

Dor nas costas

A dor lombar é um sintoma extremamente comum para muitos indivíduos. Embora a dor nas costas seja muito comum, é improvável que seja causada por danos graves e, normalmente, melhora por conta própria.

O que causa dor nas costas?

- Uma causa muito comum de dor nas costas é uma tensão, onde um músculo nas costas é puxado.
 - Isso pode ser causado de várias maneiras diferentes, como pegar objetos pesados
- Outras causas podem ser uma hérnia de disco, nervo preso (ciática) ou inflamação da coluna vertebral.
- Às vezes, a dor nas costas pode ser causada por problemas muito sérios, como ossos quebrados ou câncer, mas isso é muito raro.

Quais são os sinais e sintomas de dor nas costas?

Sintomas comuns:

- Dor inespecífica: nem sempre é possível diagnosticar a causa exata.

Ciática:

- Inflamação
- Dor
- Às vezes dormência na parte esquerda afetada.

Sinais graves (**ALERTAR SEU MEDICO IMEDIATAMENTE**)

- Dificuldade em urinar
- Incapacidade de controlar a bexiga
- Dormência/formigamento ao redor da área genital
- função sexual prejudicada
- História de trauma nas costas

Tratar dores nas costas

Fique ativo:

- Por mais que a dor permita
- Tente se mover livremente e normalmente
- Comece com um pequeno e aumente lentamente a quantidade de exercício.

Alívio da dor:

- Analgésicos como o ibuprofeno podem ajudar a aliviar a dor inicialmente.
- Pode ajudar se voce a permanecer ativo.

Calor ou Gelo:

- Você pode usar calor, como bolsas de água quente, para ajudar a reduzir a dor.
- Bolsas de gelo, também podem reduzir a dor quando aplicadas

Mudanças de estilo de vida:

- A dor nas costas pode ser causada por má postura ou curvar-se continuamente, por exemplo, para olhar o telefone.
- Você pode tentar melhorar a postura ao sentar e/ou ficar de pé para ter as costas mais retas.
- Você também pode tentar reduzir a quantidade de tempo curvado para olhar para o telefone.

Referências

- https://www.stgeorges.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/04/AAE_BPA_01.pdf
- <https://www.nnuh.nhs.uk/publication/download/low-back-pain-advice-leaflet-v7>