

DOR LOMBAR:

O QUE VOCÊ
PRECISA SABER



UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALFENAS-MG





Olá! Preparamos esse e-book para abordar um assunto que está presente e perturba a vida de muitas pessoas: A DOR LOMBAR. Ele foi idealizado ao perceber a falta de informação que ainda existe sobre a dor lombar e o quanto essas informações poderão tranquilizar as pessoas e ajudá-las no manejo desse sintoma.

A dor lombar pode ser descrita como algo desagradável e que pode nos incapacitar nas tarefas simples do dia-a-dia, principalmente quando não temos conhecimento sobre o assunto.

O primeiro passo para cuidar de uma dor é entender o que ela é, ou seja, entender as suas causas, consequências, fatores que interferem, provável desenvolvimento e outros fatores.

Então, o objetivo desse e-book é trazer essas informações sobre DOR LOMBAR para você!

É importante lembrar que ele **NÃO SUBSTITUI** uma avaliação e orientação profissional individualizada.



O QUE É DOR LOMBAR OU LOMBALGIA?

A dor lombar é caracterizada por um desconforto descrito entre as últimas costelas e a região das nádegas, ou seja, na região baixa da nossa coluna. Essa dor pode ser apenas de um lado ou dos dois.

Em alguns casos, a dor lombar pode ser irradiada, que é quando a dor não é apenas em um local, é como se ela se "espalhasse". Nesses casos, é comum a pessoa descrever que é como se a dor fosse para outra região, como se estivesse "andando". Na maioria dos casos, ela pode irradiar para o membro inferior (coxas, pernas e pés), podendo ser do lado direito ou esquerdo, e até mesmo dos dois lados.





O QUE É DOR LOMBAR OU LOMBALGIA?

A dor lombar também é chamada de lombalgia, as duas são as mesmas coisas, e são um sintoma, não uma doença ou lesão. Então, se algum profissional disser que você tem lombalgia, ele está apenas dizendo que você tem dor lombar.

Como já foi dito anteriormente, a dor lombar é um SINTOMA, assim como uma dor de cabeça, então, normalmente, ela não corresponde a uma doença.

LOMBALGIA = DOR LOMBAR





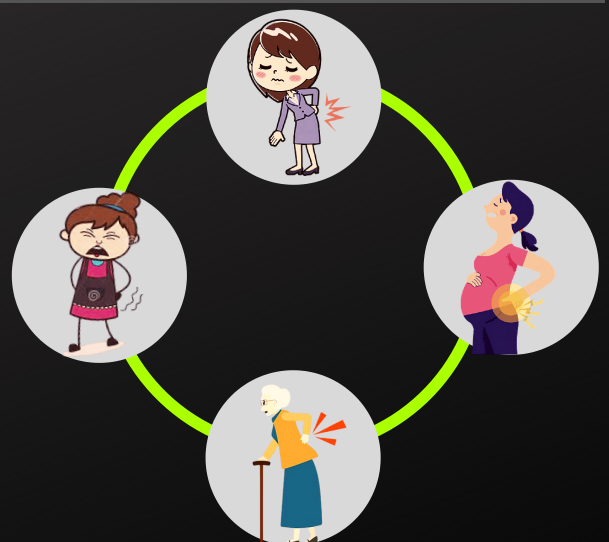
CARACTERÍSTICAS DA DOR LOMBAR

Considerando o tempo de duração, a dor lombar pode ser classificada em:

- **Aguda:** duração inferior a 4 semanas;
- **Subaguda:** duração de 4 a 12 semanas;
- **Crônica:** mais de 12 semanas.

A maioria dos casos de dor lombar são de curta duração, porém em alguns casos, ela pode ser recorrente, por isso é importante entendê-la, para ajudar a diminuir os riscos de que ela ocorra novamente.

A dor lombar é muito comum, a maioria dos adultos terá algum episódio desse sintoma em alguma fase da vida. Pode ocorrer em qualquer idade, sendo que é menos comum nos primeiros 10 anos de vida, mas já se torna mais comum entre adolescentes.





QUAL A CAUSA DOR LOMBAR?

A maioria dos quadros de dor lombar NÃO tem um diagnóstico ou uma causa específica, nesses casos, podemos chamá-la de **DOR LOMBAR INESPECÍFICA**. É desse tipo de dor lombar que iremos falar nesse e-book.

Mas calma, se você acha que esse não é o seu caso, porque você tem hérnia de disco, bico de papagaio ou outro achado que foi encontrado no exame de imagem, continue sua leitura, pois no próximo tópico, iremos abordar o uso dos exames de imagem, que costumam ser solicitados na prática clínica e detectam esses achados.





