

viva saúde

O maior
guia de
saúde do
Brasil



Saiba onde está o
excesso de sódio
que você consome

DOR NAS COSTAS

tem remédio

Os tratamentos mais eficazes
para trazer alívio na hora da crise

NÚMERO 137 - PREÇO R\$ 9,80

ISSN 1806-4574 0 0 1 3 7



9 771806 457008

4 nutrientes melhoram o
funcionamento dos rins

IMC afeta até mesmo
o seu tipo de pisada

**IMPRESSÃO
DE ÓRGÃOS**
A tecnologia
pode acabar
com a fila de
transplantes

DIETA QUE REGULA OS HORMÔNIOS E FAZ A TIREOIDE TRABALHAR MAIS RÁPIDO

Dor nas costas tem solução

Saiba o que realmente funciona para cada tipo de dor na região da coluna, segundo os guias médicos

texto TATIANA PRONIN ilustrações ANGELO SHUMAN

Horas sentado no trabalho, muito tempo no trânsito, pouco tempo para se exercitar. Motivos para sofrer de dor nas costas não faltam. Depois das cefaleias, esse é o tipo de dor mais comum na população. Mais de 80% das pessoas têm, tiveram ou terão o desconforto em algum momento da vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

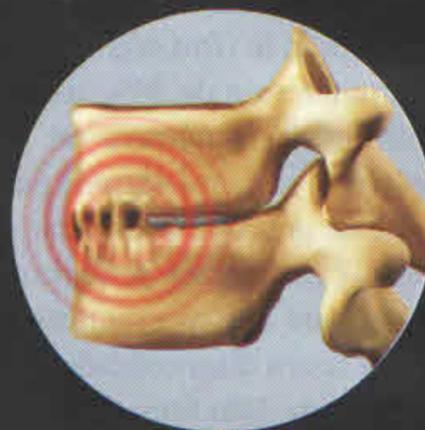
Estudos do *Global Burden of Disease* [Carga Global das Doenças], indicam que as dores lombares (parte mais baixa da coluna) são a principal causa de incapacidade no mundo. De acordo com o relatório, o problema responde por um terço dos casos de invalidez provocados pelo trabalho. “A lombar é a região que costuma sofrer maior estresse”, fala o médico Alexandre Fogaça Cristante, da comissão de ensino da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

O grande desafio é lidar com as dores crônicas (duram mais de três meses) que podem incomodar até o fim da vida. Elas afetam de 20% a 30% da população brasileira, segundo o ortopedista e médico do esporte Rogério Teixeira Silva, da Sociedade Brasileira de Artroscopia e Traumatologia do Esporte (SBRATE). “A dor aguda pode ser controlada de forma mais fácil. Mas quando não tratada corretamente, a dor aguda pode evoluir para a crônica”, adverte o especialista ▶

Depois das cefaleias, esse é o tipo de dor mais comum na população. Mais de 80% das pessoas têm, tiveram ou terão o desconforto durante a vida

OUTRA ORIGEM PARA O PROBLEMA

Em certos casos a origem da dor é alguma doença inflamatória. “Acredita-se que 5% delas tenham essa causa”, afirma o reumatologista Percival Sampaio Barros, da Universidade de São Paulo (USP). É o caso da espondilite anquilosante, doença autoimune que acomete mais os homens e costuma ter início antes dos 40 anos. Ela começa com dores nas vértebras inferiores e nas nádegas, e com o tempo sobe até a cervical. A dor é mais comum durante o repouso, à noite, e melhora ao longo do dia. O médico pode pedir raio-X, exames de sangue ou de ressonância para identificar focos de inflamação. O teste para detectar um marcador genético, o HLA-B27, associado à espondilite, costuma ser solicitado. A terapia é feita com anti-inflamatórios, remédios biológicos e fisioterapia. Não há cura, mas com os cuidados adequados os pacientes podem levar uma vida relativamente normal.





COLUNA CERVICAL

COLUNA TORÁCICA

COLUNA LOMBAR

CÓCCIX



Livre-se dela!

O Especial **VivaSaúde** está nas bancas. Dicas de prevenção e um plano exclusivo ajudam a aliviar o incômodo. À venda por **R\$ 14,90**

DOR LOMBAR

É o tipo mais comum de dor nas costas, afeta cerca de 70% da população. É sentida na parte mais baixa da coluna, próximo à bacia. Em cerca de 95% dos casos, a causa da dor é postural ou decorrente de algum movimento incorreto. Quando se torna crônica, prejudica a qualidade de vida, levando à incapacidade. Em casos de hérnia de disco, é comum ser acompanhada por dor e dormência nas pernas.

Causas: em geral, ocorrem devido ao "mau jeito", uma distensão no músculo na hora de pegar objetos ou carregar peso, e pelo excesso de tensão. Casos crônicos são causados por sobrecarga frequente (trabalho ou esporte que exijam dessa parte do corpo) ou envelhecimento, que provoca um desgaste natural nos discos.

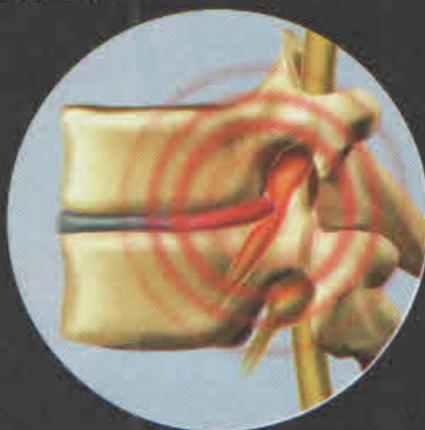
Diagnóstico: em geral, apenas a conversa com o médico e o exame físico são suficientes para diagnosticar o problema. É comum o médico pedir uma radiografia para descartar fraturas ou avaliar desvios na coluna, como a hiperlordose. Exames de ressonância magnética ou tomografias ajudam em casos complexos ou quando há hérnia de disco, para avaliar a pressão sobre o nervo. Exames de sangue podem ser solicitados se houver suspeita de infecção. O exame de densitometria óssea ajuda a saber se há osteoporose.

Tratamento: na fase de dor aguda, usam-se analgésicos ou anti-inflamatórios. Compressas quentes ou adesivos com medicamento podem ajudar. A fisioterapia é indicada para aprender a se movimentar corretamente e fortalecer os músculos que sustentam a coluna com exercícios próprios. A cirurgia é indicada para a minoria (cerca de 5%) dos casos de hérnia de disco.

O médico deve estar atento a: caso a pessoa tenha outros sintomas, como perda de peso inexplicável e dor que não diminui com o repouso, é preciso verificar outras condições: pedras nos rins, espondilite, osteoartrite, fraturas, tumores etc.

