



diagnóstico

Porque tem dores nas costas e o que tem de fazer

Mais de 95 por cento dos portugueses já sentiram dores nas costas. Sim, leu bem. Se faz parte dessa esmagadora maioria, **este artigo é para si.**

POR CARLOS EUGÉNIO AUGUSTO

COLABORAÇÃO



PROF. DR. RUI DUARTE
Médico ortopedista, diretor do Serviço de Ortopedia do Centro Hospitalar do Médio Ave, professor na Escola de Medicina da Universidade do Minho, coordenador da campanha *Olhe Pelas Suas Costas* olhepelassuascostas.pt

A estatística não deixa dúvidas. **As dores nas costas são um dos problemas de saúde mais prevalentes entre os portugueses. Num estudo divulgado na campanha *Olhe Pelas Suas Costas*, 62 por cento dos inquiridos indicam ter um episódio de dor por mês.**

Para Rui Duarte, médico ortopedista e diretor desta campanha, «existem causas multifatoriais que justificam a elevada prevalência, desde questões genéticas, que afetam o desenvolvimento e envelhecimento do disco intervertebral lombar, desde outras ao nível do comportamento que envolvem a obesidade, o sedentarismo e a ausência de atividade física regular, o que torna os problemas na coluna mais precoces». Por outro lado, «os pequenos

traumatismos que surgem no dia a dia, devido a cargas e pesos inadequados, assim como as lesões traumáticas na sequência de acidentes» também contribuem para este cenário.

PROBLEMA NA VERTICAL

O facto de termos capacidade de marcha e estarmos muito tempo de pé «provoca desgaste das pequenas articulações (temos duas entre cada vértebra) da coluna lombar ao longo de toda a vida, daí que o envelhecimento contribua para enfraquecer a coluna», explica o médico ortopedista. Basta ocorrer um pequeno processo inflamatório ou maior tensão muscular

5% dos doentes «com dores na coluna precisam de realizar uma cirurgia corretiva, de acordo com o universo que acompanho» indica o médico ortopedista Rui Duarte





saúde *

para existir uma crise com dor. Para prevenir este problema, «precisamos, ao longo da vida, de reforçar a estrutura muscular, pois, com isso, a sobrecarga sobre as articulações da coluna será menor e a probabilidade de lesão ou dor é reduzida», indica.

A PARTIR DOS 40 ANOS

A predisposição do organismo e o «natural desgaste com o avançar dos anos fazem com que seja muito frequente sentir dor lombar a partir dos 40-45 anos, mas desde a adolescência que encontramos pessoas com queixas», refere o médico ortopedista. Nos adultos, o problema mais comum é «a dor lombar recorrente crónica, ou seja, alguém que de quando em vez tem uma crise e precisa de ajuda», aponta Rui Duarte. As patologias mais graves, «são a hérnia discal lombar ou cervical, fruto do processo degenerativo do disco, que provoca dor ao longo da raiz nervosa. Já uma dor de características neurológicas, que pode irradiar a outros pontos do corpo, conhecida como ciática, pode afetar unilateralmente a perna ou um braço». Estas surgem «na casa dos

40-50 anos, e, infelizmente, são cada vez mais comuns», refere o especialista.

DOR NA ADOLESCÊNCIA

Quando a dor surge em idades mais jovens, «é essencial valorizá-la se for recorrente e pedir-se avaliação médica. As deformidades da coluna (escoliose ou cifose) são o problema mais comum na adolescência e afeta principalmente as raparigas», indica. Modalidades que implicam «hipermobilidade ou suporte de cargas elevadas, como ginástica artística ou halterofilismo, realizado na infância ou adolescência, podem propiciar deformações nas vértebras e provocar dores na coluna, tanto no presente como futuro», alerta Rui Duarte

OUTROS TIPOS DE DOR

Há um segundo grupo de doenças, «normalmente a partir dos 60 anos, que resultam do aperto do canal vertebral (canal lombar estreito), provocando dor lombar com irradiação para a zona das nádegas e coxas, associada a sensação de pernas “pesadas” e até formigueiro que acabam por resultar em dificuldade na marcha». Por fim, «não podemos esquecer as

fraturas (por acidente ou devido à osteoporose, em particular nas mulheres) e as doenças oncológicas (a dor nas costas pode ser um sintoma e resultar de uma metástase), alertas mais do que suficientes para que encaremos a dor lombar como um sintoma importante, devendo agir de pronto», recomenda Rui Duarte.

UM ALIADO CHAMADO EXERCÍCIO FÍSICO

«A melhor forma de salvaguardar a saúde da coluna, promover o reforço muscular e conservar a mobilidade até idades mais avançadas é através da prática regular de exercício físico», afirma o médico ortopedista. É importante que o treino seja adaptado «às capacidades físicas e que, de preferência, dê prazer. A intensidade deve ser progressiva», acrescenta. Para quem quer prevenir dores nas costas, «recomendam-se os exercícios na água, como a natação ou a hidroginástica (ajudam a cuidar do tronco) e pilates ou ioga (aliados de uma boa postura e consciência corporal), duas vezes por semana», enumera o especialista. →



VÁ AO MÉDICO SE...

