

## BOAS NOTÍCIAS SOBRE AS DORES NAS COSTAS

Good news about bad backs

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

**REVIEWED**  
**R May 2001 D**  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

## Boas notícias sobre as dores nas costas

### Good news about bad backs

As dores nas costas são tão comuns que cerca de 80 por cento de todas as pessoas têm probabilidades de vir a sofrer de dores nas costas em qualquer altura da vida - a seguir às dores de cabeça e o comum resfriado, é a causa mais frequente de ausência do trabalho. As boas notícias é que a maioria das dores nas costas é apenas causada por distúrbios ligeiros, os quais normalmente melhoram no espaço de duas semanas.

Mas talvez as pessoas fiquem surpreendidas quando lhes dizem que o melhor remédio para as dores nas costas não é deitarem-se e descansar - de facto é o pior que se pode fazer. Os médicos afirmam hoje em dia que a recuperação é mais rápida quando tentamos continuar a fazer as tarefas diárias normais (desde que não impliquem o levantamento de objectos pesados ou quaisquer outros movimentos demasiado árduos), e tomar medicamentos para aliviar as dores.

Qual a causa das dores nas costas? Muitas lesões são o resultado de qualquer acção bastante trivial - é possível sofrer uma lesão num músculo ou num ligamento simplesmente pelo facto de nos dobrarmos ou torcermos o corpo desajeitadamente, ou levantarmos incorrectamente um objecto. Por vezes as dores nas costas são causadas por problemas num disco intervertebral (os discos assemelham-se a almofadas e separam as vértebras das costas, permitindo que a coluna se mova em diversas direcções). Outras vezes as dores são causadas por artrite, um distúrbio frequente que causa inflamação nas articulações da coluna.

Mas há muitas coisas que podemos fazer para cuidar das nossas costas e evitar problemas, como por exemplo:

- Evitar engordar

- Tornarmo-nos activos e fazer exercício físico regularmente, tal como passear a pé ou nadar, o que contribui para prevenir e aliviar as dores nas costas. A natação é especialmente importante para as pessoas que sofram de artrite.
- Estarmos conscientes da nossa postura. Mantermos o tronco tão direito quanto possível mas descontraidamente, quer dizer sem estarmos com o corpo muito rígido. Quando sentados evitarmos cadeiras baixas ou cadeirões moles e confortáveis, e certificarmo-nos de que a zona lombar da coluna fica apoiada - se quiser pode colocar uma almofada pequena nessa zona das costas para ter apoio. Sente-se bem chegado às costas da cadeira com os pés assentes no chão.
- Pensarmos antes de levantar qualquer objecto. Fique de pé junto do que quer levantar, mantenha as costas direitas enquanto se dobra e partir das ancas e joelhos. Segure o objecto chegado ao corpo, ponha o queixo virado para baixo e contraia os músculos da barriga. Mantenha as costas direitas e levante o objecto endireitando os joelhos. Evite movimentos de torsão. Carregue objectos em ambos os braços bem chegados ao corpo, e evite carregar o que quer que seja só com um dos braços.
- Pensarmos antes de nos dobrarmos ou virarmos. Em vez de se dobrar para trabalhar ou fazer jardinagem, é preferível ajoelhar-se ou pôr-se de cócoras. Arranje o seu local de trabalho de maneira a que as ferramentas ou utensílios que usa com frequência fiquem a fácil alcance, sem ter de se dobar ou esticar para os agarrar.
- Mantermos os músculos abdominais fortes - porque contribuem para aguentar a coluna.

Como é possível saber quando as dores nas costas não são causadas por uma lesão ligeira? Se a dor não melhorar ao fim de alguns dias, ou se sentir uma sensação de formigueiro, falta de sensibilidade, ou dor numa perna, consulte o seu médico. Por vezes as dores nas costas podem ser sintomas de distúrbios nos órgãos internos. Consulte o seu médico se as dores nas costas forem acompanhadas por sintomas como febre ou perda de peso sem justificação.