

GUIA DA COLUNA LOMBAR

Dor nas costas não é o que te *contaram*

Entenda a sua lombar, e por que ela é mais forte do que te disseram.

Doer não quer dizer que algo se quebrou.

Quase todo mundo vai ter dor nas costas em algum momento. E quase sempre a primeira ideia é a mesma: alguma coisa se rompeu aí dentro. A verdade costuma ser o contrário. A grande maioria das dores lombares não é sinal de dano. A sua coluna é uma estrutura forte, feita para mover, dobrar e carregar peso.

Isso importa porque o medo faz mais estrago que a própria dor. Quem acredita que tem uma coluna frágil se mexe menos, se protege o tempo todo, e é justamente aí que a dor se instala e vira rotina. Entender que a sua lombar é resistente já é parte do tratamento.

A DÚVIDA QUE TRAVA A MAIORIA

Descanso ou movimento?

Por muito tempo se mandou repousar na cama, e hoje sabemos que isso é das piores coisas para a lombar. Ficar parada deixa a musculatura mais fraca, a articulação mais rígida e a dor mais sensível. Nos primeiros dias de uma crise forte, tudo bem pegar mais leve. Mas o corpo pede para voltar a se mover cedo, dentro do tolerável.



Crise forte

Pegar mais leve por alguns dias, sem parar de todo.

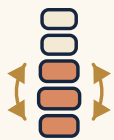
Logo em seguida

Voltar a se mover cedo, dentro do que é tolerável.

Movimento é o que acalma a lombar, não a imobilidade.

QUE TIPO É A SUA

Leia com o seu próprio corpo em mente. Reconhecer o padrão ajuda a entender a dor e a saber o que fazer com ela.



Mecânica inespecífica A MAIS COMUM

VAI E VOLTA COM O MOVIMENTO E A POSIÇÃO

Melhora em umas posturas e piora em outras, sem sinal de nada grave. O nome assusta, mas é a de melhor prognóstico, e a que mais responde a movimento.



Que irradia para a perna CIÁTICA

DESCE PELA NÁDEGA E PERNA · FORMIGAMENTO

Às vezes passa do joelho, com dormência. Aqui um nervo está envolvido, o que muda o cuidado. Merece atenção, mas na maioria das vezes também melhora.



Ligada à posição sustentada

PIORA COM TEMPO DE MAIS NA MESMA POSIÇÃO

Sentada, curvada, ou às vezes muito tempo em pé. Reconhecer o seu gatilho ajuda a quebrar o padrão que alimenta a dor.

O PONTO MAIS IMPORTANTE DESTA GUIA

O laudo que te assustou *não é uma sentença*

Hérnia, protrusão, desgaste, artrose, bico de papagaio. Esses achados aparecem em enorme quantidade de pessoas que não sentem dor nenhuma. São tão comuns que, a partir de certa idade, fazem parte do corpo normal. Um exame cheio deles não quer dizer que a sua coluna está destruída, e quase nunca explica sozinho a sua dor.



45

Como rugas na pele



Como fios brancos no
cabelo



Achados comuns, e sem
dor

O laudo é uma foto, não o seu destino. Isso não é para ignorar o exame nem o médico. É para você parar de carregar uma sentença que ninguém deveria ter dado.

O QUE SUSTENTA A SUA DOR

Quando a dor não passa, quase sempre estão aqui os motivos.

01 Evitar movimento por medo
O que enfraquece e sensibiliza ainda mais a lombar.

02 Repousar demais
Esperar a dor sumir sozinha antes de voltar à vida.

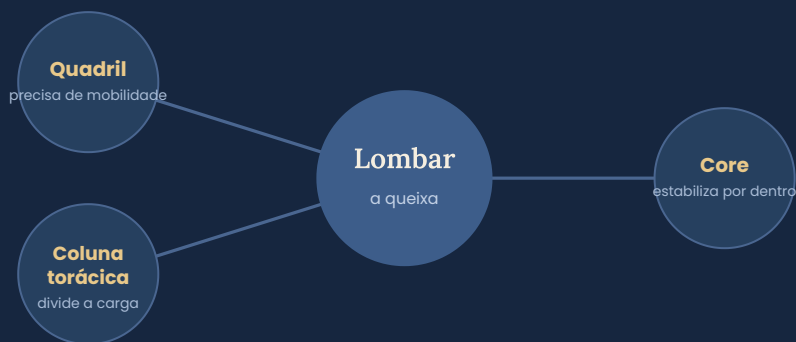
03 Cuidar só da coluna
Esquecendo o quadril e a torácica, que dividem o trabalho com ela.

04 Dormir mal e viver no estresse
Os dois deixam o sistema de dor mais reativo. Não é frescura, é fisiologia.

A COLUNA NÃO TRABALHA SOZINHA

A sua lombar não deveria carregar tudo sozinha

Ela depende de três aliados para dividir o trabalho. Quando eles falham, a lombar assume uma carga que não era só dela. É por isso que tratar só onde dói não resolve.



O core não é o abdômen de revista. É um cilindro que envolve o tronco inteiro, a respiração incluída.

EXEMPLOS DE MOVIMENTO

Para você sentir o tipo de trabalho que costuma ajudar, não um programa pronto. A escolha e a dose certas dependem de avaliação.



Gato e camelo

De quatro apoios, alterne arquear e arredondar as costas devagar, soltando a coluna. Mobilidade suave para começar.

Lento · 8 a 10 vezes



Joelhos ao peito

De barriga para cima, traga um joelho de cada vez, ou os dois, na direção do peito, sem forçar. Alivia e devolve mobilidade.

Segure 10s · 5 vezes



Ponte de glúteo

Joelhos dobrados, pés no chão, eleve o quadril apertando os glúteos e desça devagar. Fortalece quem deveria sustentar a lombar.

10 a 12 vezes



O apontador

De quatro apoios, estenda ao mesmo tempo um braço e a perna oposta, tronco firme, sem torcer, e alterne. Treina a estabilidade do core.

Cada lado · 8 vezes

Respeite a dor: desconforto leve pode acontecer, dor que aumenta ou que desce pela perna é sinal de parar.

QUANDO PROCURAR AJUDA

A maior parte das dores nas costas melhora. Ainda assim, alguns sinais merecem atenção, e outros pedem pressa.

VALE PROCURAR AVALIAÇÃO

Quando a dor atrapalha a sua vida

- › Limita o seu dia, o trabalho ou o sono
- › Volta com frequência
- › Não melhora depois de algumas semanas
- › Desce pela perna com formigamento ou dormência

PROCURE ATENDIMENTO NA HORA

- › Perda de controle da urina ou do intestino
- › Dormência na região entre as pernas, que encostaria num selim
- › Fraqueza que avança nas pernas, ou nas duas ao mesmo tempo
- › Dor forte depois de um trauma, queda ou batida
- › Febre junto da dor nas costas
- › Dor que piora à noite com perda de peso sem explicação

Esses sinais são raros, mas sérios. Por isso não podem passar batido.

O PRÓXIMO PASSO

A sua coluna é forte, e capaz de se recuperar.

A maior parte das dores nas costas melhora, principalmente quando a pessoa para de tratar a coluna como frágil. Numa avaliação eu olho a sua lombar junto do quadril, da torácica e do core, descubro o que está de fato sustentando a sua dor, e monto um cuidado com movimento na dose certa para você voltar a confiar no seu corpo.

O lugar que dói quase nunca é o problema. Vamos achar o seu.

Agende sua avaliação

Karol Bomfim

FISIOTERAPIA, OSTEOPATIA E ACUPUNTURA · CREFITO 11/184678-F

@karolbomfimisio

Este material é informativo e não substitui avaliação individual.