

A dor na região lombar, independentemente da causa, recebe o nome de lombalgia. A lombalgia pode ser classificada em dois tipos: aguda e crônica. Ambas podem ser altamente incapacitantes para as atividades da vida diária, do trabalho, do lazer e do esporte.

Lombalgia Aguda: É uma dor de início súbito, geralmente bruscos, e às vezes conhecida como lumbago.

Lombalgia Crônica: Muitas vezes tem início impreciso, com períodos de melhora e piora.

Causas

Na grande maioria das vezes a lombalgia aguda é produzida por lesões nos ligamentos ou músculos da coluna, ou ainda por lesões nos discos intervertebrais. Mais raramente a causa pode ser fratura das vértebras, geralmente associada à osteoporose, defeitos congênitos, tumores ou traumas violentos. No caso de lesões de disco intervertebral, um deslocamento de estruturas pode comprimir raízes nervosas, caracterizando uma hérnia de disco, que se acompanha de dores irradiadas para uma das pernas ou para ambas, mas geralmente com uma delas mais comprometida.

Doenças infecciosas, metabólicas e tumores podem ser a causa das lombalgias crônicas. Contudo, em muitos casos a origem da lombalgia crônica é uma sobrecarga dos ligamentos da coluna, produzida por desgaste dos discos intervertebrais, defeitos congênitos, enfraquecimento da musculatura ou posturas inadequadas no trabalho ou na prática esportiva.

Tratamento

Uma lombalgia aguda requer repouso no leito, medicação analgésica e observação. Caso não ocorra melhora acentuada em um ou dois dias, torna-se necessária uma avaliação médica mais detalhada. O diagnóstico da causa da lombalgia aguda que não melhora rapidamente é importante para que se possa determinar o tratamento mais indicado para cada caso. Em algumas situações, uma intervenção cirúrgica poderá ser indicada.

O tratamento da lombalgia crônica utiliza recursos como medicação, fisioterapia, acupuntura, massagem, manipulação, além das correções dos vícios posturais identificados nas atividades da pessoa. Por mecanismo ainda não bem esclarecido, o fortalecimento e/ou alongamento muscular local pode ser importante para o desaparecimento da dor, que no entanto poderá voltar caso os exercícios sejam interrompidos.