

## Dor cervical

### Causas

O aparecimento de dores no pescoço pode ser provocado por várias situações, já que qualquer alteração numa das inúmeras e distintas estruturas dessa zona pode provocar a manifestação de dores nessa região do corpo. De qualquer forma, não existem dúvidas de que a maioria destes problemas são de índole mecânica, sobretudo relacionados com problemas que afectam o primeiro sector da coluna vertebral. De facto, esta dor costuma ser provocada por uma irritação das terminações nervosas situadas nas articulações, nos ligamentos, nos ossos e nos músculos da coluna cervical.

Existem inúmeras alterações que podem provocar dor na região cervical: artroses, distensões, luxações ou fracturas vertebrais, espondilite anquilosante, processos infecciosos, tumores, etc. Para além disso, a dor também pode ser provocada por factores de índole psicológica, nomeadamente em situações de stress que provoquem a contracção dos músculos do pescoço.

Por vezes, consegue-se determinar com precisão o motivo do aparecimento da dor cervical; porém, na grande maioria dos casos, é muito difícil, ou até mesmo impossível, determinar a sua verdadeira origem, já que as lesões que provocam a dor são muito ligeiras e não costumam ser detectadas através dos exames habituais. Nestes casos, fala-se de dor cervical inespecífica.

### Evolução

A dor cervical tanto pode ser aguda, de aparecimento súbito e de curta duração, como crónica e persistente.

A dor cervical aguda caracteriza-se pelo brusco surgimento de uma dor no pescoço que, por vezes, irradia para a nuca, para os ombros ou para a parte anterior do tórax. Embora a sua intensidade possa variar conforme o caso, geralmente, a dor é intensa e costuma aumentar de intensidade perante a realização de qualquer movimento, sendo acompanhada, regra geral, por uma contractura muscular que limita a movimentação do pescoço. Normalmente, a dor mantém-se durante alguns dias, no máximo algumas semanas, após as quais vai diminuindo de intensidade até desaparecer. Embora seja, por vezes, um episódio isolado, sem repetição, é bastante comum que, consoante a sua origem, possam surgir crises semelhantes noutras ocasiões.

Apesar de a dor cervical crónica também poder ter um início brusco, consequente de uma crise aguda que não cede, na grande maioria dos casos, vai-se evidenciando de forma progressiva. Costuma tratar-se de uma dor persistente, intermitente ou oscilante, que normalmente aumenta de intensidade com a realização de determinados movimentos ou com a adopção de certas posturas. Para além disso, pode haver episódios de agudização de uma dor crónica.

### Tratamento

O tratamento de uma crise aguda de dor no pescoço passa pela administração de analgésicos e

relaxantes musculares e pela aplicação de calor na zona. Para além disso, deve-se recorrer à utilização de um colar cervical, sobretudo para evitar movimentos bruscos que aumentem a dor e para proporcionar repouso à zona. De qualquer forma, a partir do momento em que a dor começa a diminuir de intensidade, devem ser efectuados vários exercícios, graduais e moderados, devidamente acompanhados por um fisioterapeuta. As massagens, a aplicação de ultra-sons, corrente eléctrica ou raios infravermelhos e outras medidas de fisioterapia costumam contribuir para uma diminuição da dor e para uma rápida cura da crise aguda. Para além disso, o médico também pode recomendar sessões de tracção cervical, com o objectivo de "descomprimir" as articulações. Neste caso, é conveniente que o paciente realize vários exercícios diferentes, de modo a equilibrar e fortalecer a musculatura do pescoço, sem esquecer, contudo, a possível participação de factores psicológicos na origem da dor.