



# Prevenir a ciática

## USE BEM O SEU CORPO!

Porque a ciática incomoda e muito, mais vale prevenir: e a melhor arma é saber usar o corpo de forma correcta.

### NERVO SOB PRESSÃO

É longo o caminho que o nervo ciático percorre no nosso corpo: começa no fundo das costas e desce em direcção às nádegas - aí divide-se em dois, seguindo por cada perna até aos dedos dos pés.

Quando algures nesse caminho é sujeito a pressão ou fica inflamado, a dor surge - **é a ciática**.

De intensidade variável, é, com frequência, acompanhada por uma sensação de queimadura, de dormência e fraqueza muscular, na perna ou no pé do lado afectado, bem como formigueiro nos dedos.

E há situações em que o desconforto é maior: ao levantar, ao sentar, quando dobramos as costas para trás ou andamos a pé alguns metros e até quando tossimos ou espirramos. À noite pode agravar-se.

#### Alguns factores predis põem à ciática:

- **Idade superior a 30 anos** - os discos entre as vértebras começam a ficar gastos, deixando de amortecer adequadamente os movimentos da coluna;
- **Profissão** - a condução de veículos por longos períodos e o transporte de cargas pesadas implicam esforço para a coluna;
- **Posição do corpo** - permanecer muito tempo de pé ou sentado contribui para pressionar o nervo, o mesmo acontecendo com posturas corporais incorrectas quando se roda ou flexa a coluna;
- **Diabetes** - aumenta o risco de lesões nos nervos;
- **Durante a gravidez** - a compressão causada pela barriga também pode dar sintomas de ciática. O aumento de peso cria maior esforço à coluna vertebral podendo predispor ou agravar uma lesão existente.

A dor ciática não deve ser ignorada: se for muito prolongada e intensa, consulte um médico, pois pode ser sintoma de um problema de saúde mais sério.

### ALIVIAR O DESCONFORTO

A ciática tende a desaparecer em 4 a 8 semanas, mesmo sem tratamento. Mas, quando a dor é intensa há que procurar alívio:

**Frio alternado com calor** - aplique gelo nas primeiras 48 horas (15 a 20 minutos várias vezes ao dia). Numa segunda fase, compressas quentes ou um saco de água quente são mais eficazes, podendo alternar o frio e o calor se a dor persistir

**Medicamentos** - os analgésicos são eficazes nas situações mais ligeiras, mas quando a dor é mais intensa podem ser necessários anti-inflamatórios ou relaxantes musculares

**Repouso** - deve ser moderado e apenas numa fase inicial: em excesso agrava a ciática

**Exercícios de alongamento** - diminuem a compressão sobre o nervo, reduzindo a dor

#### PREVENIR ANTES QUE DOA:

Pratique uma actividade física com regularidade - aumenta a flexibilidade e a resistência dos músculos, diminui o risco de compressão do nervo ciático e ajuda a controlar o peso

Mantenha uma postura correcta - sente-se com as costas bem direitas e os pés assentes no chão; evite cruzar as pernas; faça pequenas pausas para esticar as pernas

Tenha atenção aos movimentos do seu corpo - se levantar pesos, dobre os joelhos, não as costas e transporte os objectos na linha de cintura; se estiver muito tempo na vertical, procurar desnivelar os pés, por exemplo assentando um deles num degrau; durma num colchão amigo da coluna e com uma almofada que não esforce o pescoço

### COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Nesta farmácia encontra informação e aconselhamento sobre saúde e bem-estar. Se tem queixas de ciática conte com o seu farmacêutico para ajudar a interpretar esses sinais e orientar sobre a intervenção mais adequada. E se já está a fazer tratamento para a ciática, encontra nesta farmácia aconselhamento sobre o uso correcto e seguro dos medicamentos. Não hesite em procurar-nos!

[www.anf.pt](http://www.anf.pt)

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: