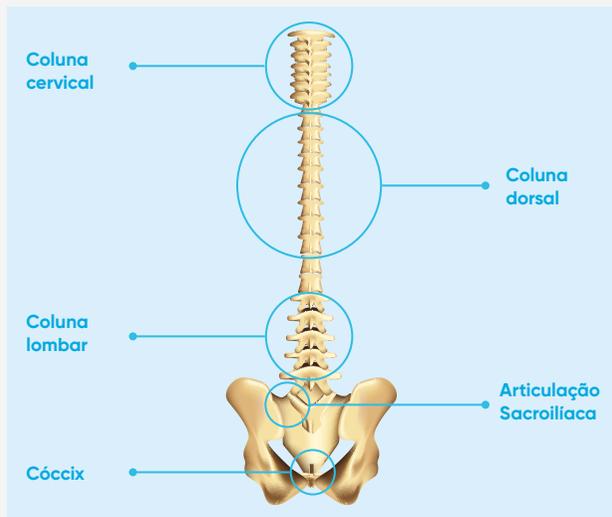


# CONHEÇA A SUA COLUNA



**A HISTÓRIA E O EXAME OBJETIVO REALIZADO PELO MÉDICO CONTINUAM A SER O ALICERCE PARA O CORRETO DIAGNÓSTICO, EXAMES A PEDIR E INSTITUIÇÃO DO TRATAMENTO APROPRIADO:**

As características e o ritmo da dor podem ajudar a apontar a sua causa. *A maioria das vezes não é necessário o pedido de exames médicos.*

Quando necessário, o raio x é o exame mais requisitado deixando a tomografia computadorizada ou mesmo a ressonância para situações de maior gravidade clínica.

## **Autores:**

Carina Lopes  
Margarida Mateus



## LOMBALGIA "DOR DE COSTAS"

O que precisa saber

# O QUE É A LOMBALGIA?

## CORRESPONDE À DOR NA REGIÃO DA COLUNA LOMBAR

A lombalgia é o segundo maior motivo de visita ao médico.

Até aos 20 anos, 50% da população terá lombalgia e aos 60 anos, cerca de 80%.

A lombalgia pode constituir um sintoma de muitas doenças e patologias diferentes. Muitas vezes os médicos podem não encontrar uma causa exata para a dor.

## AS CAUSAS MAIS FREQUENTES SÃO:

- O stress ou lesão muscular seja ele por:
  - sobrecarga aguda (por exemplo: carregar pesos ou gravidez)
  - por sobrecarga crónica (por exemplo: obesidade)
- Doença ou lesão envolvendo os ossos da coluna (vértebras) nomeadamente:
  - fratura (mais frequente em doentes com osteoporose)
  - artrose (processo de desgaste da articulação)
  - compressão nervosa (por exemplo: por hérnia discal)
  - canal lombar estreito (conflito entre o conteúdo do canal vertebral - a medular - e as suas paredes - a coluna)

## DE FORMA MUITO MENOS FREQUENTE PODEM EXISTIR OUTRAS CAUSAS DE LOMBALGIA, NOMEADAMENTE:

- Inflamação das articulações da coluna como no caso da Espondilite Anquilosante, Espondilartrite Axial, Artrite Psoriática, envolvimento da coluna em doentes com doença inflamatória do intestinal e outras doenças relacionadas;
- Cancro que se disseminou para os ossos da coluna (metástases)
- Infecção



### Mas nem toda a dor sentida na coluna é da coluna!

Outras doenças podem originar dor lombar como é o caso dos cálculos renais ou até infeção renal (pielonefrite).



Prolapso do disco entre as vértebras  
↓  
Hérnia discal  
↓  
Pode levar a compressão do nervo

## EXERCÍCIOS SIMPLES

### 1. ROLAMENTO DE JOELHOS

Deite-se no chão de costas com as mãos acima da cabeça. Dobre os joelhos e mova-os juntos, lentamente, para um lado e para o outro mantendo os pés no chão. Aguarde 60 segundos. **Repetir 3 vezes de cada lado.**



### 2. AGACHAMENTO AVANÇO ANTERIOR

Ajoelhe-se num joelho, com o outro pé à frente. Olhando para a frente, levante o joelho de trás para cima. Aguarde 5 segundos. **Repetir 3 vezes de cada lado.**



### 3. ELEVAÇÃO PÉLVICA

Deite-se com os joelhos dobrados. Apertar os músculos da barriga empurrando as costas contra o chão. Aguarde 5 segundos. **Repetir 5 vezes.**



### 4. SUPORTE DE UMA PERNA

Apoiando-se numa parede, dobre uma perna para cima em direção aos glúteos. Aguarde por 5 segundos. **Repetir 3 vezes de cada lado.**

### 5. JOELHO AO PEITO

Deitado de costas com os joelhos dobrados traga um joelho para cima e puxe-o delicadamente em direção ao peito por 5 segundos. **Repetir 5 vezes de cada lado.**



Mais de 90% das pessoas melhoram após tratamento conservador, ou seja, com medidas gerais (alongamentos, aplicar de calor) e medicamentos (analgésicos como o paracetamol, anti-inflamatórios como o ibuprofeno ou relaxantes musculares).