



## Dor lombar é uma das principais causas de falta no trabalho. Saiba como evitá-la!

A lombalgia ou dor lombar é um sintoma que pode aparecer por causas diversas. A região lombar é uma região importante da coluna vertebral, constituída por cinco vértebras que suportam grande parte do peso do indivíduo, dão flexibilidade ao corpo e é responsável por distribuir toda a carga ocasionada pela gravidade para as pernas.

A lombalgia está entre os principais motivos de procura aos serviços médicos, e é uma importante causa de falta ao trabalho.

### Principais causas

Quase sempre a lombalgia é de origem mecânico-degenerativa.

Dor muscular; Obesidade; Má postura de sentar, deitar ou carregar algum objeto pesado; Sedentarismo; Condicionamento físico inadequado; Trauma; Tumores; Causas relacionadas ao envelhecimento, como artrose; Outras vezes, pode ser causada por processos inflamatórios, infecção, hérnia de disco e até problemas emocionais.

A dor lombar pode ser influenciada ainda por sono inadequado, sedentarismo e fatores psicossociais.

Uma das maiores causas de dor lombar é a dor de origem mecânica, ou seja, aquela causada pela sobrecarga na musculatura, estruturas articulares e ligamentos da coluna lombar. Outra causa importante é a degeneração dos elementos que compõem a coluna, principalmente os discos intervertebrais, além de degeneração das articulações e ligamentos que estão presentes na coluna.

### Principais sintomas

A lombalgia pode ser aguda ou crônica. A dor é considerada aguda quando dura até 15 dias. Na forma aguda a dor é forte e inicia-se repentinamente, geralmente após um esforço físico importante e é devido a causas musculares. É mais comum na população mais jovem e os sintomas tendem a desaparecer,

com ou sem tratamento.

A forma crônica a dor é mais persistente, e geralmente dura mais de 15 dias. Em alguns casos, a dor pode ficar restrita à região lombar, e estar associada a degeneração das articulações e ligamentos da coluna, mas quando estão associadas a compressão de raízes nervosas, as dores podem se irradiar para os glúteos, a coxa, a perna e/ou o pé, dependendo do nervo que estiver sendo comprimido.

A história clínica é fundamental para o diagnóstico correto e leva em consideração as principais características da dor, tempo, duração, se a dor é em choque ou queimação, quais movimentos pioram ou melhoram a dor, doenças associadas, como obesidade, tabagismo, entre outros.

## Tratamento

O tratamento da lombalgia deve ser personalizado e difere para as diversas patologias que podem afetar a coluna lombar.

Como a principal causa de lombalgia na população é a lombalgia por causas mecânicas, o uso inicial de medicações sintomáticas como analgésicos e anti-inflamatórios podem ser empregados, além de repouso relativo na fase inicial dos sintomas.

O tratamento cirúrgico só está indicado numa pequena porcentagem de pacientes, quando a dor persiste apesar dos tratamentos clínicos, ou quando está associada a perda de força na perna ou no pé, dormência, alterações urinárias (incontinência ou retenção) e anestesia da região genital.

O tratamento com fisioterapia e RPG (Reeducação Postural Global) podem auxiliar no tratamento e melhorar os sintomas significativamente.

## Prevenção

- Perda de peso.
- Atividades físicas regulares com alongamentos e fortalecimento, sempre orientados por profissional capacitado.
- Melhorar a postura.
- Evitar tempo prolongado em pé ou sentado.
- Manter-se psicologicamente saudável.
- Parar de fumar

No caso de lombalgia procure um médico capacitado com especialização em neurocirurgia e cirurgia da coluna vertebral, para o diagnóstico preciso e definição do melhor tratamento.

Fonte: [Folha Vitória](#)

[Read More](#)

---