



## **Dor lombar: quem nunca... sentiu aquela dor nas costas?**

**Márcia Baptista**

**Fisioterapeuta CREFITO 9565-F**

Às vezes um incômodo leve ao levantar, às vezes uma dor aguda quando executamos um movimento de flexão anterior com carga, ou ainda quando ficamos muito tempo sentados em posição inadequada (trabalhando em frente ao computador, ou jogados em um sofá mexendo no celular, tablet, etc), enfim chamamos de lombalgia uma dor que ocorre no final da coluna, e pode ser acompanhada ou não de dor que se irradia para uma ou ambas as nádegas ou para as pernas no mesmo sentido do nervo ciático. Esta dor pode ocasionar restrições na mobilidade do paciente de grau leve, até a incapacidade de se manter em pé devido à dor local ou irradiada.

Ela pode ser causada por má postura, um mau jeito nas costas ou pode estar associada a outras doenças, como hérnia de disco ou artrose na coluna. Seu tratamento pode incluir a tomada de anti-inflamatórios e analgésicos, prescritos pelo médico, e com toda a certeza com sessões de fisioterapia que podem envolver exercícios e alongamentos, eletroanalgesia, descolamento miofascial, manobras osteopáticas e acupuntura. Sem dúvida, o sucesso deste tratamento depende, principalmente, do acerto diagnóstico do profissional de saúde que avalia o seu paciente, para então tomar a conduta mais adequada. Mas lembre-se: na maioria das vezes, a dor lombar aparece por mantermos uma postura inadequada na escola, no trabalho, no lar... até dormindo nos posicionamos mal, sendo assim é importante solicitar a orientação postural adequada com o seu fisioterapeuta para que possamos evitar lesões musculares e articulares, afinal nascemos sem um manual de instruções não é mesmo?

**Tenha uma vida com saúde, sem dor!**

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.

Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---