

Dor na coluna

Drauzio Varella explica para você as principais causas do incômodo

Na nova série de reportagens do *Fantástico, Essa Dor Que Não Passa*, Drauzio Varella aborda o drama das doenças crônicas, como a de coluna. Segundo informações do próprio programa, o incômodo é o motivo mais frequente de afastamento no trabalho no Brasil. Mas quais são as principais causas dessas dores horríveis? Malu conta pra você!

Entende seu corpo

"A parte móvel da coluna é dividida em três regiões. A primeira corresponde ao pescoço, que é a

coluna cervical e tem sete vértebras. Depois, ao longo do tronco, tem a coluna dorsal, com doze vértebras. E na altura da cintura, vem a lombar, com 5 vértebras. Geralmente, essas são as mais móveis. Como estão embaixo, elas suportam a maior parte do peso do corpo. E é por isso que 70% das dores na coluna acontecem na lombar", comentou Drauzio na série.

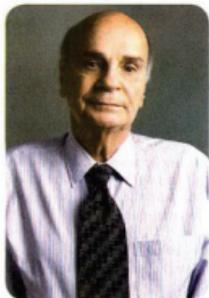
Por que acontece a dor?

"Na lombar, elas estão relacionadas a carregar peso, a esforço repetitivo e também ocorre em indivíduos que estão estressados,

com mal relacionamento com colegas de trabalho e chefe. A questão emocional é um fator muito importante", esclareceu Alexandre Fogaça, ortopedista do Hospital das Clínicas, do Hospital das Clínicas, ao *Fantástico*.

Tem tratamento?

"A fisioterapia sempre é uma das primeiras técnicas de tratamento que a gente indica. Ela funciona para aliviar a dor mais aguda e também reabilitar, melhorar postura e musculatura abdominal da coluna. Para que o indivíduo não tenha dor e evite o desgaste da coluna", explicou o ortopedista.



Principais doenças

O que é?

Sintomas

Hérnia de disco

Conhecida pelas fortes dores, o problema tem origem na coluna vertebral. "Ocorre quando o disco intervertebral – estrutura gelatinosa, contida entre dois corpos vertebrais –, migra em direção ao canal vertebral, causando o pinçamento das raízes neurais", explica o neurocirurgião Rodrigo Marcelos.

Por atingir as raízes neurais, a hérnia pode irradiar dor pelo nervo ciático e afetar as pernas. Dependendo do volume, do tamanho e da lesão no nervo, as dores provocadas se tornam incapacitantes e causam, até mesmo, perda de movimento dos pés.

Fibromialgia

Conhecida pelas dores de origem incerta, a doença afeta mais as mulheres do que os homens e se concentra na faixa etária dos 25 aos 45 anos. "É uma doença que causa dores em articulações, músculos e tendões. Ela está relacionada com pessoas que sofrem de distúrbios do humor e distúrbios do sono", explica Marco Prist, neurocirurgião. Estudos indicam que a doença tem origem no mecanismo de supressão da dor, no sistema nervoso central.

Dores em todo o corpo, que aparecem mais de uma vez, fadiga, falta de disposição, dores de cabeça, alterações de humor e no sono.

Osteoporose

A osteoporose é a perda da densidade mineral do osso da coluna, decorrente da falta de cálcio. Faz parte do processo de envelhecimento da coluna em muitas pessoas, principalmente nas mulheres após a menopausa pela diminuição do estrogênio.

A osteoporose é uma dor que, geralmente, inicia-se na região lombar. Podem ocorrer fraturas das vértebras por compressão, que levam a outros problemas na coluna.

Lordose

Assim como a escoliose, a lordose é caracterizada por uma deformidade da coluna, porém ela acontece de fora para dentro, para a parte interna das costas. "De maneira geral, não existe alteração na lordose ou na cifose, a não ser para compensar desvios da coluna provocados por uma doença que tire o equilíbrio, como uma fratura que aumenta a curvatura para a frente (aumento da cifose), o que faz com que a coluna procure um novo centro de equilíbrio aumentando a lordose lombar como compensação. Isso pode eventualmente provocar dor lombar por aumento da carga na musculatura", esclarece Marco.

Podem aparecer dores na região lombar pelo estresse na musculatura.