EXAMES DE IMAGEM

Ao procurar atendimento profissional para a dor lombar, espera-se que sejam solicitados exames de imagem, como radiografia, tomografia computadorizada, ultrassom ou ressonância magnética. Quando esses exames não são solicitados, imaginamos que há algo de errado, ou até não confiamos no tratamento sugerido, pois criamos um conceito de que eles sempre são necessários. Porém, na maioria dos casos, não é importante que esses exames sejam realizados. Por isso, atualmente, a sua solicitação está sendo desaconselhada, assim como, a preocupação com eles.

Tal fato ocorre porque já se sabe que alguns achados encontrados no exame de imagem de pessoas com dor lombar, também são encontrados nos exames de pessoas sem dor lombar. Ou seja, nem sempre o que é encontrado no exame é realmente um problema ou está causando a sua dor, então, muitas vezes ele pode gerar uma preocupação desnecessária.

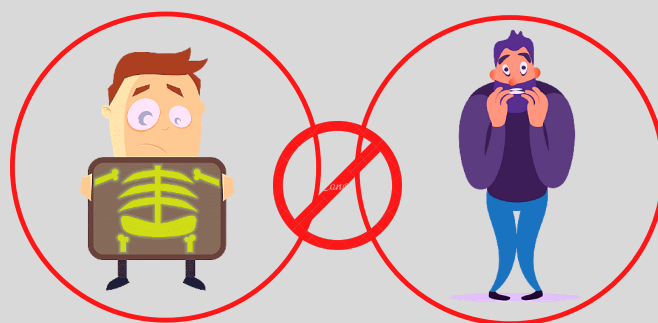


EXAMES DE IMAGEM

Na maioria dos casos de dor lombar, os exames de imagem não são eficazes para diagnosticar a causa, prever o início ou como será o curso dessa dor, e os resultados dos exames não irão melhorar o resultado do tratamento dos pacientes.

Então, não estranhe se o profissional não solicitar esses exames, nem sempre eles são necessários para o seu diagnóstico e tratamento.

Ainda nesse e-book será abordado alguns sinais de alerta em que é importante investigar mais sobre a dor lombar, sendo o exame de imagem importante nessas condições, mas antes disso, iremos entender os fatores que influenciam a dor.

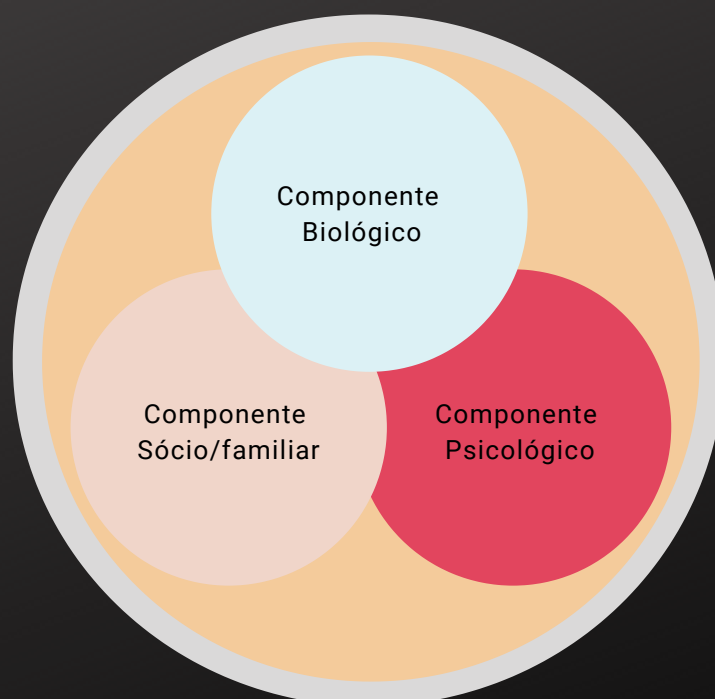




ENTENDENDO A DOR

A dor lombar INESPECÍFICA, que corresponde a maioria dos casos de lombalgia, não tem uma única causa específica. Por isso, é importante compreender que ela pode estar relacionada a diversos fatores extremamente importantes: os fatores biológicos (nosso corpo físico), os fatores sociais e os psicológicos.

Então, é muito importante considerarmos esses fatores quando falamos de dor.





