

Coluna



Sociedade Brasileira de
Reumatologia

Coluna
Cartilha para pacientes

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO:
Comissão de Coluna Vertebral

CREDITO IMAGEM DA CAPA:
<http://www.pptbackgrounds.net/spine-tag1255.html>

EDITORAÇÃO:
Rosane Maximiano
www.engegraf.com.br



Copyright©SBR- Comissão de Coluna Vertebral, 2019
O conteúdo desta cartilha pode ser reproduzido
desde que citada a fonte.

Coluna

Cartilha para pacientes

Índice

1. Introdução	5
2. O que é a coluna?	5
3. Toda dor nas costas vem da coluna?	6
4. Quando devo procurar um médico?	6
5. Quais as principais causas de dor nas costas? Dor na coluna é grave?	6
6. Como prevenir dor nas costas?	7
7. O que é ciática e hérnia de disco?	7
8. Dor nas costas é comum no idoso? O que é Estenose do Canal?	8
9. Osteoporose causa dor nas costas?	8
10. Reumatismo causa dor nas costas?	8
11. Como diagnosticar a causa da dor nas costas?	8

1. Introdução

Dor lombar é uma das queixas mais frequentes da raça humana. Também é uma causa importante de afastamento do trabalho e, permanece, ainda hoje, entre as principais causas de incapacidade física temporária ou definitiva.

Dor cervical e dor torácica, embora menos frequentes que a dor lombar, também são queixas bastante comuns.

Quase todo mundo tem dor na coluna, pelo menos uma vez na vida. Geralmente esta dor melhora, espontaneamente, após alguns dias ou semanas, sem necessidade de qualquer investigação médica ou tratamento específico.

No entanto, algumas pessoas podem ter crises repetidas de dor ou mesmo dor crônica. Felizmente existem medidas eficientes de prevenção que podem ser usadas por todos. Mesmo casos de dor crônica são geralmente tratados de forma eficiente com medicamentos simples, melhora da postura e exercícios físicos. A cirurgia é uma medida raramente necessária e deve ser evitada sem que haja uma boa indicação.

Outras vezes, porém, a dor é apenas um sintoma de alguma doença. Nestes casos o diagnóstico precoce e tratamento especializado são essenciais.

Esta cartilha pretende informar de maneira objetiva e simples conceitos básicos que permitam orientar o paciente sobre as principais causas, quando existe a necessidade de procurar um médico, quais exames devem ser feitos e como prevenir a dor nas costas.

2. O que é a coluna?

A coluna vertebral é uma haste ao mesmo tempo firme e flexível. Ela precisa ter estas duas características contraditórias, pois, enquanto ela funciona como um eixo central de movimento do corpo humano ela também protege a medula nervosa que passa por um canal formado pelas vértebras (canal espinhal).

A coluna é formada por vários ossos chamados de vértebras alinhadas verticalmente. Entre cada vértebra existe uma estrutura chamada de disco intervertebral que serve como uma espécie de amortecedor. Além dos discos, as vértebras se encaixam umas nas outras através de articulações que permitem o movimento entre as partes da coluna. Toda esta estrutura é ainda estabilizada por ligamentos e músculos. Dentro do canal espinhal se encontra a medula espinhal que faz parte do sistema nervoso central. Em cada nível da coluna, dois pequenos filetes nervosos (raízes nervosas) saem da coluna para formar os nervos espinhais.

A coluna divide-se em quatro segmentos: A coluna cervical, composta de sete vértebras (C1 a C7), a coluna torácica com doze (T1 a T12), a coluna lombar com cinco vértebras (L1 a L5) e as últimas cinco vértebras são fundidas formando o osso sacro. (ilustração 1 e 2)

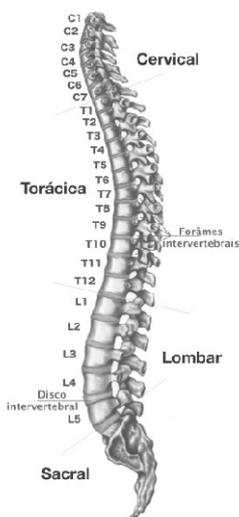


Ilustração 1:
Estrutura óssea
da coluna.

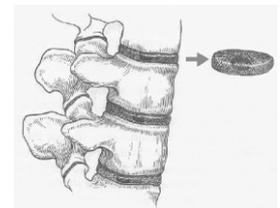


Ilustração 2:
Disco intervertebral.

3. Toda dor nas costas vem da coluna?

A coluna possui várias estruturas que podem causar dor, incluindo músculos, articulações e nervos. No entanto, nem sempre é muito fácil identificar qual ou quais dessas estruturas está causando a dor. Além disso, muitas outras situações clínicas, não relacionadas com a coluna podem se manifestar com dor nas costas, incluindo problemas renais e cardíacos, por exemplo.

Os sintomas que sugerem dor proveniente da coluna são dores musculares, dor irradiada para a perna ou braço, dor que pi-ora com certos movimentos ou ao carregar peso, dor que melhora na posição deitada.

4. Quando devo procurar um médico?

- dor persistente que não melhora com medidas simples
- se a dor vier acompanhada de febre ou perda de peso
- dor associada com surgimento de alterações no controle da urina ou fezes
- dor após um trauma afetando a coluna
- dor que não melhora com repouso
- dor irradiada por todo o braço ou pela perna abaixo do joelho
- dor associada com fraqueza muscular, perda de sensibilidade ou formigamento nas pernas ou braços.
- pessoas que já tiveram o diagnóstico de câncer
- portadores de osteoporose com dor de início recente
- dor recente concomitante com algum processo infeccioso.

5. Quais as principais causas de dor nas costas? Dor na coluna é grave?

A imensa maioria dos casos de dores na coluna é benigna, associada com movimentos e postura. Em geral se resolvem após alguns dias ou poucas semanas. A falta de atividade física, posturas inadequadas e problemas psicoafetivos são fatores de risco associados com contraturas musculares dolorosas.

Uma grande parcela dos portadores de dor nas costas, aguda ou crônica, não possui nenhuma doença associada. No entanto outras vezes a dor na coluna é um sintoma de algum problema específico que merece maior cuidado.

Entre as principais causas de problemas na coluna estão:

- hérnia de disco
- estenose do canal medular
- doenças reumáticas inflamatórias (espondilite anquilosante e outras espondilartropatias)
- fraturas por osteoporose

Outras causas bem mais raras, porém, mais graves:

- infecções
- neoplasias
- trauma

Atenção: preste atenção e procure um médico na presença dos sintomas citados acima. A gravidade da doença não está relacionada com a intensidade dos sintomas.

6. Como prevenir a dor nas costas?

- Pratique exercícios regularmente. Prefira exercícios de baixo impacto e que não envolvam flexão e torção da coluna. Faça alongamentos para ganho de flexibilidade.
- Fortaleça a sua musculatura. Em particular os músculos abdominais, músculos do centro do corpo e de sustentação da coluna. Evite levantamento de peso ou exercícios em flexão da coluna lombar (dobrar coluna para frente).
- Controle seu peso
- Cuidado com a postura (figura 3 e 4)
- Não fume



3. Ilustração:
Maneira incorreta de apanhar um objeto do chão - com os joelhos esticados o esforço recai sobre a coluna.



4. Ilustração:
Maneira correta de apanhar um objeto do chão - os joelhos são dobrados para se reduzir o esforço e a pressão sobre a coluna.

7. O que é ciática e hérnia de disco?

O disco intervertebral funciona como um amortecedor entre as vértebras. Ele é composto por uma parte mais periférica e resistente (anel ou ânulo) e outra parte central, muito hidratada, chamada de núcleo pulposo. Com o envelhecimento normal o disco sofre alterações progressivas como desidratação do núcleo e fissuras no ânulo. Eventualmente, o núcleo passa por essas fissuras e pode até sair, para fora dos limites deste anel. Isto é chamado de hérnia de disco.

Geralmente a hérnia acontece para trás do disco onde ficam as raízes nervosas que saem da medula. Este processo pode causar inflamação das raízes nervosas e sintomas relacionados ao território que aquela raiz inerva. Assim sendo, se a hérnia ocorrer na região cervical, além da dor na região posterior do pescoço o paciente pode sentir uma dor irradiada por um dos membros superiores (esquerdo ou direito). Da mesma forma, nas hérnias da região lombar a dor irradia-se por toda a perna (sintoma também chamado de “ciática”).

Hérnia de disco é uma condição bastante frequente, principalmente em pessoas entre 30-50 anos de idade.

O diagnóstico da hérnia de disco depende principalmente do exame físico feito pelo médico. **Esta informação é muito importante** pois até 1/3 das hérnias que aparecem em exames de imagem (como a ressonância magnética ou a tomografia) não causam qualquer sintoma. **Em outras palavras, se você tiver dor nas costas e um exame mostrar a presença de uma hérnia, isto não quer dizer que a hérnia é a causa da sua dor.**

Outra informação importante se refere ao tratamento da hérnia de disco. Ao contrário do que muita gente pensa, a maioria dos casos de hérnia de disco **não precisa de tratamento cirúrgico.**

8. Dor nas costas é comum no idoso? O que é Estenose do Canal?

Sim, dor nas costas é uma queixa muito frequente e limitante para o idoso. Ela pode ter várias causas mas algumas são particularmente relacionadas com o envelhecimento. **Isto não significa que a dor nas costas deva ser considerada “normal da idade”.**

Entre as causas mais comuns de dor nas costas que aparece mais frequentemente após os 50 anos de idade está a **Estenose do Canal**.

A estenose do canal lombar é a forma mais comum, e se caracteriza por uma dor lombar crônica que evoluiu com dor ou fraqueza em ambas as pernas que tipicamente piora com a marcha, melhorando imediatamente na posição sentada ou em decúbito. O quadro pode evoluir com grande incapacidade, afetando de forma significativamente a qualidade de vida, principalmente por dificultar ou impedir a marcha.

9. Osteoporose causa dor nas costas?

A osteoporose é uma doença relacionada com uma maior fragilidade dos ossos. Isto significa que os ossos ficam mais sujeitos à fratura. Entre as fraturas tipicamente relacionadas com a osteoporose, as mais importantes são a fratura do fêmur e a fratura das vértebras.

Embora a osteoporose seja uma doença “silenciosa”, ou seja, não cause qualquer sintoma, a fratura pode causar muita dor. Assim sendo, em portadores de osteoporose o surgimento súbito de dor nas costas pode indicar a ocorrência de fratura vertebral.

10. Reumatismo causa dor nas costas?

Existem mais de 100 doenças reumáticas diferentes. Algumas delas como, por exemplo, a **Espondilite Anquilosante** tipicamente acomete a coluna e se manifesta com dor nas costas. Às vezes, a dor nas costas é o primeiro sintoma destas doenças.

Felizmente, existem tratamentos extremamente eficientes para controlar este tipo de doença.

Você deve suspeitar deste tipo de problema em casos de dor que piora após o repouso, melhorando com os movimentos, particularmente em adultos jovens.

11. Como diagnosticar a causa da dor nas costas?

Com tantas causas diferentes, o diagnóstico da origem da dor nas costas pode ser um desafio. Ainda assim, a maioria das pessoas com dor nas costas não precisa de qualquer investigação. Um conceito errado porém muito difundido é que um exame radiológico (raio X, tomografia ou ressonância magnética) é obrigatoriamente necessário para diagnosticar a causa da dor.

Na verdade, estes exames são solicitados de forma exagerada e geralmente levam a muita confusão. Isto porque muitas alterações que aparecem nestes exames não tem importância clínica, ou seja, não são a causa da dor. Valorizar demais os exames de imagem pode levar a um diagnóstico e, conseqüentemente, um tratamento errado.

O diagnóstico correto depende muito da história do paciente e do exame físico feito pelo médico. Ou seja, é quase impossível definir qual a causa de uma dor nas costas, apenas olhando para uma radiografia, sem examinar o doente.

MENSAGENS PRINCIPAIS

Quase todo mundo tem dor na coluna, pelo menos uma vez na vida.

- **A maioria dos casos é tratada sem necessidade de cirurgia.**
- **Algumas doenças podem causar dor nas costas e precisam de tratamento específico.**
- **Prevenir é muito importante: Mantenha atividade física regular e cuidados básicos com postura.**
- **Febre, perda de peso, dor noturna, trauma indicam necessidade de procurar atendimento médico.**
- **Dor nas costas não deve ser considerada normal, em qualquer idade.**
- **Hérnia de disco é comum após 30 anos de idade.**
- **A grande maioria dos casos de hérnia de disco não necessita de cirurgia.**
- **Hérnia de disco pode ser um achado de exame de imagem, sem que obrigatoriamente seja a causa da dor nas costas.**
- **Estenose do Canal afeta pessoas com mais de 50 anos de idade com dor lombar e nas pernas, dificultando a marcha.**
- **Em portadores de osteoporose o surgimento súbito de dor nas costas pode indicar a ocorrência de fratura vertebral.**
- **Dor que piora com repouso e melhora com o movimento, particularmente em adultos jovens, deve levar a suspeita de doença reumatológica que deve ser tratada com especialista.**
- **Valorizar demais os exames de imagem pode levar a um diagnóstico e tratamento errado.**

Sociedade Brasileira de Reumatologia

www.reumatologia.org.br

Av. Brigadeiro Luís Antônio, 2.466 – 9º andar

CEP 01402-000 – São Paulo – SP

Fone: 55 11 3289-7165