Há sintomas que não devem ser ignorados e que justificam consulta médica:
→ A dor arrasta-se há mais de quatro ou seis semanas, sem explicação clara;
→ A dor irradia para um braço ou perna, com ou sem formigueiro, o que indicia dor neurológica;
→ A dor é acompanhada de perda de força (dos membros), emagrecimento ou perturbações de sono.

FONTE:
RUI DUARTE,
MÉDICO
ORTOPEDISTA



diagnóstico

10 MAUS HÁBITOS QUE PREJUDICAM A COLUNA

Rui Duarte, médico ortopedista, identifica os principais erros quotidianos que podem causar dor lombar.

1

Má postura ao computador

Quando sentados por longos períodos, «a tendência é reclinar-mos na cadeira, o que provoca um estiramento dos músculos e ligamentos paraespinhais e aumenta a pressão sobre os discos da coluna».

★ Faça assim

«Mantenha o tronco alinhado e as costas direitas. Por outro lado, a cadeira deve ter uma altura que permita que os joelhos estejam dobrados num ângulo de 90 graus e com os pés apoiados (pode ser necessário ajustar a altura da mesa e da cadeira). Além disso, é fundamental que o ecrã esteja colocado ao nível dos olhos», aconselha Rui Duarte.

2

Horas na mesma posição

«Manter uma postura estática durante horas aumenta o stresse na coluna, particularmente na zona lombar, mas também nos ombros, braços e pernas», indica o médico ortopedista.

★ Aprenda já

«Realizar pequenas pausas, com movimentação e exercícios de alongamento, ajuda a prevenir e minimizar o risco de dor lombar.»

3

Transportar sacos pesados

É uma atividade quotidiana que pode contribuir significativamente para sintomas de dor lombar, pois provoca «sobrecarga da coluna vertebral e músculos, resultando em stresse excessivo».

★ Faça assim

«Ao levantar pesos, dobre os joelhos e mantenha a carga próxima do corpo, distribuindo o peso de forma uniforme.»

4

Ginásio sem supervisão

«A falta de orientação adequada na execução dos exercícios pode resultar em posturas de risco, em especial quando se inicia um exercício ou uma modalidade de treino nova», explica o especialista.

★ Faça assim

«Peça supervisão e orientação de um *personal trainer* para garantir a realização correta dos exercícios». Além disso, «respeite os seus limites, evitando cargas excessivas e incorpore atividades de fortalecimento muscular e flexibilidade.»

5

Má posição ao conduzir

«O posicionamento incorreto do banco ou até dos espelhos retrovisores pode contribuir para o desconforto e tensão na coluna», aponta Rui Duarte.

★ Faça assim

«Ajuste o banco de forma a proporcionar um suporte adequado à região lombar e a manter uma postura ereta e relaxada. Se possível, nas viagens mais longas, faça pausas regulares e exercícios de alongamento.»



saúde *

6

Usar saltos altos

É um hábito que «pode alterar a posição natural do corpo, gerando um desequilíbrio postural que afeta a coluna vertebral. A elevação do calcanhar típica dos saltos altos pode contribuir para uma curvatura excessiva na região lombar, aumentando a pressão sobre os discos intervertebrais», alerta o especialista.

★ Faça assim
«Altere o salto alto com opções mais confortáveis, que ofereçam suporte adequado ao arco plantar.»

7

Falar ao telefone com o aparelho entre a orelha e o ombro

«Esta prática pode contribuir para o desenvolvimento de desconforto e tensão na região cervical e lombar, pois trata-se de uma postura inadequada que pode resultar numa inclinação lateral da cabeça e ombros, afetando o alinhamento natural da coluna vertebral.»

★ Faça assim
«Utilize dispositivos mãos-livres ou altifalantes ao falar por longos períodos», aconselha o médico ortopedista. É também importante «manter uma postura ergonómica e fazer pausas regulares durante conversas extensas.»

8

Colchão errado

«A escolha do colchão é uma questão comum nas consultas de patologia da coluna vertebral», refere Rui Duarte. Sabemos que «um colchão que não ofereça um suporte adequado pode resultar em má postura durante o sono, contribuindo para as dores nas costas. Ou seja, os muito macios podem levar ao mau alinhamento da coluna; já os muito rígidos podem não proporcionar o amortecimento adequado.»

★ Faça assim
«Opte por um colchão com suporte adequado à curvatura natural da coluna. Os de firmeza moderada, que proporcionam suavidade e sustentação, são recomendados.»

9

Má alimentação

«A falta de nutrientes essenciais para a saúde dos ossos e músculos pode comprometer a estrutura e a função da coluna vertebral», sublinha o médico ortopedista, referindo que «a carência de cálcio, vitamina D e outros nutrientes pode contribuir para a perda de densidade óssea e levar à osteoporose precoce.»

★ Faça assim
«Aposte numa dieta equilibrada, rica em laticínios, vegetais de folhas verdes, frutas e proteínas magras, e mantenha-se hidratado. Por outro lado, evite alimentos processados, açúcares e gorduras saturadas para prevenir a obesidade.»

10

Fumar

«Ao comprometer a circulação sanguínea e reduzir o fluxo de nutrientes para os discos intervertebrais, fumar pode levar à degeneração dessas estruturas. Além disso, esse hábito está relacionado com processos inflamatórios crónicos que podem agravar a dor nas costas», alerta o especialista.

★ Tome nota
«Parar de fumar pode reduzir o risco de problemas na coluna, mas também trazer benefícios significativos para a saúde geral.» *