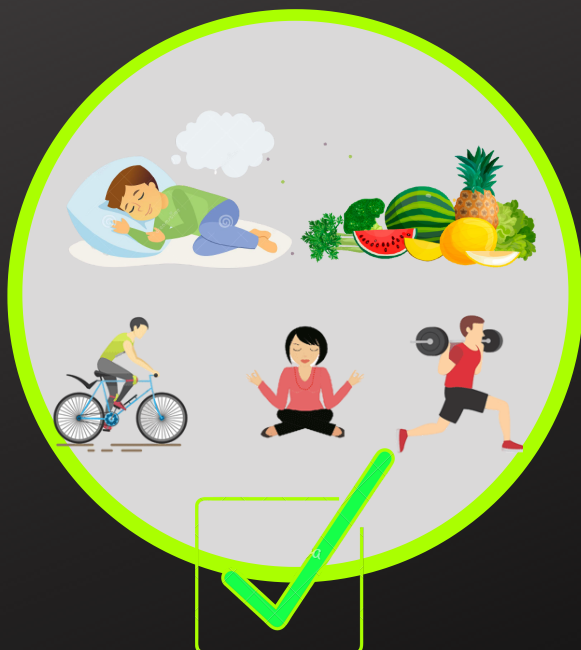
FATORES QUE INFLUENCIAM A DOR

Fatores que influenciam positivamente:

- Exercício físico;
- Pensamentos positivos ao lidar com a dor;
- Boa qualidade de sono;
- Alimentação saudável.

Fatores que influenciam negativamente:

- Tabagismo;
- Obesidade;
- Sedentarismo;
- Fatores psicológicos, como ansiedade, depressão e medo excessivo da dor;
- Má qualidade do sono;
- Excesso de esforço físico.





SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO

Como já falamos anteriormente, a maioria dos casos de dor lombar são inespecíficos, que são o foco desse e-book, porém é importante compreender que alguns quadros de dor lombar tem causas **ESPECÍFICAS**.

Esses casos merecem atenção especial, acompanhamento e tratamento específico, como por exemplo, as fraturas vertebrais, os distúrbios inflamatórios (espondiloartrite axial), infecções e causas intra-abdominais.

Nessas circunstâncias, uma abordagem profissional especializada é necessária, e também, a realização de exames de imagem poderão ser indicadas.





SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO

Para diferenciar os casos que necessitam de uma atenção especial, alguns sinais e sintomas deverão ser observados:

- Início da dor após uma queda (suspeita de fratura);
- Dor noturna intensa;
- Perda de peso repentina, sem motivo;
- Febre e calafrios;
- Histórico de câncer;
- Infecção recente;
- Disfunção urinária e fecal repentina (perda de controle de fezes e urina);
- Fraqueza severa e/ou progressiva.



É importante ter atenção, principalmente quando existe mais de um desses sinais e sintomas associados. Nesses casos, é necessário procurar atendimento médico.



DEVO FAZER REPOUSO?

Quando mencionamos *repouso* aqui, estamos nos referindo as atividades que a pessoa deixa de fazer devido à dor ou medo da dor e do movimento.

Existe um mito de que deve-se fazer repouso e deixar de fazer atividades e determinados movimentos para os casos de dor lombar. Porém, esse repouso pode ser prejudicial, pois pode gerar mais medo do movimento e perda de força muscular. O nosso corpo precisa de movimento.

Mantenha-se o mais ativo possível, e tente continuar ou retomar as suas atividades e funções, respeitando sempre os seus limites. Se necessário, faça pequenos intervalos de repouso, mas evite o repouso excessivo.





DEVO FAZER REPOUSO?

ATENÇÃO!

Lembre-se que esse é um e-book com fins educativos e não substitui uma avaliação ou recomendação profissional individual, por isso, é imprescindível sempre seguir as recomendações do (s) profissional (is) que o acompanha, pois em determinados casos, pode ser que seja recomendado repouso, principalmente quando houver alguns dos sinais de alerta que foram explicados anteriormente.





AFINAL O QUE FAZER?

Então chegamos até aqui, e já nos familiarizamos com os assuntos abordados anteriormente. Compreendemos o que é dor lombar e o quão comum ela é, suas prováveis causas (que nem sempre é possível identificar) e os fatores que poderão influenciar essa dor. Agora você irá aprender algumas informações sobre o que fazer para o manejo da Dor Lombar.

É importante você compreender, que a dor lombar inespecífica aguda ou sub-aguda, comumente, melhora com o tempo, independente de qual seja o tratamento, então, é importante você ponderar qual tratamento irá realizar.





RECOMENDAÇÕES

As recomendações para o tratamento da dor lombar INESPECÍFICA são as seguintes:

- O uso de medicamento é desaconselhado no início do tratamento, sendo que não se deve realizar a automedicação (tomar medicamento sem prescrição médica). Além disso, o uso de medicamentos por tempo prolongado deve ser desestimulado.
- O tratamento da dor lombar inespecífica deve dar ênfase em tratamento não medicamentoso e não cirúrgico.

Agora, iremos ver quais são os cuidados e recomendações, que são prioritários para o manejo da Dor Lombar.



RECOMENDAÇÕES

EDUCAÇÃO EM DOR

Entender quais são as causas da dor lombar inespecífica, e as demais informações fornecidas nesse e-book são importantes para enfrentar a dor.

AUTOGERENCIAMENTO

É importante você assumir o seu cuidado, e encontrar estratégias que você mesmo consiga fazer para manejar e controlar a sua dor. Identificar posturas que ajudem a diminuir a dor e fazer uso de recursos que possam auxiliar, como bolsa de água quente, por exemplo. Perceber como o seu corpo responde aos tratamentos e como ele reage a estímulos, posturas, pensamentos e sentimentos, são estratégias que também irão auxiliar no cuidado da dor lombar.





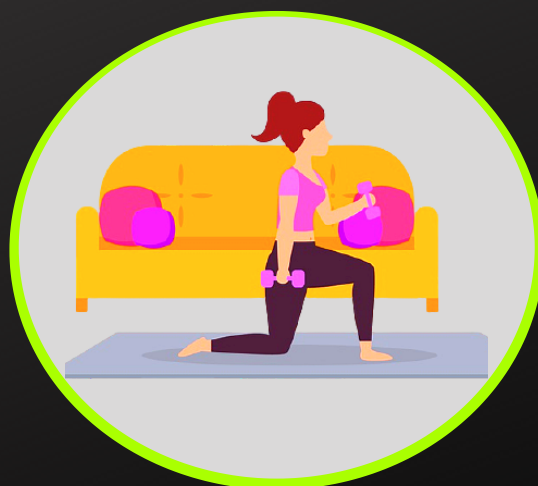
RECOMENDAÇÕES

EVITE O REPOUSO E MANTENHA-SE ATIVO

Mantenha-se o mais ativo possível, e tente continuar ou retomar as suas atividades e funções, respeitando os seus limites. Evolua um pouco a cada dia, conforme conseguir.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Os exercícios físicos são **indispensáveis** para o tratamento da dor lombar e para diminuir as chances de recidivas. Em alguns casos é necessário o acompanhamento de um fisioterapeuta ou profissional de educação física para prescrever e acompanhar os exercícios. Caminhada, musculação e Pilates são algumas sugestões. É importante fazer algum exercício que você goste ou aprenda a gostar, pois assim será mais fácil manter-se motivado.





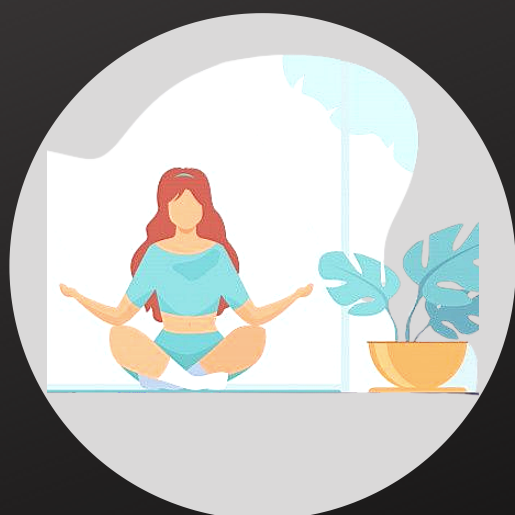
RECOMENDAÇÕES

FATORES PSICOLÓGICOS

Cuidar de questões emocionais e psicológicas, como ansiedade, depressão, medo da dor e do movimento também é importante. Cuide dos seus pensamentos e valorize as evoluções que tiver. Evite ficar vigilante, pensando demais na dor. Meditação pode ajudar.

FATORES SOCIAIS

Tente não se afastar das atividades sociais que você gosta e nem das pessoas queridas. Lembre-se as questões sociais são muito importantes em casos de dor.





RECOMENDAÇÕES

POSTURA

Encontre uma postura que esteja confortável para você. Considerando que uma postura confortável agora, se for sustentada por muito tempo, pode se tornar desconfortável. Então, a sugestão é perceber isso, e evitar posturas sustentadas por tempo prolongado. Faça pequenas pausas e movimente-se, isso poderá ajudar.

