

Fortalecimento através de exercícios ainda é a melhor forma de combater a dor

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Dores na coluna são um problema comum. De acordo com estimativas da OMS (Organização Mundial de Saúde), cerca de 85% da população sofre ou ainda vai sofrer desse mal. As dores podem aparecer em três partes diferentes da coluna: lombar (localizada acima do quadril), dorsal (na parte central das costas) e cervical (entre a cabeça e o tronco). Reduzir as chances de ter crises de dor na coluna é possível com exercícios para fortalecer a musculatura estabilizadora da coluna. Estes exercícios são importantes não só para quem nunca teve problemas de coluna, mas também para quem já sofreu com as dores e não quer passar por isso novamente. Pequenos exercícios podem ser realizados todos os dias para evitar as dores nas costas. Outro fator de risco que causa as dores na coluna e deve ser evitado é o aumento de peso. O excesso de peso é o maior inimigo da coluna, pois a cada 10 quilos acima do peso adequado, o risco de prejudicar a coluna aumenta em 25. Outros fatores como sedentarismo, má postura e fumar podem influenciar nas dores na coluna. Geralmente quem sofre com dores nas costas usa frequentemente analgésicos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares, mas nem sempre esses medicamentos bastam para conter a dor. O recomendado é sempre consultar um médico especialista em coluna vertebral para realizar o diagnóstico para afastar outros diagnósticos como doenças neoplásicas, metástases, doenças vasculares (aneurismas), doenças urológicas (litíase renal) e doenças reumáticas entre outras. Os tratamentos consistem em identificar o fator da causa e sua correção. Algumas medidas que são indicadas

pelos médicos são a eliminação dos pontos de gatilho, massagem, crioterapia, eletroterapia, acupuntura, fisioterapia, medicamentos e até procedimentos minimamente invasivos, como bloqueios anestésicos e infiltrações na coluna. Procure se exercitar, pois a prevenção ainda é a melhor medida segundo os especialistas. Referência: <http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2014/02/12/dores-nas-costas-podem-ser-evitadas-com-exercicios-de-fortalecimento.htm>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/fortalecimento-atraves-de-exercicios-ainda-e-a-melhor-forma-de-combater-a-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE