

Dor lombar

DONA CIÊNCIA



gibi

49



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Dor lombar

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autores do texto: Rafael Zambelli Pinto, Priscila Kalil Morelhão e Andressa Silva

Ilustração: Mônica Oka

Revisão textual: Allan Saj Porcaccia

Olá! Eu sou a Dona Ciência
e tenho várias histórias interessantes
para contar a vocês! Em cada gibi vou
mostrar como a sociedade é beneficiada
com as descobertas feitas
pelos cientistas!



Neste gibi
vou contar sobre a
DOR NAS COSTAS.
conhecida também
como dor lombar.

**ESTIMA-SE QUE
CERCA DE 85% DA
POPULAÇÃO MUNDIAL
IRÁ RELATAR UM
EPISÓDIO DE DOR
NAS COSTAS AO
LONGO DA VIDA.**

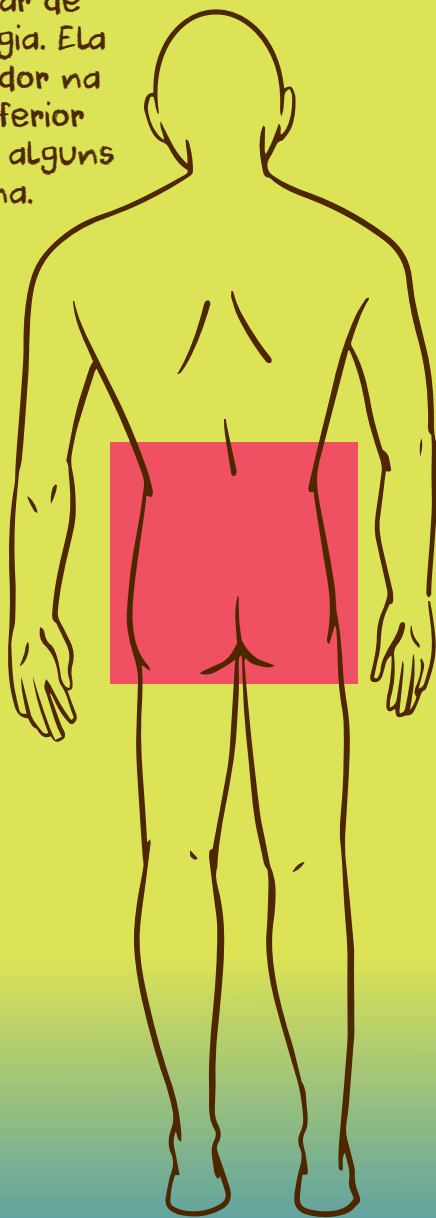


A dor pode aparecer de maneira inesperada, como ao agachar para pegar um objeto, ou aparecer aos poucos e se tornar incapacitante, podendo durar meses. Se você tem dor nas costas ou conhece alguém que tem, venha me acompanhar neste gibi, pois apresentarei as evidências científicas que existem para manter uma coluna saudável e o que podemos fazer em caso de dor nas costas.

O QUE É A DOR NAS COSTAS?

A "dor nas costas" é a forma popular de se referir à dor lombar ou Lombalgia. Ela ocorre quando uma pessoa sente dor na região lombar, ou seja, na região inferior das costas, próximo ao quadril. Em alguns casos, essa dor pode atingir a perna.

A dor nas costas é a condição musculoesquelética mais comum no Brasil e em todo o mundo. As pessoas com dor lombar tendem a apresentar muita dificuldade para realizar suas atividades do dia a dia, afetando sua qualidade de vida.



As evidências científicas revelam que a maioria das pessoas adultas terá algum episódio de dor nas costas em algum momento da vida. Ela é considerada a condição mais comumente atendida em consultórios de vários profissionais da área da saúde, como médicos e fisioterapeutas. É importante que você saiba que, em cerca de 94% dos casos, as dores não são graves e, portanto, respondem bem ao tratamento com exercício e educação. A seguir, vamos conhecer informações úteis sobre como manter a sua coluna saudável e o que você deve fazer se a dor nas costas aparecer.

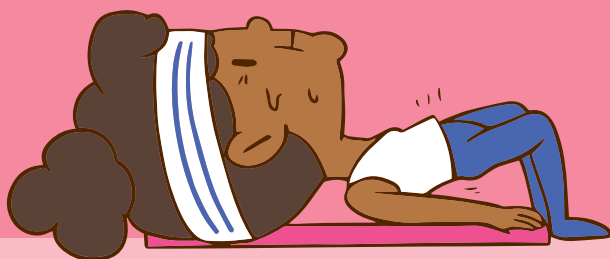


COMO MANTER A COLUNA SAUDÁVEL?



Muitas pessoas associam a coluna saudável com ter uma boa postura, por exemplo, utilizar cadeiras ergonômicas e usar a técnica mais adequada para levantar objetos. O que as pesquisas científicas têm mostrado é que realizar exercício físico é a melhor forma de se manter saudável e de prevenir o surgimento da dor nas costas.

Já vimos que a dor nas costas é muito comum e, portanto, muitos de nós teremos um episódio de dor ao longo da vida. No entanto, muitas pessoas tendem a melhorar após um episódio de dor. Geralmente, entre 4 e 6 semanas do início da dor, as pessoas já estarão recuperadas ou com bem menos dor. Porém, caso não melhore a dor nas costas, mesmo que já tenha passado um bom tempo após o início do episódio, é sinal de que você precisa ser avaliado por um profissional especialista. Fique tranquilo, pois existe tratamento para a dor nas costas.



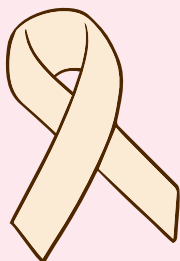
COMO EU SEREI AVALIADO?

Quando você procurar um serviço de saúde para tratar a dor nas costas, o médico ou o fisioterapeuta irá iniciar a avaliação com um exame físico. O objetivo é realizar uma triagem diagnóstica para determinar o tipo de dor que você apresenta. A triagem diagnóstica recomendada pelas diretrizes internacionais de prática clínica classifica a dor nas costas em 3 tipos: dor lombar grave, a dor lombar associada à dor que irradia para a perna (também conhecida como ciática) e dor lombar não grave.

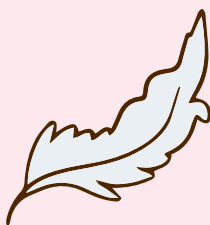


A dor lombar grave é aquela causada por uma doença séria na coluna vertebral, por exemplo: câncer, infecção ou fratura. Ela representa apenas 1% de todos os casos. Se na avaliação for identificado sinais e sintomas que sugerem uma doença grave, o paciente será encaminhado para um médico especialista imediatamente. É bem provável que seja necessário realizar exames complementares. Veja abaixo alguns sinais e sintomas.

Procure um médico imediatamente se você tiver sinais indicando que a dor é grave:



Histórico de
câncer com
Um novo
episódio de dor
nas costas



Perda de peso
inexplicável



História de queda
ou acidente com
alguma pancada
na coluna ou em
regiões próximas



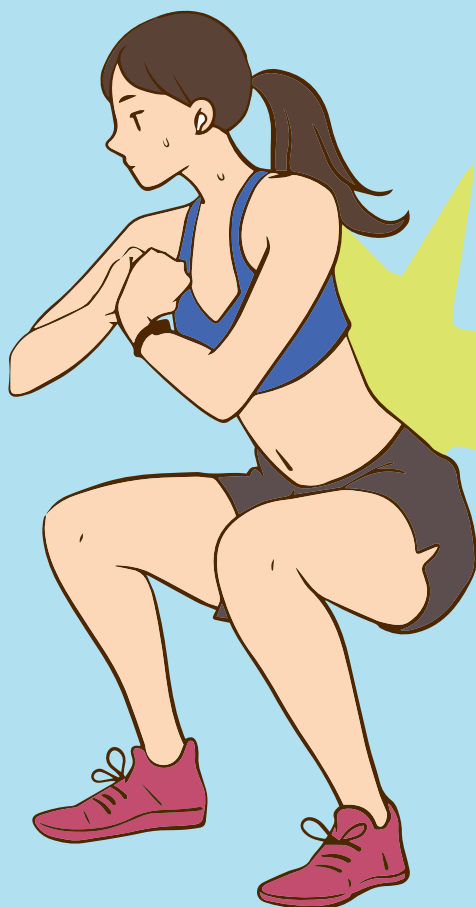
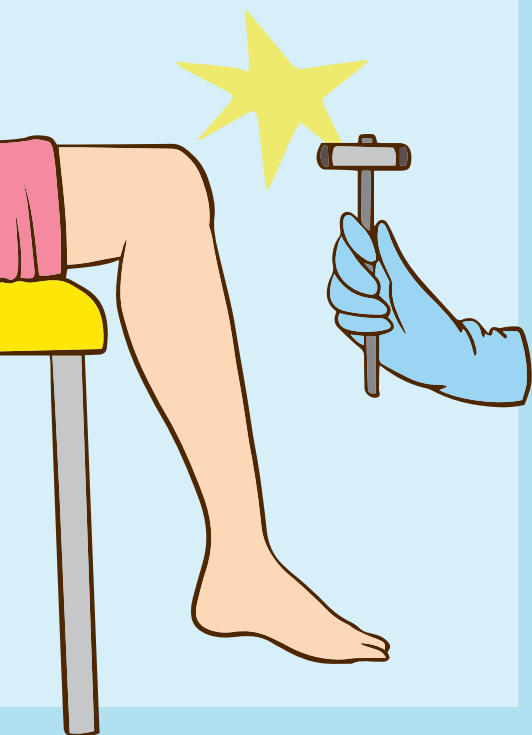
Dor em repouso



Febre



Ausência de
melhora após
um mês



A **DOR LOMBAR** associada à dor que irradia para a perna é denominada radiculopatia lombar, popularmente conhecida como dor ciática. Ela representa aproximadamente 5% dos casos. A dor ciática é diagnosticada quando a dor na região das costas ocorre junto com sintomas de formigamento, dormência e fraqueza em uma ou ambas as pernas, devido à compressão nos nervos. Nesse caso, a avaliação irá incluir testes de força, sensibilidade e reflexo para comprovar os sintomas da ciática.

Caso não tenha nada grave na coluna ou não sinta sintomas de dor irradiada para a perna, você pode ter uma dor Lombar do tipo não grave. A dor Lombar não grave é conhecida também como dor Lombar inespecífica, dor Lombar mecânica ou dor idiopática, pois não é possível atribuir uma causa específica que explique os seus sintomas. A dor Lombar não grave é muito comum e ocorre em cerca de 94% dos pacientes que procuram atendimento. Ela tem sido comumente classificada de acordo com a duração dos sintomas em:

★ AGUDA

Quando a duração dos sintomas persiste por até 6 semanas.



SUBAGUDA

Quando os sintomas persistem por mais de 6 semanas e menos de 12 semanas.

CRÔNICA



Quando os sintomas persistem por mais de 12 semanas.



Essa classificação é importante porque as diretrizes de prática clínica têm recomendações específicas para o manejo dos pacientes dependendo da duração dos sintomas.



Outro ponto da avaliação é investigar se os pacientes apresentam características que podem dificultar a sua recuperação. Por exemplo, pessoas muito ansiosas ou deprimidas, pessimistas sobre sua recuperação, e/ou com muito medo de fazer movimentos com a coluna são aquelas que terão maior dificuldade em se recuperar da dor nas costas. Recomenda-se que o profissional de saúde faça perguntas ou peça para você responder questionários específicos que irão investigar a presença dessas características.

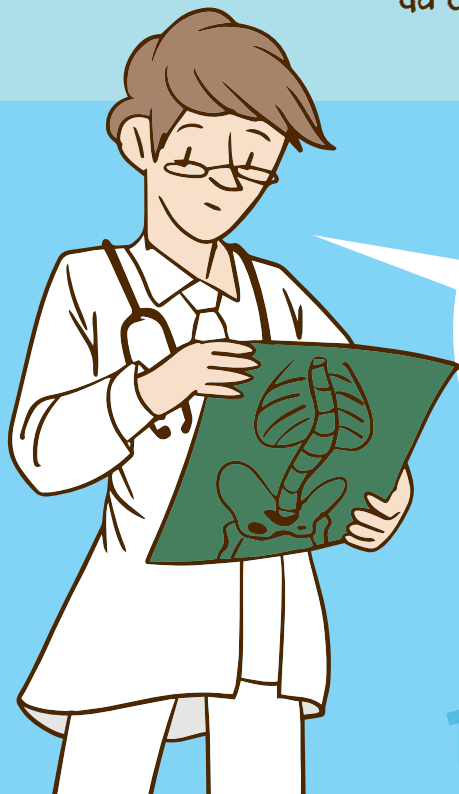
Vale destacar que a ocorrência dessas particularidades, como **ANSIEDADE, PESSIMISMO E MEDO DE MOVIMENTAR**, ocorre porque os pacientes apresentam muitas crenças incorretas, ou seja, mitos sobre as dores nas costas.



VAMOS CONHECER ALGUNS MITOS E VERDADES SOBRE A DOR LOMBAR?

EXAMES DE IMAGEM

Muitas pessoas acreditam que os exames de imagem, como as radiografias e ressonâncias magnéticas, são necessários para determinar a conduta do médico ou fisioterapeuta. No entanto, as diretrizes de prática clínica são contrárias à prescrição desses exames de forma rotineira. A única situação em que os exames de imagem são indicados é quando existe suspeita de dor lombar do tipo grave, podendo haver fratura ou tumor nas vértebras da coluna.



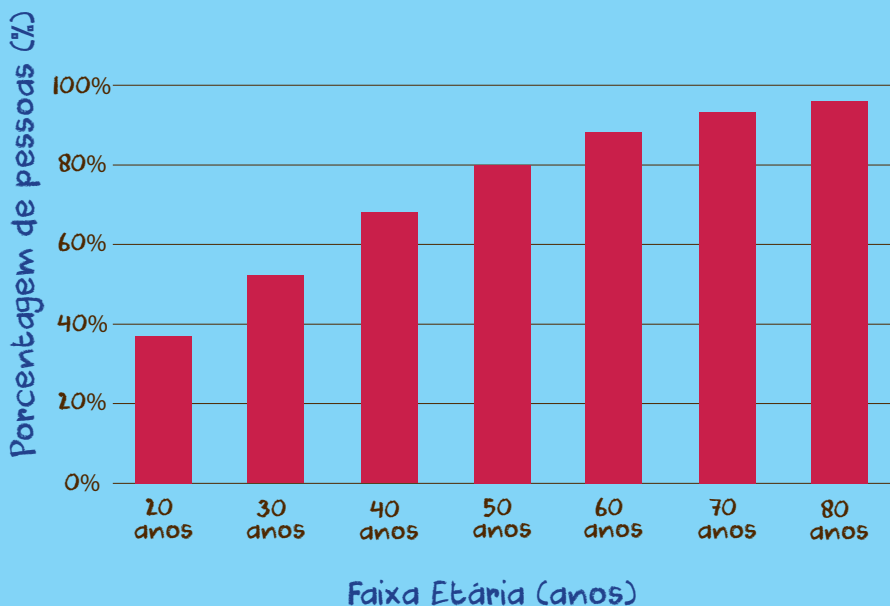
Vale Lembrar que a dor
lombar do tipo grave
corresponde a

1% DE TODOS OS CASOS
de pessoas com dor nas
costas que procuram
os serviços de saúde.

Você sabia que as alterações dos exames de imagem, como bico de papagaio e hérnias de disco, são comuns em exames de pessoas que não tem dor lombar?

Veja como a probabilidade de apresentar alterações nos exames de imagem aumenta com a idade:

PREVALÊNCIA DE ALTERAÇÃO NO EXAME DE IMAGEM DE PESSOAS SEM DOR NAS COSTAS

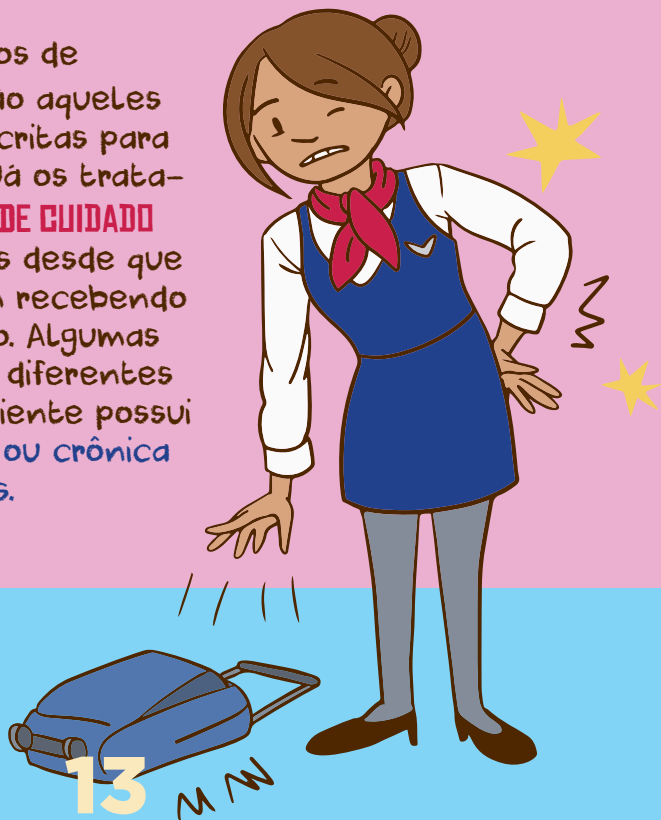


Como você pode perceber, as alterações nos exames de imagem são cada vez mais comuns com o avançar da idade. Esse aumento dos achados com a idade é semelhante aos cabelos brancos e rugas que temos quando envelhecemos. Portanto, você não deve achar que essas alterações são, necessariamente, a causa da dor lombar.

QUAIS SÃO OS TRATAMENTOS PARA TRATAR A DOR NAS COSTAS?

Existem várias opções de tratamento para a dor nas costas que permitem o retorno às atividades do dia a dia e ao trabalho. A ideia de que não existe tratamento para a dor não é verdadeira. A pessoa não terá dor para o resto da vida nem irá parar de trabalhar ou precisará andar de cadeira de rodas. Ter dor lombar é comum, várias pessoas já passaram por isso, e é possível levar uma vida normal. Nas próximas páginas, veremos opções de intervenções chamadas de 1º linha de cuidado e 2º linha de cuidado que devem ser prescritas para os pacientes com dor nas costas do tipo não grave.

Os tratamentos de **1º LINHA DE CUIDADO** são aqueles que devem ser prescritas para todos os pacientes. Já os tratamentos de **2º LINHA DE CUIDADO** podem ser oferecidos desde que os pacientes estejam recebendo a 1ª linha de cuidado. Algumas recomendações são diferentes dependendo se o paciente possui dor aguda/subaguda ou crônica nas costas.



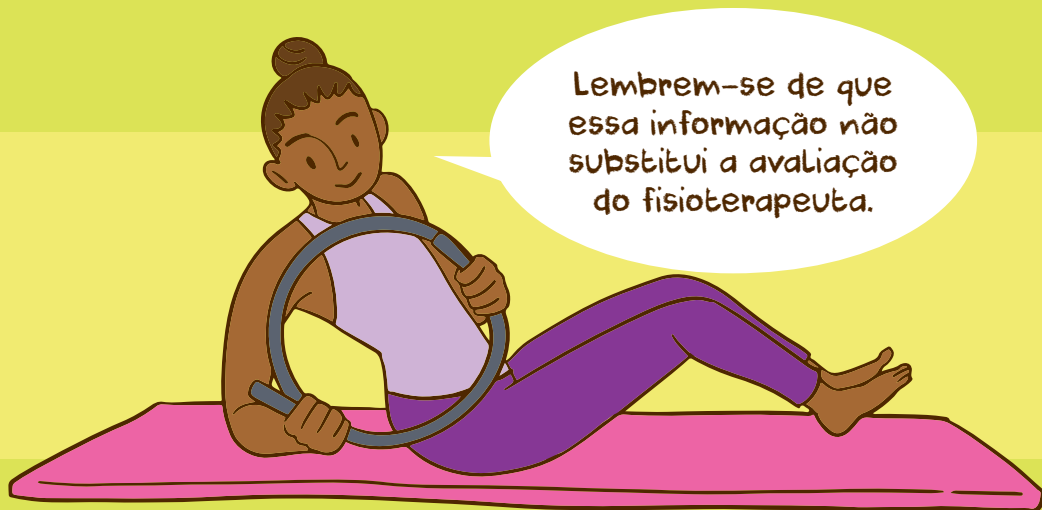


INTERVENÇÕES DE 1ª LINHA DE CUIDADO: **EDUCAÇÃO**

A educação é considerada uma intervenção de 1ª Linha de cuidado. Todos os pacientes com dor nas costas devem ser informados sobre a importância de evitar repouso prolongado e de se manterem ativos. Manter-se ativo significa tentar voltar o quanto antes a realizar as atividades do dia a dia, como cuidar da casa, mas respeitando os limites de cada indivíduo. É importante que mesmo com dor a pessoa retorne o quanto antes para o seu local de trabalho, mesmo que inicialmente seja necessário adaptar as atividades ocupacionais.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

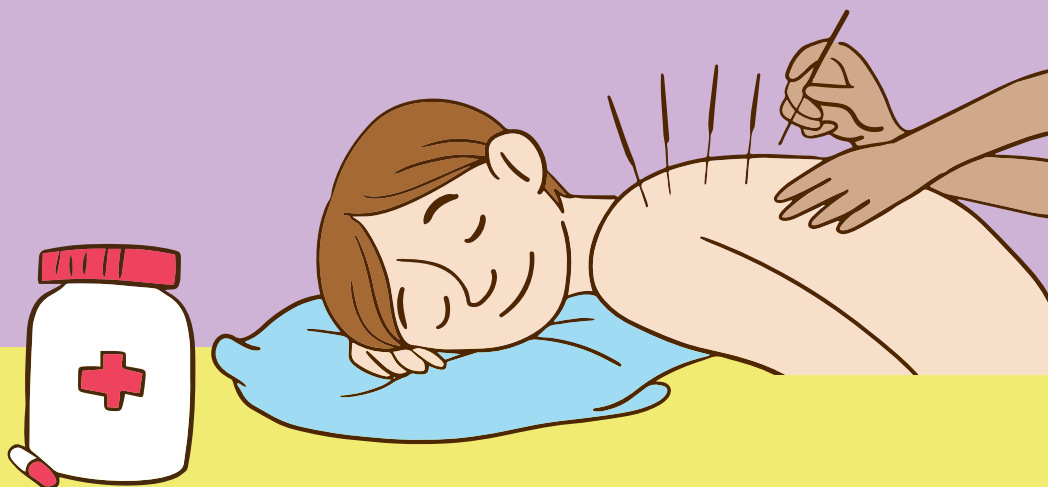
Os exercícios são considerados intervenções de 1º Linha de cuidado para os pacientes crônicos e podem ser úteis para aqueles com sintomas agudos e subagudo que possuem alto risco de se tornarem pacientes com dor crônica. Os exercícios devem ser prescritos para serem realizados de forma regular, no mínimo de 3 a 4 vezes por semana. Apesar de as evidências científicas não serem capazes de recomendar o melhor tipo de exercício para a dor nas costas, é fundamental procurar um profissional de saúde apto, como o fisioterapeuta, para prescrever exercícios ativos realizados sob supervisão. Exercícios de estabilização, como os realizados no Pilates, e aqueles graduativos baseados nos princípios da Terapia Cognitivo Comportamental são opções recomendadas pelas diretrizes internacionais. Para a prescrição dos exercícios, o fisioterapeuta irá levar em consideração sua experiência e seu conhecimento técnico, assim como as preferências e a individualidade dos pacientes. Veja na seção "Dicas de exercícios físicos" (nas próximas páginas) alguns tipos de exercícios simples que podem ser realizados para controlar e reduzir os sintomas associados à dor nas costas do tipo não grave.



INTERVENÇÕES DE 2º LINHA DE CUIDADO

TERAPIA MANUAL, MASSAGEM E ACUPUNTURA

Essas intervenções poderão ser consideradas apenas se associadas às intervenções de educação e exercício físico (1º Linha de cuidado). São abordagens que não podem ocorrer de maneira isolada e devem ser prescritas considerando o conhecimento técnico do fisioterapeuta para aplicar essas técnicas, assim como as preferências e afinidades dos pacientes.



MEDICAMENTOS

Alguns medicamentos podem ser indicados como intervenções de 2º Linha de cuidado. Os anti-inflamatórios, por exemplo, são medicamentos que podem fornecer alívio dos sintomas. Porém, medicamentos devem ser prescritos apenas por curto período de tempo e desde que não causem efeitos colaterais. Em alguns casos, podem ser considerados remédios mais fortes para pacientes com sintomas crônicos e persistentes. Medicamentos devem ser utilizados apenas quando prescritos pelo médico. Tomar medicamento sem consultar o médico pode ser perigoso para a saúde.



ATENÇÃO!



**TER DOR NAS COSTAS
É EXTREMAMENTE COMUM**

8 a cada 10 pessoas
irão ter pelo menos
um episódio de dor
lombar ao longo
da vida.

**TENTE CONTINUAR
COM O SEU TRABALHO.**

mesmo que seja
necessário modificá-lo,
mudar de posição ou
fazer algumas pausas
para minimizar o incô-
modo com a dor.

**SE A SUA DOR NAS
COSTAS É RECENTE,
NÃO SE PREOCUPE.**

pois é bem
possível que
entre 4 e 6
semanas você
esteja recuperado.

**ANSIEDADE E
ESTRESSE PODEM
AUMENTAR A DOR.**

**SE JÁ TEM 3 MESES QUE
A DOR COMEÇOU,**
procure o médico
ou o fisioterapeuta
para uma avaliação.

**EVITE FICAR EM
REPOUSO PROLONGADO
OU SENTADO MUITO
TEMPO NA MESMA
POSIÇÃO.**

Mantenha-se ativo realizando
as atividades diárias mesmo
na presença de dor.

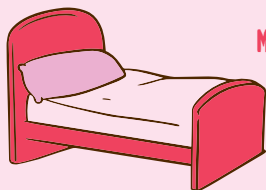
**MOVIMENTAR O CORPO
PODE AJUDAR NA RECUPERAÇÃO.**

Quando a dor nas costas é **AGUDA OU SUBAGUDA**, a maioria das pessoas melhora em poucas semanas. Caso a pessoa sinta ansiedade e pessimismo sobre a recuperação, é aconselhável que ela seja avaliada por um profissional de saúde, pois são fatores que atrapalham a recuperação. Se o paciente não se recuperou e os sintomas estão presentes por mais de 3 meses, a dor nas costas se tornou uma dor crônica. É importante seguir as informações de se manter ativo e manter o otimismo sobre a recuperação, porque existe tratamento para a dor crônica.



Você deve atualizar seus conhecimentos e se informar cada vez mais sobre essa e outras situações relacionadas à saúde, e as crenças incorretas sobre a dor nas costas devem ser corrigidas para auxiliar na recuperação. Veja a seguir alguns mitos e verdades sobre a dor nas costas.

MITOS X VERDADES



MITO

Quem tem dor na coluna deve **ficar de repouso e parar de trabalhar**.

Pessoas com dor na coluna devem se manter fisicamente ativas e evitar repouso prolongado.

VERDADE



Assim que possível, quem tem dor lombar deve retornar ao trabalho e retomar as atividades físicas.

VERDADE

MITO

Pessoas com dor na coluna devem necessariamente **tomar medicamentos durante muitos dias**.

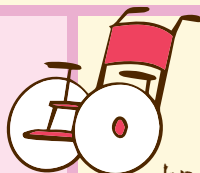


O uso de anti-inflamatórios por pessoas com dor lombar só pode ser realizada com prescrição médica e por períodos de tempo curtos.

VERDADE

MITO

Dor na coluna é **sempre grave** e com o envelhecimento o indivíduo pode apresentar piora ao ponto de precisar usar cadeira de rodas.



Dor na coluna é **comum** e há tratamentos para o retorno às atividades do dia a dia.

VERDADE

MITOS X VERDADES

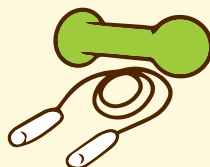


MITO

Ultrassom, infravermelho, eletroestimulação, cirurgias e injeções são boas opções de tratamento para quem tem dor lombar.

A realização de exercícios específicos sob supervisão de fisioterapeuta é recomendado para pessoas com dor lombar.

VERDADE

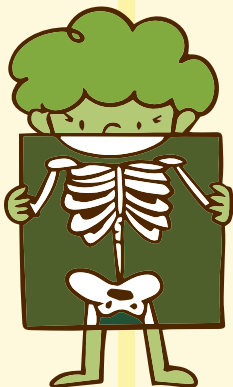


A dor na coluna **sempre** está relacionada a alguma **alteração anatômica** observada no exame de imagem (exemplos: hérnia de disco e bico de papagaio) e, portanto, todas as pessoas com dor lombar devem fazer esses exames.

MITO

Pessoas sem dor lombar podem apresentar alterações nos exames de imagem e, por isso, não são necessariamente responsáveis por causar a dor.

VERDADE



Exames de imagem da Lombar só devem ser prescritos para indivíduos quando se tem suspeita de dor Lombar grave, causada, por exemplo, por fratura ou tumor.

VERDADE

Adaptado de: DINIZ LM, OLIVEIRA CB, MACHADO GC, MAHER CG, VERHAGEN AP, FERNANDES DAM, FRANCO MR, SOUZA TR, PINTO RZ. Effectiveness of brief patient information materials for promoting correct beliefs about imaging and inevitable consequences of Low back pain: A randomized controlled trial. Clin Rehabil. 2022; 36: 527-537.

DICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Exercícios simples podem ser feitos em casa após a orientação de um fisioterapeuta.

A dor lombar tende a piorar quando a pessoa fica sentada em frente ao computador por um longo período ou quando passa muito tempo mirando a tela do celular. Isso é sinal de que o indivíduo precisa se movimentar mais e ficar mais ativo, evitando a mesma posição durante muito tempo. É interessante realizar intervalos para se mexer, e fazer exercícios de mobilidade e de fortalecimento para a coluna e o corpo em geral.



Para evitar um estilo de vida sedentário e começar a ser mais ativo, é recomendado introduzir pequenas mudanças na rotina, incluindo atividades que aumentem gradativamente o nível de esforço físico. Subir escadas ao invés de usar o elevador e caminhar mais ao invés de utilizar automóveis são alguns exemplos. Ao se movimentar mais no dia a dia, as dores nas costas tendem a ser menos frequentes e intensas.

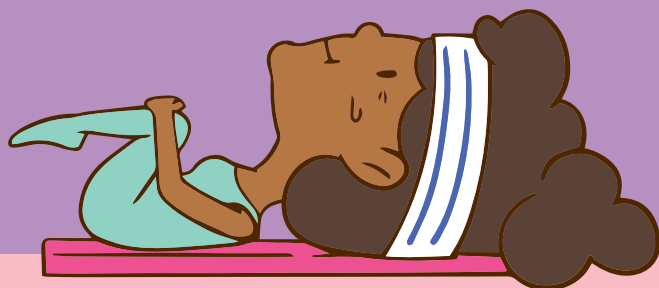
MOBILIDADE

Ressaltamos a importância de se permanecer ativo e de movimentar o corpo. Uma boa forma de manter a coluna saudável é realizar exercícios de mobilidade. As figuras a seguir mostram diferentes formas de se manter a mobilidade da coluna. Esses exercícios podem ser realizados em casa ou até mesmo no ambiente de trabalho. Lembre-se de que é importante contar com o apoio de um educador físico ou um fisioterapeuta, ainda mais se você não tem experiência com exercícios físicos. Por exemplo: no trabalho, evite ficar na mesma posição por um longo período; mude de postura a cada 20 a 30 minutos e separe 5 minutos do seu dia para realizar exercícios de mobilidade.



1. MOBILIDADE DE FLEXÃO DA COLUNA

Inicie deitando-se com a barriga para cima e abraçando os joelhos, mantendo essa posição entre 30 e 60 segundos.



Em seguida, ajoelhe-se, apoie os braços no chão e apoie os glúteos nos calcanhares. Mantenha as costas e o pescoço alinhados enquanto alonga os braços acima da cabeça esticando-os o máximo que puder, deixando o tronco paralelo ao chão. Mantenha essa posição por 30 a 60 segundos.



2. MOBILIDADE DA COLUNA

Exercício do gato arrepiado

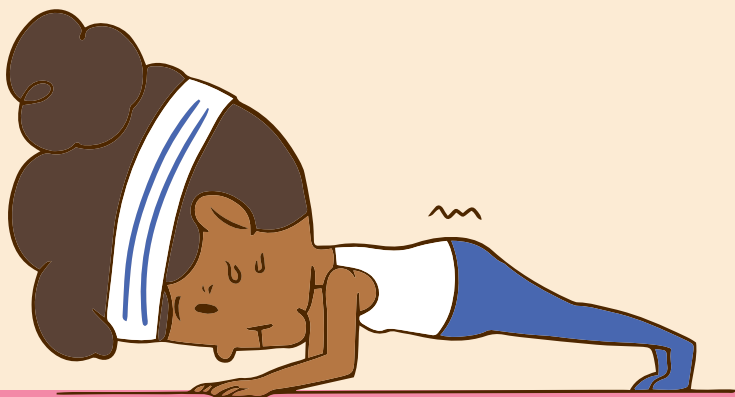
Apoie as mãos e os joelhos no chão ao mesmo tempo. Ao inspirar, arqueie as costas para baixo enquanto relaxa o abdômen e eleva os glúteos e o queixo. Ao expirar, curve a coluna para cima e movimente o queixo em sentido do peito. Repita esse movimento entre 6 e 10 vezes. O exercício também pode ser feito sentado.



EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

Os exercícios de fortalecimento devem ser ativos e supervisionados, recomendando-se exercícios que envolvam os músculos da região abdominal e lombar. Esses exercícios também podem ser realizados como forma de prevenção de futuros episódios de dor nas costas.

Abaixo, há alguns exemplos de exercícios que podem ser realizados tanto para tratar como para prevenir a dor nas costas:



1. PRANCHA ABDOMINAL

Com a barriga para baixo, apoie o antebraço no chão, formando um ângulo de 90 graus com os cotovelos. Enquanto isso, deixe as pernas esticadas e próximas, apoiando os dedos dos pés no chão. Essa posição deve ser mantida contraindo-se os músculos do abdômen, com o corpo ereto, e respirando lentamente. Podem ser realizadas 3 séries de 20 a 60 segundos.

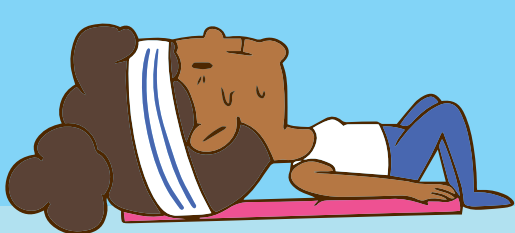
2. EXTENSÃO DA LOMBAR

Deitado com a barriga apoiada no chão, coloque as mãos na nuca e deixe as pernas esticada. Nessa posição, faça movimentos curtos erguendo o tronco e as pernas, e retornando para a posição inicial. É importante manter o olhar para o chão enquanto realiza os movimentos, evitando-se contrair exageradamente os músculos do pescoço e da coluna. Podem ser feitas 3 séries de 10 a 15 repetições.



3. PONTE

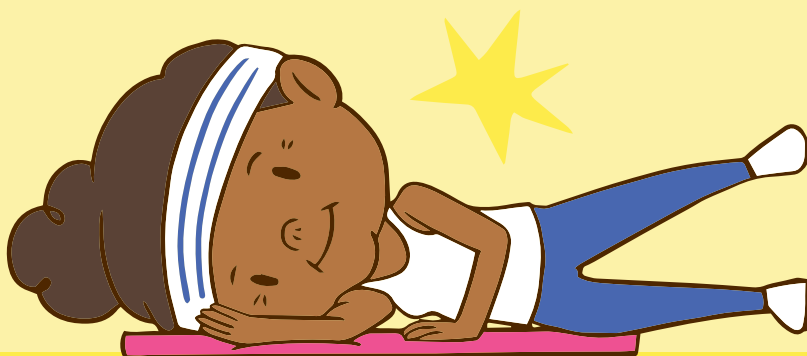
Deite-se com a barriga para cima e mantenha os braços posicionados ao lado do corpo. Deixe os pés afastados na mesma distância da largura do quadril, com as solas apoiadas no chão e os joelhos flexionados. Para o movimento, contraia o abdômen, os glúteos e eleve o quadril até formar uma linha reta dos ombros aos joelhos, e, após 30 segundos, retorne à posição relaxada.