OUTROS TRATAMENTOS

Algumas outras intervenções são apontadas para complementar o tratamento da dor lombar, como acupuntura, técnicas de manipulação, ioga e Tai Chi.





RECOMENDAÇÕES

SONO

A qualidade do sono é um fator que também interfere na dor, então, lembre-se de cuidar desse quesito. Se tiver problemas com o sono, tente observar o que pode estar influenciando negativamente. Desconectar-se da internet e da TV alguns minutos antes de ir dormir, poderá ajudar.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Cuidado com os hábitos de vida que influenciam negativamente na dor, como: má alimentação, tabagismo e alcoolismo. Adote hábitos saudáveis.

RELAXAMENTO E ATENÇÃO PLENA

Práticas de meditação, mesmo que poucos minutos por dia, poderá ajudar a relaxar e a lidar melhor com a dor. Há vários conteúdos bons e gratuitos na internet que falam sobre o assunto.



RECOMENDAÇÕES

ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

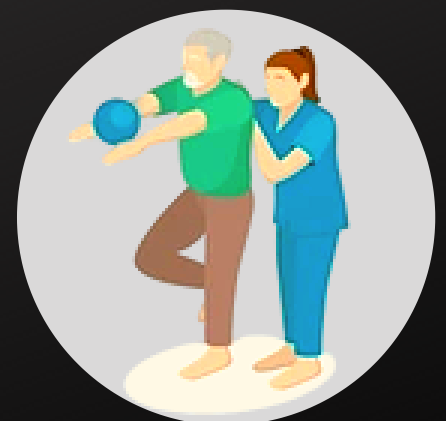
Em alguns casos, o acompanhamento profissional é necessário, seja médico, fisioterapêutico, profissional de educação física, psicólogo, nutricionista, acupunturista e outros.

É importante você se conhecer e entender qual aspecto poderá estar influenciando na sua dor, para que assim, você se direcione para o profissional mais indicado. Se tiver a oportunidade, o atendimento multiprofissional é excelente.

SITE SOBRE DOR

Se quiser entender um pouco mais sobre dor e ter acesso a conteúdo de qualidade, deixaremos aqui a sugestão do seguinte site:

<http://pesquisaemdor.com.br/>





REFERÊNCIAS

- 1- Amir Qaseem, Timothy J Wilt, Robert M McLean, et al. Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med.* 2017. 166 (7):514-530.
- 2- Daniel Steffens; Chris G. Maher; Leani S. M. Pereira; et al. Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 2016;176(2):199-208.
- 3- Jan Hartvigsen, Mark J Hancock, Alice Kongsted, et al. What low back pain is and why we need to pay attention. *Lancet.* 2018; 391(10137):2356-2367.
- 4- Nadine E Foster, Johannes R Anema, Dan Cherkin, et al. Low back pain 2 Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. *Lancet.* 2018; 391(10137): 2368-2383.
- 5- Recomendações Choosing Wisely Brasil Associação Brasileira de Fisioterapia Traumatológica (ABRAFITO).
- 6- Imagens Fonte: Banco de Imagens. Disponível em: <https://www.shutterstock.com/pt/images>. Acesso entre agosto a novembro de 2020.



PRODUÇÃO




Gabriela Otília Mendonça

Fisioterapeuta UNIFAL MG



Acupunturista

Mestra em Ciências da Reabilitação

Contato:

 gabriela.mendonca@unifal-mg.edu.br

Acompanhe:

  @gabrielamendoncafisio




Jovana Maria de Carvalho

Fisioterapeuta UNIFAL MG

Mestranda do Programa de Pós
Graduação Ciências da Reabilitação

Contato:



 jovana.carvalho@unifal-mg.edu.br



**Estudo da Postura e do Movimento
(EPM)-UNIFAL/MG**

Programa de Extensão do Curso de
Fisioterapia da UNIFAL/MG

Acompanhe:

  @programaepm



AGRADECIMENTOS

Esse e-book foi criado com muito carinho. O nosso objetivo foi trazer informações sobre a dor lombar e estimular o autoconhecimento, para assim, promover estratégias para o manejo da dor e qualidade de vida. Esperamos ter atingido nosso objetivo e contribuído para sua saúde e bem estar.

Encaminhe para outras pessoas, para que elas também tenham acesso a essas informações.

Gostaríamos de agradecer especialmente a você, que chegou até aqui, e também às pessoas que compartilharam desse conteúdo.

Também deixamos os nossos agradecimentos, à Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL/MG) e ao Instituto de Ciências da Motricidade dessa Universidade.

Atenciosamente, Gabriela, Jovana
e EPM-UNIFAL/MG