor na lombar propriamente dita, que pode ou não irradiar para as nádegas e pernas. Aquela que irradia para as pernas chamamos de Lombociatalgia, a famosa “dor do ciático”.

Além disso, alguns problemas nas costas podem causar dor em outras partes do corpo. Isso acontece por conta da ligação entre os nervos do corpo humano.



Para algumas pessoas, a dor pode passar sem qualquer tipo de tratamento. Entretanto, é preciso ter atenção para alguns sintomas que podem indicar um agravo no quadro:

- ❑ Dor ou dormência nas pernas e abaixo dos joelhos;
- ❑ Dor persistente, onde deitar e descansar não ajuda
- ❑ Dormência ao redor dos genitais, ânus e nádegas;
- ❑ Febre
- ❑ Inchaço;
- ❑ Incontinência fecal ou perda de controle sobre os movimentos intestinais;
- ❑ Incontinência urinária ou dificuldade para urinar;
- ❑ Perda de peso.
- ❑ Dificuldade de movimentação

FATORES DE RISCO

A lombalgia pode ser mais comum em mulheres do que em homens. Existem também alguns fatores que podem aumentar o risco de desenvolver as dores. São eles:

- ❑ Atividades desempenhadas na vida profissional;
- ❑ Condições médicas, como doenças reumatológicas, doenças abdominais;
- ❑ Estilo de vida sedentário e falta de atividade física;
- ❑ Exercício físico realizados de forma inadequada;
- ❑ Falta de ergonomia no trabalho;
- ❑ Fatores genéticos;
- ❑ Gravidez;
- ❑ Idade;
- ❑ Obesidade ou sobrepeso;
- ❑ Tabagismo.

QUANDO PROCURAR UM MÉDICO



De modo geral, aqueles que sofrem de dor na lombar podem ter uma diminuição na qualidade de vida e no rendimento profissional.

Por isso, ao perceber que as dores são frequentes, não melhoram com descanso e estão influenciando de maneira negativa no dia a dia, o mais indicado é procurar um médico especialista em coluna.

Você também deve procurar ajuda nos seguintes casos:

- ❑ Depois de uma lesão ou queda;
- ❑ Dormência nas pernas;
- ❑ Quando as dores influenciam diretamente e de maneira negativa no sono e descanso;
- ❑ Se a dor for seguida de febre.

DIAGNÓSTICO

Para que o médico possa diagnosticar a dor lombar, suas causas e orientar o melhor tratamento são feitas algumas **perguntas sobre os sintomas**, acompanhadas de um **exame físico**.

Em alguns casos, pode ser necessário realizar exames de imagem, como raio-x, ressonância magnética, tomografia computadorizada, entre outros exames. Sendo que:

- ❑ **Densitometria óssea e a cintilografia** podem ser solicitadas em caso de suspeita de tumores ou fraturas causadas pela osteoporose;



- ❑ A avaliação da função dos nervos através da **eletroneuromiografia** pode ser solicitada com o objetivo de avaliar se o nervo está sendo comprimido por uma hérnia ou estenose;
- ❑ A **ressonância e a tomografia computadorizada** são os exames mais indicados para detectar uma hérnia de disco, problemas em tecidos, nervos, ligamentos, músculos, tendões;
- ❑ O **raio-x** mostra o alinhamento dos ossos e mostra sinais de uma possível artrite ou fratura — esse exame não revela diretamente se há danos nos músculos, nervos, discos ou na medula espinhal.



A photograph of a middle-aged woman with blonde hair, wearing a light pink t-shirt, standing in a bedroom. She has her right hand on her lower back and is looking upwards with a pained expression. The background shows a bed and a window with curtains.

Depois de todo o processo, o paciente pode ser diagnosticado como portador de **dor lombar aguda ou crônica**. Dores agudas são aquelas que começam sem aviso-prévio e podem durar até 6 semanas.

Já o problema crônico se desenvolve a longo prazo, com crises que duram meses e podem levar a outros problemas de saúde.

PILATES

O **Pilates** é um ótimo recurso para prevenção e o tratamento da lombalgia, e trazem inúmeros benefícios para a saúde, especialmente pelo fato de que os exercícios são adaptáveis para as necessidades de cada indivíduo.

De acordo com a legislação, somente profissionais com diploma em educação física e fisioterapia, e curso de especialização em Pilates podem fornecer o tratamento.

Assim, o paciente que sofre de qualquer problema na lombar pode ser tratado com segurança, diminuindo os riscos de uma possível lesão.

No caso das dores lombares, as melhorias promovidas pelos exercícios podem ser sentidas em curto prazo. E os seus benefícios, de modo geral, incluem:

- ❑ Ajuda a manter o peso saudável;
- ❑ Ajuda a melhorar a respiração, a flexibilidade e a coordenação motora;



- ❑ Alivia dores musculares e o atrito nas articulações;
- ❑ Auxilia na prevenção da osteoporose;
- ❑ Corrige problemas na postura;
- ❑ Eleva a autoestima;
- ❑ Elimina as toxinas do corpo;
- ❑ Equilibra as funções do corpo;
- ❑ Fortalece e tonifica os músculos;
- ❑ Melhora a postura;
- ❑ Promove o bem-estar;
- ❑ Relaxa o corpo e mente.

ACUPUNTURA

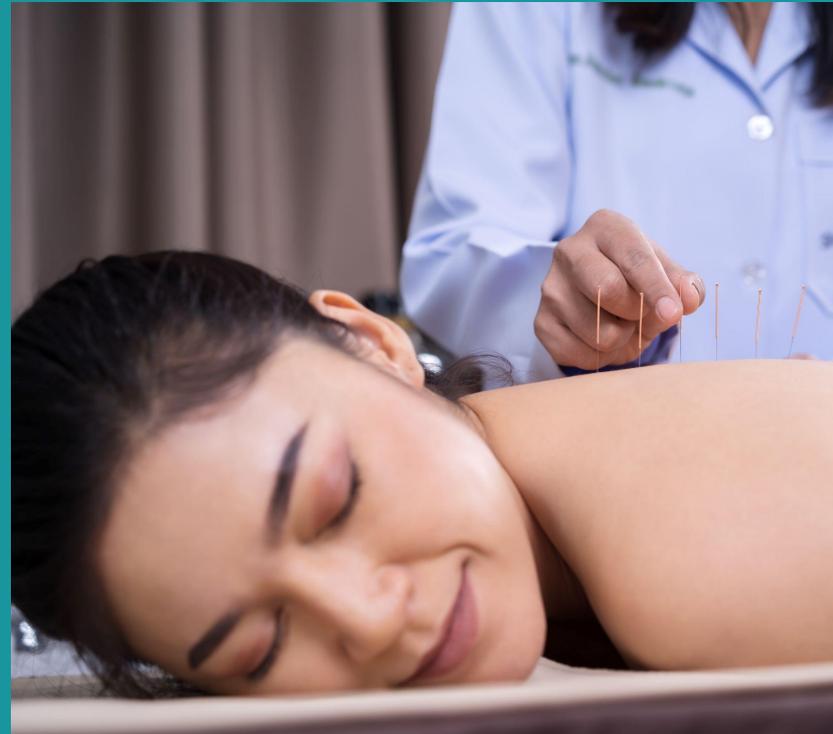
A acupuntura é uma técnica originária da China, que atua tanto na liberação da endorfina — uma espécie de analgésico natural — como no estímulo do tecido nervoso e muscular.

Para isso, o profissional aplica agulhas finas ou sementes de mostardas em pontos específicos do corpo, que se associam aos locais em que a pessoa sente dor e as suas causas. O objetivo é liberar a energia acumulada, trazendo sensação imediata de alívio.

Além de eficiente contra as dores na lombar, a técnica milenar tem vários benefícios associados. Como:

- ❑ Aumenta a imunidade;
- ❑ Contribui com alívio de dores crônicas e fibromialgia;
- ❑ É utilizada como tratamento complementar de diversas doenças e distúrbios;

- ❑ Estimula a produção de colágeno;
- ❑ Melhora a circulação sanguínea;
- ❑ Promove o alívio dos sintomas de alergia, enxaquecas, cólicas menstruais;
- ❑ Reduz o estresse e ansiedade;
- ❑ Regula os batimentos cardíacos.



RPG

A **Reeducação Postural Global** — popularmente conhecida pela sigla RPG — é uma atividade prima do Pilates. A semelhança entre seus conceitos e suas propostas podem gerar dúvidas na hora de escolher a atividade ideal para combater a lombalgia..

O RPG é uma técnica aplicada exclusivamente por fisioterapeutas. Seu objetivo é conquistar o equilíbrio entre a musculatura do corpo e o fluxo respiratório do paciente.

De forma lenta, gradual e estática, o RPG vai trabalhando todas as cadeias musculares do paciente, aliviando dores e corrigindo a postura.

Em pacientes cuja dor na lombar é causada por um problema na postura, o RPG pode ser mais eficiente que o Pilates, mas podem sim serem utilizadas de maneira complementar. Isso mostra a importância de buscar ajuda profissional para estudar as causas e obter um diagnóstico antes da escolha do tratamento.



Ao reeducar a postura por meio do RPG, o paciente garante os seguintes benefícios:

- ❑ Alívio das dores nas costas, ciática e quadris;
- ❑ Combate dores de cabeça causadas pela tensão e sobrecarga nos músculos das costas e pescoço;
- ❑ Combater a dor nas costas e realinhar a coluna;

- ❑ Consciência da postura corporal, fundamental para manter a boa postura nas atividades do cotidiano;
- ❑ Elimina problemas como hérnias de disco;
- ❑ Fim dos torcicolos;
- ❑ Melhorar a respiração;
- ❑ Melhorar o posicionamento da cabeça e dos ombros;
- ❑ Realinha a coluna e o posicionamento dos joelhos.

FISIOTERAPIA

Os fisioterapeutas têm uma série de recursos que podem ser utilizados para o tratamento da dor na lombar:

- ❑ **Alongamento** — os exercícios de alongamento respeitam o limite da dor do paciente, e tem como objetivo ampliar a capacidade de movimento, diminuir a rigidez; reorganizar a estrutura óssea, fortalecer os músculos e as articulações, atuando no combate das causas da lombalgia;
- ❑ **Exercícios** — com a ajuda de bolas, bandas elásticas, pesinhos e outros dispositivos, os fisioterapeutas evitam a rotação da coluna e promovem o fortalecimento e equilíbrio muscular;
- ❑ **Manipulação vertebral** — técnica de fisioterapia utilizada para liberar a tensão na lombar e corrigir a postura do paciente;
- ❑ **Uso de aparelhos** — laser, estimulação elétrica, ultrassom e aparelhos de ondas curtas são algumas das ferramentas utilizadas no combate à inflamação da lombar, trazendo alívio imediato e promovendo qualidade de vida.

Além da aplicação de técnicas profissionais, o fisioterapeuta também pode introduzir alguns exercícios que estimulam a força e a flexibilidade dos músculos.

Vale destacar que a fisioterapia é uma ciência com vários segmentos. Por isso, o tratamento com fisioterapeutas proporciona **múltiplos benefícios**. Conheça alguns:

- ❑ Correção da postura de maneira gradativa;
- ❑ Diminuição de dores e processos inflamatórios de músculos e articulações;



- ❑ Melhorias na força muscular e condicionamento físico;
- ❑ Prevenção de lesões que podem acometer o indivíduo conforme envelhecimento.
- ❑ Prevenção de possíveis lesões que podem ocorrer pelas atividades do cotidiano ou com a prática de exercícios físicos;
- ❑ Reavaliação periódica da postura após o tratamento.

AGULHAMENTO A SECO

O agulhamento a seco — também conhecido como **dry needling** — é uma técnica derivada da acupuntura. Utiliza as mesmas agulhas, a diferença é que age **diretamente** no ponto da dor.

Por ser voltada ao tratamento de dores crônicas, a profundidade na aplicação pode variar de acordo com o problema do paciente.

A agulha é inserida na pele e busca atingir o músculo responsável pelos sintomas. O objetivo é aumentar o fluxo sanguíneo, promovendo o relaxamento e alívio da dor.

Inclusive, um dos grandes benefícios da técnica é que esse efeito pode ser sentido logo na primeira sessão.

Além da dor crônica lombar, o agulhamento a seco pode ser eficiente para o tratamento de outras dores:

- ❑ Enxaqueca;
- ❑ Fibromialgia;
- ❑ Joelhos, ombros e quadris;
- ❑ Lesão do esforço repetitivo (LER);
- ❑ Lesões de origem muscular e tendínea.

Como benefícios desta técnica, temos:

- ❑ Acelera os processos de recuperação.
- ❑ Permite Movimentos mais fluidos;
- ❑ Redução da dor;

QUIROPRAXIA

A **quiropraxia** é um tratamento que pode ser aplicado tanto para prevenir como para minimizar os sintomas das dores lombares.

O método também é utilizado com o objetivo de manter uma melhora da lombalgia já tratada, evitando a reincidência das dores.

Embora a técnica seja confundida com uma massagem, a Quiropraxia é um método de alívio da dor, alinhamento e correção dos problemas de coluna **cientificamente comprovado**. Por meio de manobras com as mãos, o quiropraxista consegue aliviar algumas compressões nos nervos espinhais.

Entre as lesões tratadas pela quiropraxia, estão:

- ❑ Cervicalgias;
- ❑ Ciatalgias;
- ❑ Desequilíbrios físicos, orgânicos e do sistema nervoso central;
- ❑ Dores nas costas originadas por postura inadequada, excesso de esforço, estresse.
- ❑ Hérnias de disco;
- ❑ Dores após esforços esportivos

NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

Exercícios aquáticos como a natação e a hidroginástica podem ser bons aliados na prevenção e no combate à dor lombar. Especialmente para pessoas que desejam sair da condição de sedentarismo.

O contato com a água pode ser bastante prazeroso, mesmo em épocas com temperaturas extremas. Academias oferecem ambientes climatizados, o que torna as aulas ainda mais agradáveis, promovendo conforto e alívio nas dores.

Com relação ao exercício, a natação e hidroginástica têm baixo impacto, fortalece os músculos, atua na correção da postura e alivia a pressão na coluna.

Inclusive, as dores lombares atingem muitas mulheres grávidas. A hidroginástica atende muito bem às necessidades desse público, atuando na redução das dores, melhorando a circulação do sangue e promovendo alívio do peso da barriga.

YOGA

A yoga é uma prática acessível para todos, desde os sedentários, até aqueles que estão acostumados com uma rotina pesada de exercícios.

Assim como a acupuntura é uma técnica milenar, a yoga é uma prática bastante antiga. Nascida na Índia, seu conceito pode ser definido como uma forma de exercício físico que se funde com as práticas de meditação.

Formada por um **conjunto de posições** atingidas pela elasticidade, alongamento do corpo e respiração, algumas delas podem ser utilizadas exclusivamente para tratar as dores na lombar:

- ❑ Bharadvajasana;
- ❑ Eka Pada Pavanamuktasana;
- ❑ Jathara Parivartanasana;
- ❑ Paschimottanasana;
- ❑ Savasana.

- ❑ Supta Padangusthasana I;
- ❑ Tadasana;

O praticante da yoga deve posicionar o corpo em cada uma delas por cerca de 1 a 4 minutos.

Lembrando sempre, de que uma avaliação com o ortopedista especialista em coluna deve ser feita antes de iniciar qualquer atividade física.



TRATAMENTO POR ONDAS DE CHOQUE

O tratamento consiste em uma **onda acústica de alta energia** que é depositada na área da lesão ortopédica, com o intuito de estimular a formação de novos vasos sanguíneos através da liberação de células anti inflamatórias e outras citocinas que estimulam a cicatrização tecidual.

Para isso, são utilizados dois tipos de ondas:

- Onda focal — estimula uma área menor, de forma profunda;
- Onda radial — atingindo uma área maior e menos profunda.

As sessões são realizadas no próprio consultório, com um médico habilitado e certificado para esta técnica, sem necessidade de internação e anestesia e tem duração média de 30 a 40 minutos. Este tratamento, apresenta 70% a 80% de bons resultados.

