



ÁLVARO LIMA

Não vire as costas às dores lombares

A dor lombar aguda relacionada com o esforço físico - lombalgia de esforço - atingirá cerca de 80% da população adulta pelo menos uma vez durante a sua vida. Frequentemente incapacitante, é a principal causa de faltas ao trabalho nos países desenvolvidos, o que acarreta graves consequências sócio-económicas

A DOR LOMBAR aguda relacionada com o esforço físico é uma queixa muito frequente e, segundo a Organização Mundial de Saúde, atingirá cerca de 80% da população adulta pelo menos uma vez durante a sua vida.

Frequentemente incapacitante, a lombalgia aguda é a principal causa de absentismo ao trabalho nos países desenvolvidos, o que acarreta graves consequências sócio-económicas. A região lombar é uma estrutura complexa formada por vértebras, músculos, tendões, discos intervertebrais, articulações, ligamentos, vasos sanguíneos e nervos. Em virtude de nos deslocarmos na posição vertical, esta zona suporta o peso do corpo diariamente e é submetida a esforços adicionais sempre que carregamos pesos ou realizamos movimentos repetitivos de flexão ou de rotação do tronco.

Na esmagadora maioria dos casos, a lombalgia aguda corresponde à inflamação de alguma das estruturas da região lombar causada por um traumatismo ou um esforço exagerado e, como tal, é benigna e resolve-se habitualmente em duas semanas.

A crise caracteriza-se por uma dor lombar central ou lateralizada, com irradiação às nádegas e face posterior das coxas. Alguns sintomas, tais como dor muito intensa ou a agravar, irradiação para um dos membros inferiores acompanhada de dormência ou falta de força, febre, dificuldade em

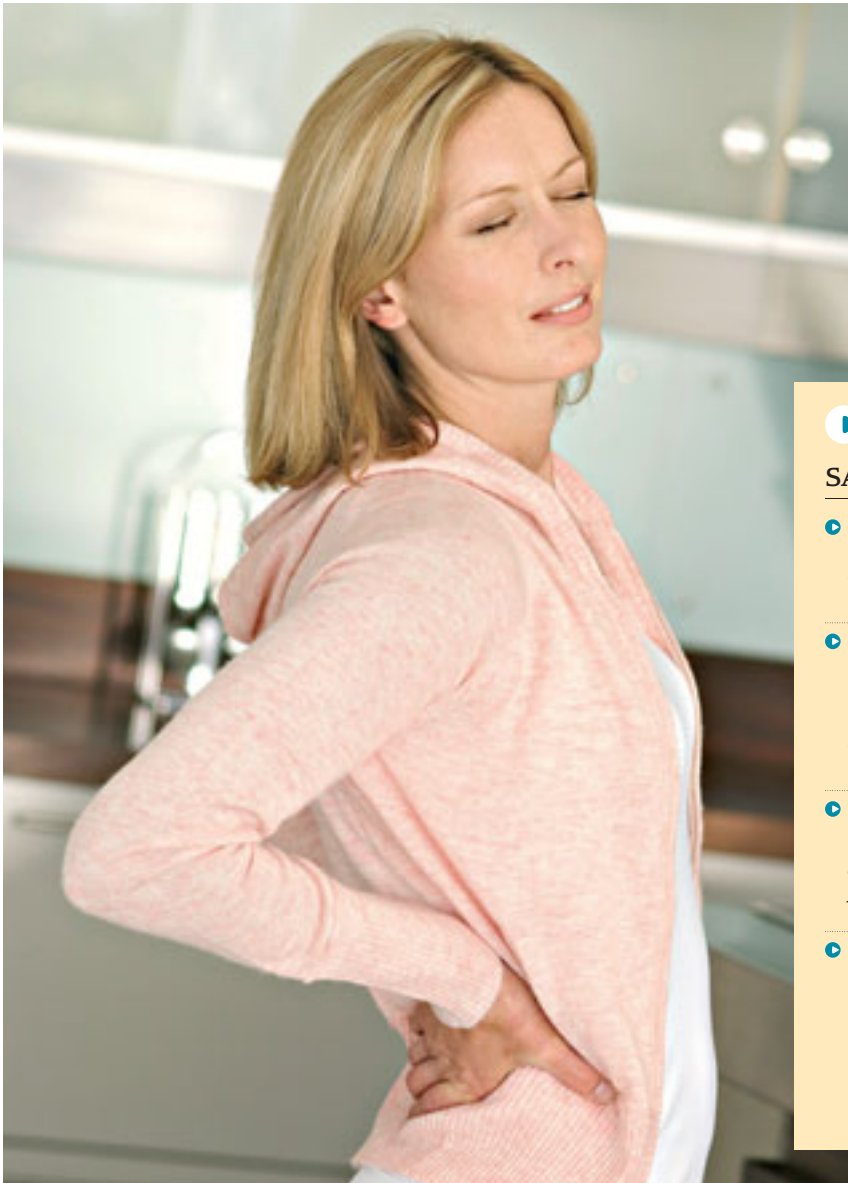
urinar ou evacuar e grave dificuldade em andar, poderão significar a existência de uma patologia mais grave e justificam uma avaliação médica urgente.

EVITAR É POSSÍVEL

As causas mais frequentes das crises de lombalgia são os traumatismos e os esforços repetitivos. Os impactos directos ou movimentos bruscos de flexão ou rotação do tronco, como nas quedas ou acidentes de viação, podem provocar lesões ósseas, ligamentares ou dos discos intervertebrais. Os esforços que impliquem transporte e manuseamento de pesos, manobras repetitivas de flexão e rotação do tronco e posturas incorrectas prolongadas causam lombalgias por desgaste das várias estruturas da coluna vertebral.

Habitualmente não é necessária a realização de exames complementares de diagnóstico. No entanto, se a lombalgia persistir por mais de duas semanas, está indicada a realização de um raio X simples e de uma ressonância magnética da coluna lombar.

Na maioria dos casos, a lombalgia aguda corresponde à inflamação de alguma das estruturas da região lombar causada por um traumatismo ou um esforço exagerado



SAIBA QUE...

- As causas mais frequentes das crises de lombalgia são os traumatismos e os esforços repetitivos
- Na maioria dos casos, a lombalgia aguda corresponde à inflamação de estruturas da região lombar causada por um traumatismo ou um esforço exagerado
- Sintomas como dor muito intensa, falta de força, febre, grave dificuldade em andar justificam uma avaliação médica urgente
- As lombalgias de esforço podem evitar-se através de cuidados com a postura e com a mecânica corporal na realização do trabalho diário ou do controlo do peso corporal

O tratamento da lombalgia aguda nas primeiras 48 horas consiste em repouso no leito e aplicação local de gelo, para reduzir a inflamação. Após este período, o doente deverá iniciar a marcha e a aplicação de calor húmido, com o objectivo de relaxar a musculatura. Durante a fase aguda da crise deverá tomar anti-inflamatórios e relaxantes musculares.

Na maioria dos casos, as lombalgias de esforço podem ser evitadas com medidas preventivas e hábitos de vida saudáveis. Os cuidados

com a postura e com a mecânica corporal na realização do trabalho diário, o controlo do peso corporal e a realização de exercício físico são atitudes fundamentais para uma coluna vertebral saudável.

A mudança de hábitos é uma responsabilidade individual que, embora não evite algumas queixas ocasionais, tornará seguramente as crises de lombalgias mais ligeiras e menos frequentes. ●

● Neurocirurgião do Hospital da Luz e do Hospital de Santiago.