



DOR LOMBAR

Novos tratamentos e perspectivas

A importância em abordar esse tema e em orientar a população a respeito do tratamento da lombalgia é por ela ser uma condição muito comum na população adulta e causar intenso sofrimento para quem a tem. Constitui um grande problema de saúde pública, pois é uma das principais causas de faltas ou afastamentos do trabalho e é responsável por grande número de internações decorrentes dessa condição.

A dor lombar corresponde por cerca de 50% da procura aos profissionais da saúde. Aproximadamente 70% dos indivíduos sofrem lombalgia pelo menos uma vez na vida, e desses, cerca de 5% desenvolvem dor crônica (dor com duração maior que três meses, como explicado na edição passada). Entretanto, somente em 2% de todos os pacientes com dor lombar, o tratamento é cirúrgico.

Mas o que pode causar a lombalgia? Há inúmeros fatores conhecidos, podemos citar alguns mais comuns: obesidade, alteração constitucional da coluna vertebral como a escoliose e a lordose estruturadas, FRAQUEZA MUSCULAR, sobrecargas posturais e má postura, traumas locais, permanência na posição sentada ou em pé por tempo prolongado, exposição crônica aos estímulos vibratórios (motoristas, por exemplo), SEDENTARISMO E MAU CONDICIONAMENTO FÍSICO, tabagismo e alcoolismo.

Outro dado importante para ser divulgado é que em cerca de 90% dos doentes com lombalgia com diagnóstico incerto apresenta como causa dor originada na musculatura por sobrecargas próxima à coluna vertebral e na região glútea. Por isso, podemos concluir que pessoas que apresentam músculos mais fortes têm incidência menor de dor, mesmo que apresente algum tipo de sobrecarga na coluna.

Pelo fato de a dor muscular poder causar dor referida para as pernas como se fosse a dor de uma hérnia de disco, acarreta aos pacientes estresse emocional pela possibilidade de serem submetidos a um procedimento cirúrgico como tratamento. No entanto, nesse tipo de dor, na grande maioria das vezes, como dito anteriormente, o tratamento é a reabilitação multidisciplinar. Gostaríamos de informar que boa parte da população possui hérnia de disco e essa condição aumenta com o passar da idade, sendo a prevalência dessa alteração da coluna relativamente alta. No entanto, a esmagadora maioria não tem sintomas de dor, e dos pacientes que têm dor, também a maior parte o tratamento passa por reabilitação física com estabilização da musculatura com fortalecimento dela.

E como é o tratamento de um paciente com lombalgia? Antes de discutir essa parte do tema, gostaríamos de enfatizar a importância da PREVENÇÃO da lombalgia. Aqui vão algumas dicas: mantenha uma dieta balanceada e pratique atividades físicas regularmente, procure saber qual o colchão ideal para o seu peso, não fume, fiscalize a sua postura buscando sempre evitar sobrecarga sobre a coluna, como por exemplo: ao sentar, procure encostar a região lombar mantendo a coluna reta; ao dormir, procure dormir de lado com um travesseiro médio entre as pernas. Dito sobre a prevenção, agora abordaremos o tratamento. Os quadros de lombalgia aguda (com duração até 6 semanas) e sub-aguda (com duração de 6 até 12 semanas) na maioria das vezes passam espontaneamente, com necessidade de repouso entre dois a cinco dias, uso de medicamentos e de tratamentos fisioterápicos no controle da dor e na



reabilitação. Já na lombalgia crônica (com duração maior que três meses), a reabilitação do paciente com dor torna-se um pouco mais complexa, porém factível, pois há a necessidade de uma equipe multidisciplinar afim de diminuir a maioria dos fatores de riscos ditos anteriormente, que podem perpetuar o quadro da dor.

Do ponto de vista médico, há inúmeras medicações e diversos procedimentos terapêuticos para diminuir o efeito da sensibilização do sistema nervoso central (cérebro e medula espinhal), tema esse abordado na edição passada, mas para resumir, técnicas para diminuir a “memória” que o cérebro tem da dor, possibilitando assim, melhor controle do quadro.

Na fisioterapia, também há diversas técnicas e aparelhos para proporcionar diminuição da dor, no entanto, a mais importante é a cinesioterapia, ou seja, realização de movimentos controlados com a finalidade de fortalecimento muscular e alongamento da musculatura comprometida. Nessa área também, a orientação da ergonomia, que é a orientação postural para evitar sobrecarga sobre a coluna no dia-a-dia é muito importante.

Em relação ao controle do peso, a consulta por um especialista da área da nutrição torna-se fundamental, pois a obesidade e o aumento do peso são importantes fatores de riscos para a causa e a perpetuação da lombalgia.

Muitas vezes também há a necessidade de apoio psicológico, afim de diminuir os quadros depressivos ou ansiosos que dificultam o tratamento do paciente, e de possibilitar que o paciente mude a sua concepção da sua dor, ou seja, viabilizar que ele dê menos importância para o quadro doloroso. Área essa muito importante na reabilitação do paciente com dor crônica.

Portanto, o tratamento, tanto da fase aguda quanto das lombalgias crônicas, deve enfatizar o paciente como um todo, viabilizando sempre a MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA das pessoas que possuem a dor lombar.

Bom, como é um assunto muito extenso e complexo, nossa conversa não termina por aqui, qualquer dúvida entre em contato conosco pelo e-mail dr.leonardo@iafs.med.br, ou pelo telefone 19 – 3432.5546.

Dr. Leonardo S. Municelli