Quem sofre de dores lombares, cervicais, espasmos e distensões musculares, conquista com as ondas de choque um efeito anti-inflamatório, analgésico, relaxante e regenerativo.

Seus principais benefícios envolvem:

- ❑ Alívio rápido e duradouro da dor;
- ❑ Necessidade de apenas 3 a 5 sessões.
- ❑ Sem anestesia e necessidade de outros medicamentos;
- ❑ Tratamento não invasivo;

Embora o tratamento por ondas de choque não tenha efeitos secundários, há algumas contra-indicações:

- ❑ Gestantes;
- ❑ Crianças
- ❑ Pacientes com marca-passo;
- ❑ Regiões com lesão tumoral ou infecção aguda.



CIRURGIA DE COLUNA

Sabemos da angústia e do receio quando recebemos a notícia que temos que operar a coluna, mas embora seja o último recurso de tratamento a ser indicado, há casos em que são necessários e por isso torna-se ainda mais importante a avaliação com um ortopedista especialista em coluna. Visto que hoje em dia, existem diversos estágios de complexidade de cirurgia, indo desde pequenas infiltrações até às próteses de disco e artrodeses.

Geralmente, acontece quando o paciente não responde aos tratamentos com medicamentos ou tratamentos apresentados neste material.

Continuam apresentando dor intensa e persistente, além dos músculos começarem a enfraquecer e na presença de sinais de alteração da função dos nervos.

Veja os procedimentos que podem ser realizados objetivando o alívio da dor e a promoção da qualidade de vida:

- ❑ Bloqueios anestésicos;
- ❑ Infiltrações;
- ❑ Radiofrequência;



- ❑ Imobilização das vértebras por meio de placas de metal e parafusos- Artrodese;
- ❑ Inserção de um disco artificial entre duas vértebras - Prótese de disco;
- ❑ Remoção parcial de uma vértebra ou disco caso haja pressão do nervo ou da própria medula espinhal - Laminectomia.

CONCLUSÃO

Pequenas atitudes em nosso dia a dia podem **prevenir** e **aliviar** as dores na lombar. A prática regular de exercícios físicos e uma dieta balanceada ajudam a controlar o peso corporal, evitar sobrecargas na região e, conseqüentemente, a lombalgia.

Manter uma boa postura quando estiver em pé e ao sentar também é fundamental para ter uma coluna saudável.

Costas retas, equilibrar o peso de maneira uniforme nos dois pés, manter a cabeça alinhada com a coluna é a posição ideal para quem está de pé.

Pessoas que trabalham sentadas devem priorizar cadeiras com apoio para as costas, braços e uma base giratória. Joelhos e quadris devem se manter nivelados e os pés totalmente apoiados no chão.

A hora do sono também é importante: colchões e travesseiros devem ter a **densidade adequada** para o peso do indivíduo.

Tomando esses cuidados diários, você diminui as chances de ter um problema na lombar. Entretanto, caso apresente algum dos sintomas descritos nesse artigo — como febre, dormência e dor persistente — e sinta que as dores estão afetando a sua rotina, **não deixe de procurar um médico ortopedista para uma avaliação.**

Juntos, vocês podem discutir o tratamento mais adequado para o problema, eliminando as dores e promovendo maior qualidade de vida. Agende agora mesmo a sua consulta, a equipe da Clínica Cotrel estará pronta para te atender!

EU QUERO AGENDAR UM CONSULTA

SOBRE A CLÍNICA COTREL



A **Clínica Cotrel** atua a mais de 40 anos acreditando que **vida é movimento!**

Contamos com uma equipe capacitada de profissionais atuando para oferecer o melhor para sua saúde, visando a prevenção e o **tratamento das lesões ortopédicas** de forma personalizada com o objetivo de um retorno precoce às atividades diárias e esportivas.

Na Cotrel você tem a possibilidade de um agendamento rápido e acolhedor com um corpo clínico de médicos e fisioterapeutas qualificados e prontos para te guiar na reconquista do seu bem estar.

Aqui você tem todas as especialidades para o seu diagnóstico e tratamento em um só lugar.

“Clínica Cotrel - **Corpo e Vida em Movimento**”