



Saiba o que é mito e o que é verdade sobre dor de coluna

Sedentarismo, má postura, movimentos repetitivos e estresse são só alguns dos causadores de dores na coluna. Esta região do corpo é composta por vértebras, discos intervertebrais, nervos, músculos, medula e ligamentos. É nesse conjunto que acontece a maior parte das alterações que causam as terríveis dores e incômodos nas costas.

Normalmente tratados como uma doença isolada, os incômodos na coluna podem ser um reflexo de maus hábitos ou sinais de alguma doença mais grave – como lombalgia, hérnia de disco ou artrose. “As causas mais comuns da dor nas costas são a lombalgia não específica, dor muscular e contratura muscular. Elas geralmente estão relacionadas à má postura”, explica Dr. Antônio Eulálio, especialista em coluna do Instituto Nacional De traumatologia e Ortopedia (InTo).

A dor nas costas é uma queixa comum entre as pessoas, por conta disso existem várias crenças e soluções caseiras para tratar ou evitar os incômodos. O que ocorre é que, na maioria das vezes, as soluções não passam de mitos. O médico Antônio Eulálio esclareceu alguns destes mitos.

O estresse pode causar dor nas costas? Verdade.

Os hormônios do estresse também causam tensões musculares. Os músculos podem ser tão tensionados ao ponto de gerar dolorosos espasmos. Os das costas e do pescoço, por exemplo, são particularmente mais sensíveis aos efeitos do estresse. É literalmente aquele ditado popular: tentar carregar o mundo nas costas.

Dores na coluna sempre indicam uma doença grave? Mito.

As queixas relacionadas às dores na coluna estão associadas a distúrbios musculares e posturais em 80% dos casos. Apesar do incômodo que proporcionam, não apresentam maior gravidade e podem ser resolvidas. Entretanto, é importante realizar uma avaliação médica com o ortopedista para descartar qualquer possibilidade de doenças mais graves, principalmente se a dor for persistente.

Dormir em colchões duros ou moles demais pode prejudicar a coluna? Verdade.

Colchões duros, fofos ou moles podem prejudicar a coluna e a postura. O ideal é um colchão que se adeque à altura e ao peso da pessoa.

O repouso prolongado pode aumentar as dores na coluna? Verdade.

O repouso é considerado uma etapa do tratamento, mas não a única. Se prolongado, ele pode inclusive enfraquecer a musculatura. Reeducação postural, alongamentos, atividade física e acompanhamento de um profissional são as melhores saídas para evitar os problemas posturais.

O sobrepeso é um dos principais causadores de dor na coluna? Mito.

O excesso de peso contribui, sobrecarregando as estruturas da coluna vertebral, aumentando a má postura e o risco de dor no local. Mais do que a obesidade, o sedentarismo é o principal fator causador das dores e problemas na coluna, justamente porque a falta de exercícios causa um enfraquecimento precoce das estruturas e musculatura.

Cruzar as pernas pode prejudicar a coluna? Verdade.

Principalmente para as mulheres, que costumam sentar-se com as pernas cruzadas, é preciso ficar atento para não abusar desse hábito e prejudicar a saúde. O movimento de cruzar as pernas desalinha a coluna vertebral por causa do movimento na região pélvica.

Excesso de exercício físico também pode lesionar e provocar dores na coluna? Mito.

Na realidade, o erro não está no excesso de exercício, mas sim na forma como ele está sendo executado e a carga de peso que está sendo aplicada. Ao realizar qualquer atividade física, principalmente com peso, a pessoa precisa ter um auxílio de um profissional, para evitar justamente que ele se sobrecarregue e faça o exercício de maneira errada. Quando bem realizado, o exercício físico é a melhor maneira de tratar a dor crônica, além de auxiliar na prevenção de dores nas costas e fortalecer a musculatura.

Estalar o pescoço com o movimento da cabeça faz mal à coluna? Verdade.

Mesmo trazendo alívio momentâneo, o movimento não é natural do corpo. Estalar a região prejudica as articulações, pode desenvolver a artrose mais precoce.

[Read More](#)
