



Lombalgias

COSTAS COM DOR

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 stresse 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
- Stresse
- 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 vômitos, 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 direitas 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 colchões 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.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

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.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: