

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 06, 2021

Dorsalgia (coluna lombar)

A maioria de nós apresenta lombalgia em algum momento de nossas vidas. Quando é intensa, você pode sentir vontade de ficar na cama. Mas isso geralmente faz mais mal do que bem. Manter-se ativo é uma parte importante para melhorar.

Aqui, analisamos a dor lombar que dura menos de quatro semanas (chamada de dor lombar aguda). Você pode usar essas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os tratamentos certos para você.

O que acontece?

É muito comum sentir dores na coluna lombar, mas normalmente não é grave e, em geral, desaparece por conta própria dentro de algumas semanas.

Seu médico provavelmente não será capaz de dizer exatamente o que está causando a dor. Podem ser muitas coisas, como:

- distensão muscular nas costas. Isso pode acontecer se você levantar algo pesado, por exemplo.
- má postura: por exemplo, sentar ou ficar em pé de uma forma que exerça pressão sobre os músculos ao redor da coluna.
- desgaste nos ossos da coluna (vértebras). É mais provável que isso aconteça à medida que você envelhece.
- dano a um disco (chamado hérnia de disco ou prolapso discal). Esta não é uma causa comum de dorsalgia.

A maioria das pessoas nunca descobre a causa da sua dor nas costas. Mas sabemos que certas coisas podem aumentar sua chance de problemas nas costas.

Por exemplo, há maior probabilidade de você apresentar dor nas costas se o seu trabalho envolve levantar peso ou permanecer sentado por muito tempo (como dirigir longas distâncias). Estar com sobrepeso também pode aumentar sua chance de sentir dor nas costas.

Dorsalgia (coluna lombar)

Se você sentir dorsalgia por um curto período de tempo, geralmente não há necessidade de fazer uma radiografia ou exame de imagem. Não é provável que mostre nada de útil.

Mas se seu médico acreditar que sua dorsalgia possa ser causada por algo mais sério, como um nervo pinçado, uma infecção ou uma fratura, talvez seja necessário fazer uma tomografia computadorizada ou uma ressonância magnética.

Além disso, você deve sempre buscar assistência médica imediatamente caso

- sinta a parte inferior entorpecida
- perca o controle de quando ir ao banheiro
- esteja incapaz de andar, ou perceba que seu pé está "caindo" ou arrastando quando anda.

Estes são sinais de um problema mais sério.

Quais são os sintomas?

Os sintomas da lombalgia podem variar de pessoa para pessoa. Sua dorsalgia pode aparecer de forma repentina ou gradual, e a dor pode ser muito intensa ou relativamente leve.

A dorsalgia pode dificultar o seu dia-a-dia. Você pode achar difícil se vestir, andar ou dormir. Mas, por mais que doa, suas costas provavelmente melhorarão sem tratamento.

A maioria das pessoas sente dor apenas nas costas. Mas algumas pessoas também sentem dor em um dos membros inferiores. Pode ser na virilha, nádega ou coxa, ou irradiar até o pé.

Isto é causado por um nervo pinçado ou lesionado. Às vezes é chamada de **ciática** porque afeta os nervos ciáticos, que percorrem suas pernas. Você pode sentir algum entorpecimento ou formigamento. Se isso ocorrer, você deve consultar seu médico.

Quais tratamentos funcionam?

Há tratamentos que podem ajudar a aliviar sua dorsalgia e manter-se ativo. Você pode precisar de uma combinação de tratamentos.

Coisas que você pode fazer para ajudar a si mesmo

Manter-se ativo pode ser a última coisa que você tem vontade de fazer. Mas isso pode reduzir sua dor e ajudar você a se recuperar mais rapidamente.

Manter-se ativo significa continuar com suas atividades habituais, inclusive ir ao trabalho, o máximo que puder. Mas você deve evitar fazer coisas que agravem sua dorsalgia, como levantar pesos.

Os médicos costumavam recomendar ficar na cama se as pessoas tivessem problemas nas costas. Mas agora sabemos que isso não ajuda. Se você ficar na cama, suas articulações ficarão rígidas. Isso torna mais difícil e doloroso mover suas costas.

Dorsalgia (coluna lombar)

E se você ficar na cama por muito tempo, seus músculos ficam mais fracos, assim ficarão menos capazes de suportar sua coluna vertebral. Isso pode agravar sua dor.

É improvável que ficar ativo lhe cause algum mal. Mas tome cuidado se você tiver dorsalgia grave. Além disso, é melhor evitar levantar pesos, dobrar ou torcer as costas, ou ficar sentado por longos períodos, até que a dor melhore.

Para aliviar a dor nas costas, você pode tentar aplicar **temperaturas quentes ou frias nas costas**. Por exemplo, algumas pessoas usam compressas de gelo ou bolsas de água quente.

Medicamento

Tomar medicamentos para a dor pode ajudar a reduzir a dorsalgia em curto prazo e ajudá-lo a manter-se ativo.

Os médicos geralmente recomendam tentar um analgésico de venda livre, como ibuprofeno ou outro anti-inflamatório não esteroidal (AINE).

Outra opção é o paracetamol. Seu médico também pode prescrever um relaxante muscular para tomar em conjunto com um AINE ou paracetamol.

Se os medicamentos de venda livre não ajudarem, seu médico pode prescrever um medicamento diferente, como uma dose mais alta de um AINE.

Analgésicos opioides, como o tramadol, são outra opção. Mas os médicos geralmente prescrevem opioides por um curto período de tempo, pois você pode ficar dependente deles se os tomar por períodos mais longos. Isso significa que você terá sintomas desagradáveis se parar de tomá-los (sintomas de abstinência).

Manipulação vertebral

Ter sua coluna vertebral manipulada também pode ajudar a reduzir sua dorsalgia. Isso envolve mover partes da sua coluna para ajustar as pequenas articulações entre os ossos para aliviar a dor e a rigidez.

Você pode precisar fazer o tratamento várias vezes para ajudar com a dor, enquanto as costas melhoram.

O seu médico pode aconselhá-lo sobre se este tratamento é correto e seguro para você. Se o seu médico achar que a manipulação da coluna pode ajudar na lombalgia, é possível encaminhá-lo para um fisioterapeuta ou outro profissional treinado.

Outros tratamentos

Se sua dor nas costas não melhorar em algumas semanas, existem outros tratamentos que você pode tentar, incluindo **fisioterapia** e exercícios para as **costas**. Você pode discutir suas opções com seu médico.

Muitos **tratamentos alternativos** também foram testados para dor lombar de curto prazo. Eles incluem acupuntura, massagem, ioga e estimulação elétrica transcutânea dos

Dorsalgia (coluna lombar)

nervos (TENS). Mas não há boas evidências de que funcionem. Então, os médicos não os recomendam.

O que vai acontecer comigo?

A maioria das dorsalgias dura menos de duas semanas, e cerca de 9 em 10 pessoas se sentem melhor em seis semanas.

Muitas pessoas que já tiveram um episódio de dorsalgia terão novamente. Você pode conversar com seu médico sobre maneiras de reduzir sua chance de ter dorsalgia no futuro. Geralmente, fazer exercícios regularmente ajuda.

Se a sua dor durar mais de 12 semanas, pode ser mais difícil de você se recuperar. Você pode precisar de tratamentos adicionais, como um tratamento chamado terapia cognitivo-comportamental (TCC), outros medicamentos e, possivelmente, cirurgia.

Você deve consultar o seu médico se a dorsalgia não estiver melhorando. Ele ou ela pode encaminhá-lo para um especialista em problemas nas costas.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

