

## LOMBALGIAS COSTAS COM DOR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



### COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

As dores nas costas não são todas iguais. Mas o seu farmacêutico possui os conhecimentos necessários para o ajudar a identificar o tipo de dor e orientar no tratamento a seguir para obter alívio.

Além disso, o farmacêutico está apto a aconselhar sobre as situações que requerem avaliação médica.



## LOMBALGIAS COSTAS COM DOR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

PORQUE PODEM  
 SER INCAPACITANTES,  
 IMPORTA CONHECER  
 MELHOR AS  
 LOMBALGIAS: SABER  
 QUAIS SÃO OS  
 FACTORES DE RISCO,  
 COMO SE PREVINEM  
 E COMO SE TRATAM  
 É ESSENCIAL PARA  
 CONTROLAR AS DORES  
 NAS COSTAS.



### HÁ DORES E DORES

Quem se queixa de dores nas costas queixa-se provavelmente de uma lombalgia: a dor que afecta a região lombar (zona dos rins).

São dores muito frequentes: é que a região lombar suporta a maior parte do nosso peso, sendo sujeita a múltiplas agressões, das posturas incorrectas aos movimentos repetitivos, do stress ao excesso de peso.

**Embora qualquer pessoa possa sofrer de lombalgias, há algumas mais susceptíveis:**

- Pessoas entre os 30 e os 50 anos, idade em que é frequente ocorrer o primeiro episódio de lombalgia
- Crianças e adolescentes, por se sentarem incorrectamente à secretária e transportarem mochilas com peso excessivo
- Grávidas, porque ganham peso e com o crescimento do bebé na barriga altera-se o centro de gravidade
- Pessoas com excesso de peso, porque forçam demasiado a coluna
- Pessoas em má forma física, pois são menos resistentes e flexíveis.

### RAZÕES PARA DOER

**Factores de risco à parte, as dores nas costas podem ser passageiras ou mais duradouras ou até conduzir a problemas mais sérios. Geralmente, classificam-se em:**

**AGUDAS** - quando duram entre alguns dias e, no máximo, 6 semanas;

**CRÓNICAS** - quando persistem por mais de três meses, sendo estas mais frequentes que as agudas.

**As dores nas costas são comuns e podem ter diferentes causas:**

- Uma má postura ao sentar, ao deitar, ao permanecer de pé ou levantar objectos pesados
- Lesões, distensões e fracturas
- Stress
- Doenças congénitas ou adquiridas, como ciática, osteoporose, artrite reumatóide, fibromialgia, espondilite ou hérnia discal
- Infecções e tumores na coluna (raros)



### AJUDAS PARA DEIXAR DE DOER

**A maior parte das lombalgias trata-se com recurso a medidas de auto-cuidado e a medicamentos:**

- Aplicação de calor: colocar um saco de água quente alivia a dor relaxando os músculos e promovendo a circulação sanguínea; cada aplicação não deve ser superior a 20-30 minutos.
- Massagens
- Repouso: por um ou dois dias no máximo, após o que se devem retomar progressivamente as actividades habituais
- Medicamentos: analgésicos (para alívio da dor) e anti-inflamatórios (para reduzir a inflamação); por vezes há necessidade de relaxantes musculares.

Se a dor e a inflamação não começarem a ceder ao fim de 72 horas, a situação deve merecer uma avaliação médica. O médico também deve ser consultado se a dor irradiar para as pernas e joelhos, se houver febre, náuseas ou vómitos, dores de estômago e fraqueza geral, se a dor impedir os movimentos ou se tiver sido causada por uma ferida, se se prolongar por mais de 2-3 semanas.



### PARA UMAS COSTAS SAUDÁVEIS

**Antes que doa, o melhor é prevenir:**

- Mantenha o peso normal evitando as gorduras e, com elas, os quilos a mais
- Pratique exercício com moderação: ganha força, resistência e flexibilidade. Mas, antes de qualquer actividade física, faça exercícios de aquecimento
- Mantenha as costas dretas quando estiver sentado
- Não permaneça sentado por muito tempo seguido: levante-se e mexa-se regularmente
- Distribua o peso por ambos os pés se estiver de pé
- Use calçado confortável
- Prefira dormir deitado de lado com uma almofada entre os joelhos ou de costas colocando a almofada por baixo dos joelhos
- Evite coichões demasiado moles, coloque um estrado por baixo se necessário
- Não levante ou carregue objectos demasiado pesados
- Ao levantar objectos, nunca dobre as costas, mas sim os joelhos e levante-se com o impulso das pernas.