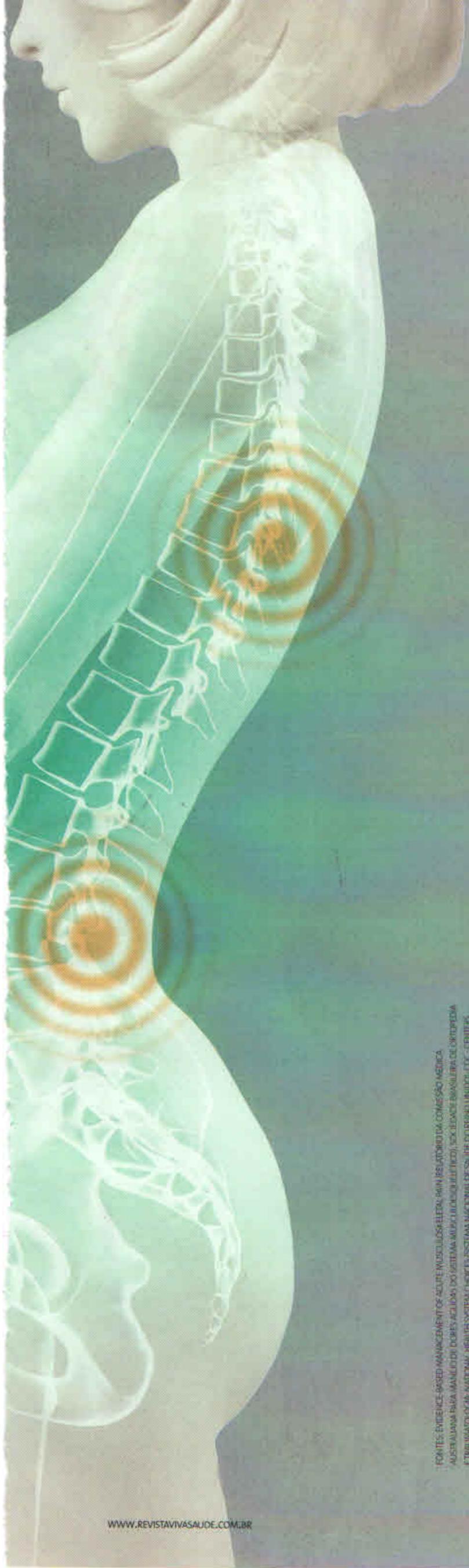
Hérnia de disco e dor ciática

O ciático é o nervo mais longo do corpo: inicia na lombar, passa pelos glúteos, pernas e vai até os pés. A hérnia de disco é a causa comum, e ela ocorre quando essa estrutura da coluna (serve de amortecedor entre os ossos), sai do lugar e pressiona o nervo. A maioria dos casos ocorre na região lombar, mais próxima à bacia.



FONTE: HERIVAL SANVICI BARRIS (REUMATOLOGISTA)
BUCELO TUDORNA SILVA (ORTOPEDISTA E MÉDICO DO ESPORTE)

Obesos sofrem mais com lombalgias, bem como os sedentários, idosos, pessoas estressadas, que carregam peso e grávidas. O tabagismo é fator de risco, pois diminui a circulação sanguínea nos discos intervertebrais



DOR TORÁCICA

Ocorre no meio das costas. Ela pode ser causada por problemas de postura e falta de fortalecimento dos músculos locais. Embora menos comuns, as hérnias de disco podem ser a origem da dor. A partir dos 50 anos, a osteoporose pode levar a fraturas, gerando dores.

Causas: na maioria dos casos, as dores na região torácica ocorrem devido a problemas posturais ou pelo excesso de tensão. Casos crônicos podem ser causados por sobrecarga frequente ou pelo desgaste que ocorre com o envelhecimento.

Diagnóstico: em geral, apenas a conversa com o médico e o exame físico são suficientes para diagnosticar o problema. É comum o médico pedir uma radiografia para descartar fraturas ou avaliar desvios na coluna vertebral. Ressonância ou tomografia podem ajudar em certos casos, assim como exames de sangue para detectar possíveis inflamações, e a densitometria óssea.

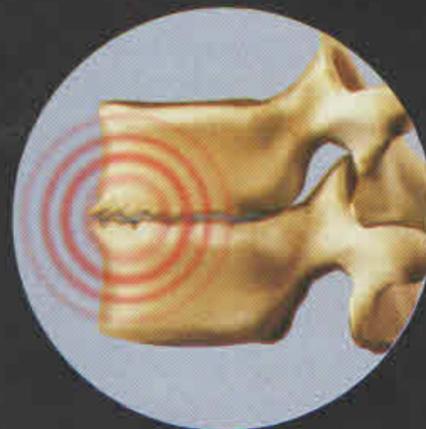
Tratamento: é feito com uso de analgésicos ou anti-inflamatórios. Compressas quentes ou adesivos podem ajudar até que se receba o tratamento adequado. A fisioterapia auxilia o paciente a aprender a se movimentar corretamente, assim como os exercícios indicados por especialista para que se fortaleçam os músculos que sustentam a coluna, como os abdominais.

O médico deve estar atento a: infecções no pulmão, trabalhador que trabalha sentado, sem condições ergonômicas adequadas e fumantes (o tabaco diminui a circulação sanguínea nos discos). Tais situações podem ser a origem da dor.

FONTE: EVIDENCE-BASED MANAGEMENT OF ADULT MUSCULOSKELETAL PAIN (REVISÃO DE COMISSÃO MÉDICA AUSTRALIANA PARA MANEJO DE DORES AGUDAS) DO SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO, SOCIEDADE BRASILEIRA DE ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA; NATIONAL HEALTH SYSTEM CHOICES; SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE DO REINO UNIDO; ILC - CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CENTRO PARA DOENÇAS E TRANSMISSÃO DE DOENÇAS DO EUA)

Bico de papagaio

O bico de papagaio é o nome popular dado à osteofitose, uma manifestação da artrose (ou osteoartrite). O problema é caracterizado pelo crescimento anormal de tecido ósseo em torno de uma vértebra – o formato lembra o bico de uma ave, daí o termo. O local comum é a lombar, mas outras partes da coluna também podem ser afetadas. A deformação é originada pelo desgaste ou desidratação do disco, por isso é mais comum a partir dos 50 anos. Quando comprime o nervo, causa dor forte e formigamento. Analgésicos e anti-inflamatórios, assim como exercícios de correção postural, ajudam a controlar e prevenir as dores durante toda a vida. ▶



DOR CERVICAL (NUCA)

10% a 15% da população sofrerá com dores na cervical, ou seja, na região da nuca, em alguma fase da vida. Esse é o segundo tipo mais comum de dor no sistema musculoesquelético. Aparece após movimentos bruscos, quando se passa muito tempo em uma posição errada, ou por excesso de tensão. A dor irradia para os braços.

Causas: em geral, a dor cervical é causada por problemas posturais, posição errada ao dormir, excesso de tensão ou acidentes (como uma queda brusca).

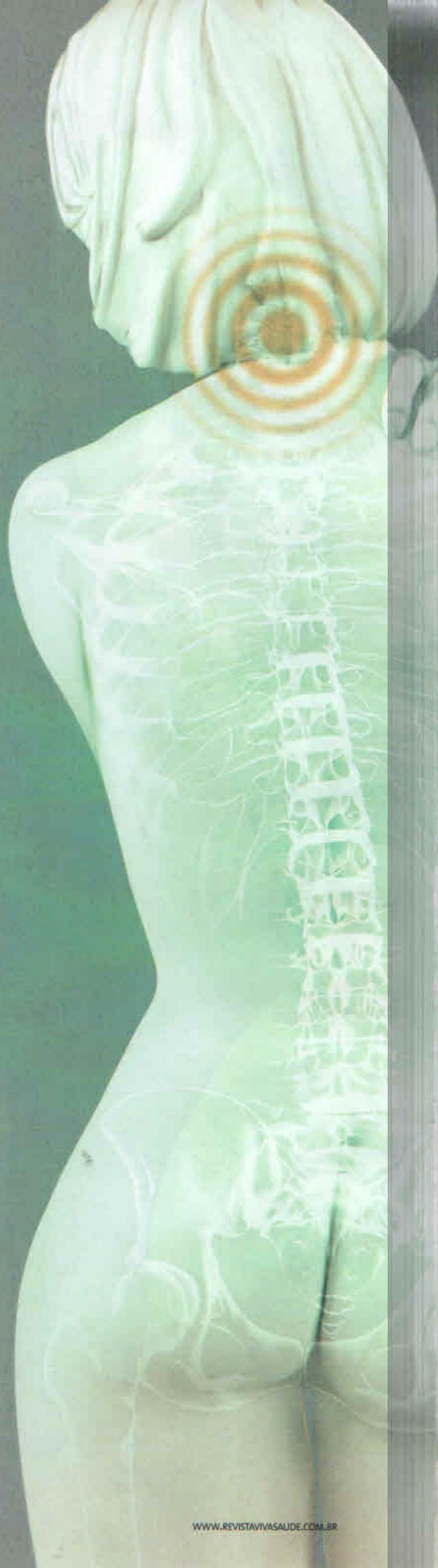
Diagnóstico: a maioria dos casos é diagnosticada apenas com a conversa com o médico e o exame clínico. A radiografia ajuda a diagnosticar desvios na coluna vertebral ou algum outro tipo de lesão, e a ressonância magnética pode afastar outros problemas.

Tratamento: o médico indica o uso de analgésicos ou anti-inflamatórios. Exercícios leves de alongamento também ajudam a prevenir e aliviar as dores. Não há evidências de que usar colares cervicais ajuda a tratar a dor, segundo o *Australian Acute Musculoskeletal Pain Guidelines Group* [Diretrizes do Grupo de Dor Musculoesquelética Aguda], comissão médica que criou um guia para manejo de dores agudas.

O médico deve estar atento a: em alguns casos, a dor cervical indica presença de fratura, infecção, tumores ou problemas cardiovasculares, como aneurisma na carótida ou hemorragia cerebral. Sedentários e pessoas que trabalham no computador são candidatos a sofrer de dores cervicais, assim como aquelas que têm dificuldade de relaxar. Tenistas também podem sofrer com o problema. O tabagismo também é fator de risco, pois diminui a circulação sanguínea nos discos intervertebrais.

Torcicolo

Você acordou de manhã com o pescoço "torcido" para um lado e dói muito quando tenta mudar de posição? É o famoso torcicolo, um espasmo na musculatura do pescoço que ocorre depois que dormimos em uma posição incomum, após a exposição a uma corrente de ar frio, ou durante uma fase de estresse. Em geral os sintomas melhoram após uma semana, mas o ortopedista pode ajudar a gerenciar a dor. Não há evidências de que *sprays* canforados reduzam o incômodo.



Atletas como nadadores, tenistas, e jogadores de vôlei sofrem com dor nos ombros. Ela ainda é comum entre sedentários e mulheres idosas



DOR NOS OMBROS

Cerca de 10% dos adultos têm pelo menos um episódio de dor nos ombros ao longo da vida. É o terceiro tipo mais comum. Em geral, o paciente apresenta fraqueza muscular e dificuldade para elevar os braços acima da região do ombro. Há melhora após seis meses.

Causas: pode decorrer da dor cervical (na nuca), ou manifestação de tendinite (inflamação nos tendões), bursite (inflamação da bolsa que protege a articulação) ou artrite (estreitamento da articulação ou perda de cartilagem).

Diagnóstico: na maioria das vezes, a conversa com o médico, o exame clínico e um exame de raio-X são suficientes. A ressonância ou a ultrassonografia ajudam a verificar os tendões.

Tratamento: analgésicos, anti-inflamatórios e fisioterapia. Injeções de cortisona são o último recurso. Nos casos de rupturas no tendão, há necessidade de cirurgia.

O médico deve estar atento a: se a dor é muito intensa, pode ser alguma fratura em algum dos ossos da região, ou, ainda, o deslocamento do ombro. Na síndrome do ombro congelado, músculos, tendões e ligamentos ficam enrijecidos. É preciso descartar infecções e tumores. Nadadores, tenistas, e jogadores de vôlei sofrem com esse incômodo. Elas são ainda comuns em sedentários e mulheres idosas: o tendão e a musculatura estão enfraquecidos. Com a idade, há casos de calcificação, que prejudicam o movimento. ▶

OS BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA

Alguns estudos científicos têm comprovado o benefício da técnica milenar chinesa para aliviar a dor dos pacientes, tanto que hoje muitas clínicas ortopédicas oferecem a terapia. Um deles, realizado em 2012 pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP), demonstrou que, associadas ao tratamento convencional, as agulhas são eficazes contra dores crônicas na região lombar. O trabalho foi realizado pelo Centro de Acupuntura do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HC e contou com 60 pacientes: 28 receberam apenas o tratamento convencional (remédios e fisioterapia) e 32, tratamento convencional e acupuntura. Segundo o fisiatra João Amadera, que coordenou o estudo, o grupo que também usou a técnica chinesa apresentou uma queda significativa na escala da dor, o que não ocorreu com quem passou apenas pelo tratamento convencional.

FIBROMIALGIA, quando tudo dói

É difícil uma pessoa sofrer dores simultâneas em toda a coluna. Na maioria das vezes, o problema decorre de uma distensão no músculo, localizada, ou de alguma alteração no disco vertebral que leva à compressão de algum nervo. Síndromes dolorosas, como a fibromialgia, podem envolver dores difusas em toda a coluna e nas articulações, braços e pernas. Em geral, a pessoa aponta pelo menos onze pontos dolorosos pelo corpo. A condição envolve problemas de sono, dor de cabeça, fadiga e até ansiedade e depressão.

Causas: não se sabe a causa exata da fibromialgia, mas acredita-se que o problema esteja relacionado com certos neurotransmissores e com a forma como o sistema nervoso processa a dor. Muitos casos iniciam após episódios de estresse grave, como a perda de algum ente querido. É um problema mais comum em mulheres e costuma ter início entre os 30 e 50 anos.

Diagnóstico: a fibromialgia é uma síndrome de difícil diagnóstico. Em geral, o exame clínico e a conversa com o médico levam à identificação do problema, mas o profissional pode pedir radiografias, ressonância e exames de sangue.

Tratamento: o tratamento da fibromialgia é multidisciplinar e requer, além do reumatologista, um psicólogo e um neurologista. Em geral, são usados analgésicos, relaxantes musculares, antidepressivos e, eventualmente, medicamentos para epilepsia que são eficazes para alívio da dor e da ansiedade. É essencial manter algum tipo de atividade, seja fisioterapia ou exercícios, e também fazer psicoterapia e/ou fazer parte de algum grupo de apoio.

O médico deve estar atento a: a síndrome é sete vezes mais comum em mulheres do que em homens e possui um componente emocional forte. Antes de definir a fibromialgia, os médicos costumam descartar outras condições capazes de causar dores difusas, como a síndrome da fadiga crônica, a artrite reumatóide (doença inflamatória que também causa inchaço nas articulações) e esclerose múltipla (doença que afeta os movimentos e o equilíbrio). A espondilite anquilosante ainda pode causar dores em toda a coluna. ■

É importante saber que a dor pode ter causas diferentes e que ela não deve ser ignorada.

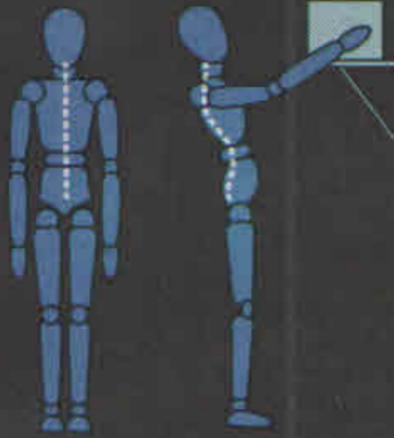
Uma crise merece cuidado especializado para evitar que o incômodo se torne crônico



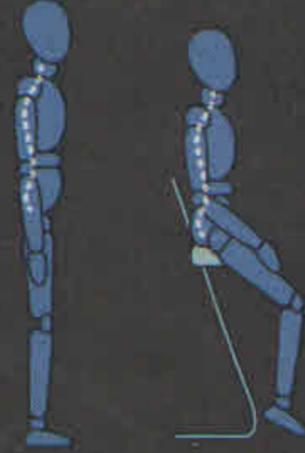
MOVIMENTOS CORRETOS PARA EVITAR DORES NA COLUNA

RETIRAR OU COLOCAR OBJETOS EM LUGARES

ALTOS: apoie o objeto no corpo e use uma escada ou banquinho.



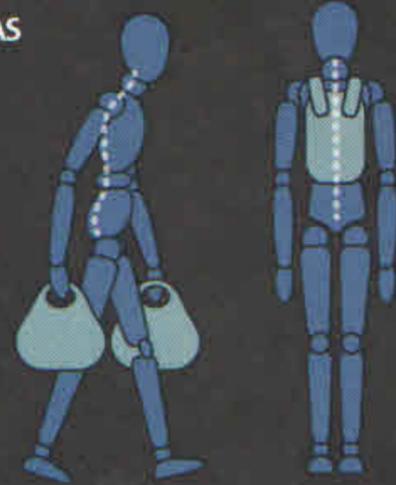
TRABALHAR EM PÉ: use um banco de apoio alto para descansar a coluna.



REALIZAR ATIVIDADES DOMÉSTICAS OU PEGAR OBJETOS NO CHÃO: dobre sempre os joelhos e evite torcer a coluna.



CARREGAR COMPRAS OU MOCHILAS: o peso deve ser distribuído entre os braços. A mochila nunca deve ser apoiada em um só ombro.



SENTAR-SE NO TRABALHO: coloque o computador em uma altura adequada – não se deve curvar muito a cervical para ler o que está na tela. Os braços devem ficar junto ao corpo e as pernas dobradas em 90 graus. Nunca apoie o telefone entre a orelha e o ombro.



DORMIR: o ideal é dormir de barriga para cima ou de lado, com as pernas semiflexionadas. Uma almofada entre as pernas pode ajudar. Evite colchões moles ou duros. O travesseiro deve acompanhar a curvatura do pescoço. Ao levantar, vire de lado primeiro, sempre.