4. ABDUÇÃO DE QUADRIL

Deitado de lado, deixe as pernas estendidas e apoiadas uma sobre a outra. Ao mesmo tempo, deixe os glúteos e o abdômen contraídos, além de levantar lateralmente a perna de cima. Retorne lentamente à posição deitada. Enquanto faz o exercício, evite mover a cabeça e mantenha o olhar para frente. Faça 4 séries de 20 a 30 repetições com cada perna.



À medida que os pacientes conseguem melhorar a dor nas costas, é importante manter as atividades físicas e aumentar gradualmente a intensidade delas, sempre com instrução adequada. Conheça a seguir algumas orientações sobre como se manter fisicamente ativo:



- 1 - Adquirir aos poucos o hábito de caminhar. Faça uma rotina e comece com caminhadas curtas e, gradativamente, aumente a distância percorrida. Caminhe pelo menos 3 vezes na semana (entre 15 e 30 minutos) e aumente o tempo conforme se sente bem.

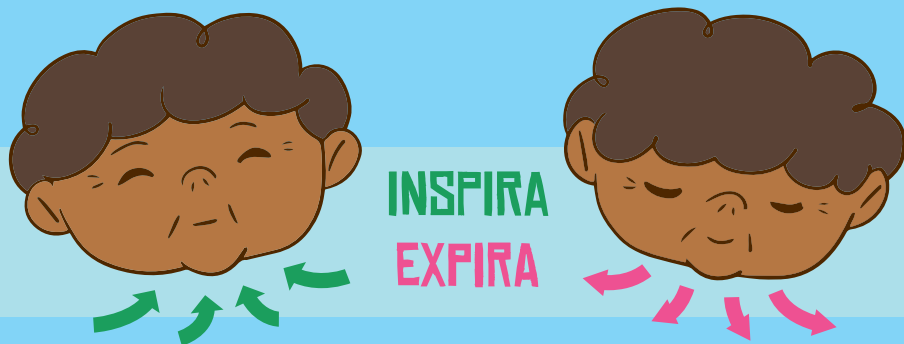


- 2 - Quando for sair de casa de carro, pare seu carro mais longe do seu destino e caminhe até o local desejado.

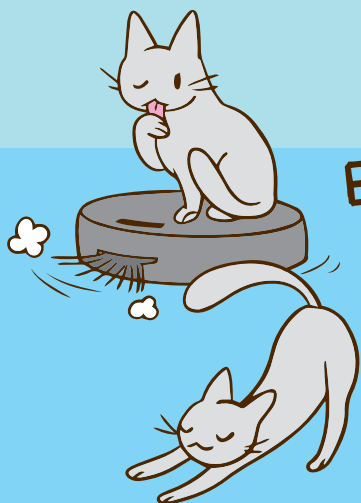


- 3 - Faça atividades físicas regularmente: Uma vez que você decidiu começar as atividades físicas, pratique-as regularmente. Se precisou interrompê-las por algum motivo, retorne aos poucos.

4 – Considere a relação entre mente e o corpo e fique atento aos sinais. Se você está muito tenso ou estressado, a dor pode piorar. Faça técnicas de relaxamento e exercícios de respiração. Isso pode ajudar a aliviar o estresse momentaneamente e a ter sensação de controle sobre o problema.



5 – Não desista das coisas que você gosta por causa de sua dor. Modifique a maneira de realizar as atividades e de realizar os exercícios, contando com apoio de profissionais especializados.



6 – É interessante manter o corpo forte e flexível. Dê alternativas para tarefas que ainda não está apto a fazer e faça intervalos de descanso nas atividades intensas e longas. Alongue as costas, fique de pé e faça uma caminhada curta ao invés de sentar-se em uma cadeira.

D	S	T	Q	Q	S	S
X	X		X			
X	X		X			
X	X		X		X	
X	X		X		X	



7 – Estabeleça objetivos, defina o nível no qual quer iniciar e aumente gradualmente a dose dos exercícios. A atividade deve ser uma rotina feita regularmente e, de preferência, todos os dias.

8 – Faça exercícios pelos quais tenha preferência: entre em uma academia, faça dança, natação, ciclismo, exercícios de ginástica, e torne as atividades uma ação prazerosa, uma diversão, e um momento consigo mesmo.



9 – Após a rotina de exercícios, perceba como está a intensidade, a duração e a frequência da dor.



Em relação ao tratamento, o paciente com dor lombar deve ficar tranquilo e otimista. Os pacientes devem ser orientados a se manterem ativos e a retornarem para a rotina de atividade, incluindo o trabalho, assim que possível.

O exercício realizado sob a supervisão de um fisioterapeuta é o tratamento mais adequado para tratar a dor lombar.

Mantenha seu nível de atividade física e **NÃO PARE SEUS EXERCÍCIOS**, pois isso ajuda a mudar o estilo de vida para tornar-se ativo fisicamente. Dessa forma, você pode evitar a dor lombar e saber lidar da melhor maneira com as recorrências dela.



**É IMPORTANTE
MANTER O
PROGRAMA
DE EXERCÍCIOS
AO LONGO DE
TODA A VIDA.**

OBRIGADA!

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE DOR LOMBAR.
PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa