

Cuidados para **prevenir** dores e lesões nas costas

Unimed 
Curitiba

INFORMATIVO
FEVEREIRO • 2024



Índice

01

- Introdução

02

- O que pode causar dores e lesões nas costas?

03

- Tratamento para dor nas costas

04

- Como prevenir lesões e dores nas costas?

05

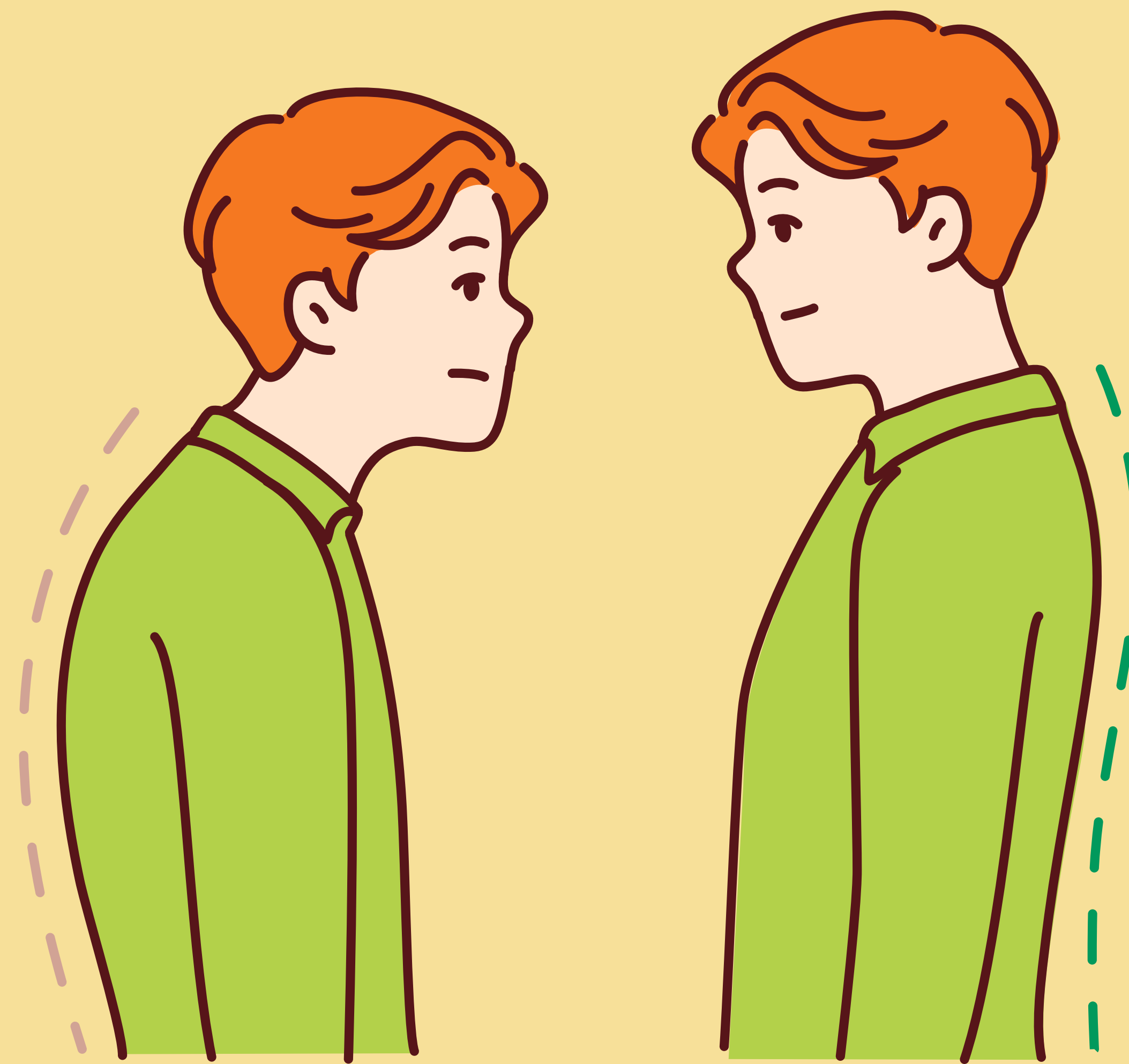
- Tipos de dor nas costas

06

- Mude1Hábito: cuidados gerais

01 Introdução

As dores nas costas e lesões dificultam a movimentação, afetam a qualidade de vida e estão entre as principais causas de incapacidade no mundo. Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que a dor nas costas afetou mais de **600 milhões de pessoas** em 2020 e sugere que, até **2050**, serão mais de **800 milhões afetados**. O tabagismo, a má postura no trabalho e a obesidade surgem como os **principais fatores** de risco associados a essa condição. Neste informativo, você encontra **medidas preventivas** para preservar a saúde das costas e prevenir lesões, bem como estratégias práticas para a adoção de um **estilo de vida que promova a saúde física e a mudança de hábitos**.



02 O que pode causar dores e lesões nas costas?

As dores e lesões nas costas podem ser causadas por **diversos fatores**, incluindo má postura ao sentar ou ao levantar objetos pesados, sobrecarga repetitiva, falta de exercício físico adequado para fortalecer os músculos das costas, obesidade, tabagismo, estresse excessivo nas articulações da coluna vertebral devido a atividades físicas intensas ou inadequadas.

O sedentarismo também pode contribuir para o enfraquecimento dos músculos das costas e aumentar o risco de lesões. Além disso, **fatores psicossociais**, como estresse e ansiedade, podem desencadear ou

agravar dores nas costas, criando um ciclo de desconforto e tensão muscular. **Condições médicas subjacentes**, como hérnias de disco, artrite, osteoporose e distúrbios musculares, também afetam as costas.



03 Tratamento para dor nas costas

O tratamento da dor nas costas pode variar dependendo da causa e da gravidade dos sintomas. Em muitos casos, medidas multidisciplinares, como **tratamentos conservadores, medicamentos anti-inflamatórios, relaxantes musculares, analgésicos e, em casos mais graves ou persistentes, a cirurgia para corrigir problemas estruturais**, podem proporcionar melhores resultados na gestão da dor nas costas e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Confira alguns métodos que podem ser eficazes para aliviar a dor e promover a recuperação:

- **Repouso**
- **Alongamento**
- **Fisioterapia**
- **Pilates**
- **Aplicação de compressas quentes ou frias**
- **Exercícios de fortalecimento muscular**
- **Técnicas de relaxamento, como yoga e meditação**



04

Como prevenir lesões e dores nas costas?

Prevenir as lesões e a dor nas costas envolve a adoção de uma série de medidas que visam **fortalecer a musculatura das costas e promover uma postura adequada**, além disso, o fortalecimento da musculatura abdominal é tão importante quanto a dorsolombar para garantir a estabilidade da coluna. Portanto, é essencial manter um estilo de vida ativo, praticando regularmente exercícios que fortaleçam os músculos das costas, do abdômen e do core, como natação, pilates, yoga e musculação.

Além disso, **é importante evitar o sedentarismo** e adotar boas práticas ergonômicas no trabalho e em casa, incluindo o uso de cadeiras ergonômicas, mesas ajustáveis e intervalos regulares para se levantar e alongar.

Outro ponto importante é **manter um peso adequado à sua estrutura física** por meio de uma alimentação balanceada e evitar o tabagismo, pois o excesso de peso e o tabagismo

estão associados a maior risco de problemas nas costas. Também, é crucial ter atenção à forma correta de levantar objetos pesados, utilizando os músculos das pernas em vez das costas, e investir em colchões e travesseiros que proporcionem suporte adequado à coluna durante o sono.

Incorporar essas práticas preventivas no dia a dia pode ajudar a reduzir significativamente o risco de desenvolver dores e lesões nas costas e promover mais saúde para a coluna.



05 Tipos de dor nas costas

As dores nas costas podem se manifestar de diferentes formas, e sua classificação muitas vezes depende da localização e da natureza dos sintomas. As formas mais comuns são:

Lombar: ocorre na região inferior das costas e pode ser aguda ou crônica, muitas vezes relacionada a movimentos bruscos, à má postura ou ao levantamento de peso inadequado.

Cervical: afeta a região do pescoço e dos ombros, frequentemente associada à tensão muscular, à postura inadequada ao trabalhar em computadores ou a lesões por traumas.

Dorsal: acontece na região média das costas, pode ser resultado de problemas posturais, lesões musculares ou condições mais graves, como escoliose ou problemas na coluna vertebral.

Identificar o tipo específico de dor nas costas é fundamental para determinar o tratamento mais adequado e aliviar o desconforto associado a essas condições.



06

MUDE1HÁBITO

Cuidados Gerais

Tenha uma **postura correta** ao sentar, em pé e ao levantar objetos pesados, distribuindo o peso igualmente entre as pernas e evitando curvar a coluna.

Pratique exercícios regularmente para fortalecer os músculos das costas, do abdômen e do core. Além disso, é essencial, incluir atividades que ajudam a melhorar a flexibilidade e a resistência muscular.

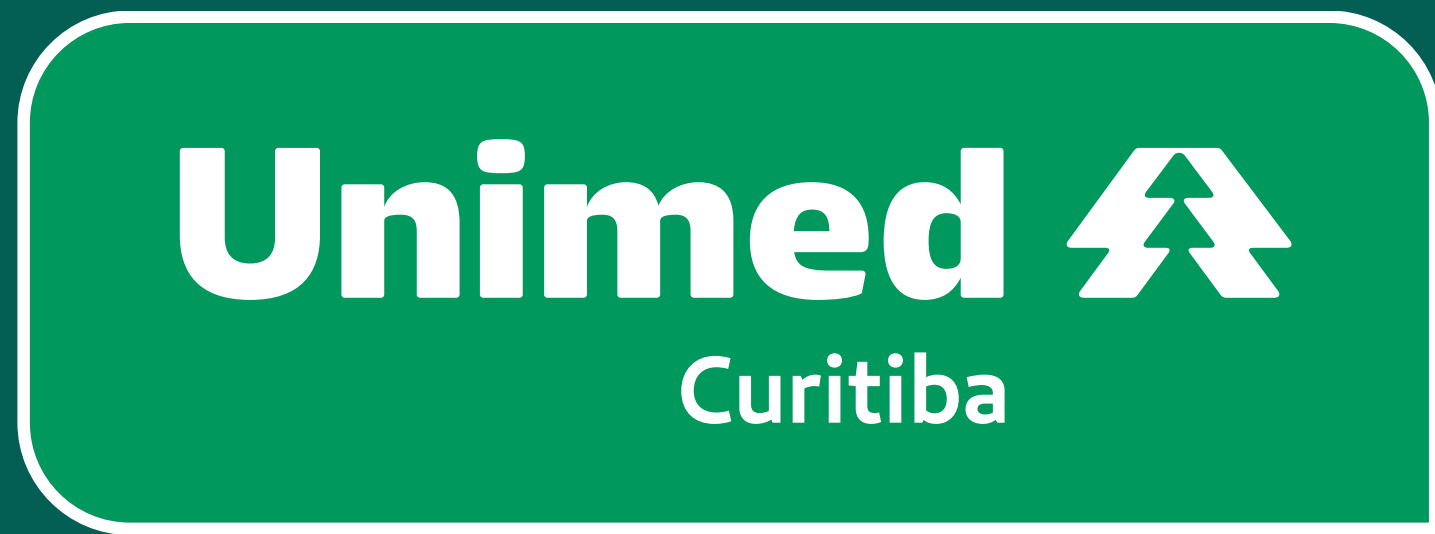
Evite o sedentarismo e faça pausas regulares durante atividades prolongadas, como trabalhar em frente ao computador.

Mantenha um peso adequado à sua estrutura física por meio de alimentação equilibrada e evite o tabagismo, que pode comprometer a circulação sanguínea e aumentar o risco de lesões nas costas.

Invista em colchão e travesseiro adequados para garantir um sono reparador e suporte adequado à coluna vertebral.

Esperamos que essas dicas ajudem você a ter uma vida mais tranquila e saudável. **Mude1Hábito** no seu dia a dia e reduza significativamente as chances de ter que conviver com lesões e dores nas costas. Promova melhor **qualidade de vida, bem-estar e saúde a longo prazo.**





**Este conteúdo contou com o apoio do médico ortopedista
Antonio Carlos Silveira da Mota Pimpão, cooperado
da Unimed Curitiba.**