

Dor lombar e ciática

Lumbago

O termo lumbago designa o aparecimento de uma dor aguda na região lombar. Embora existam inúmeras e distintas causas que proporcionem o aparecimento de dor nesta zona, o problema costuma ser originado por uma alteração osteomuscular, ou seja, ao nível dos músculos e dos ossos.

O lumbago é, na maioria dos casos, provocado pela irritação ou compressão dos nervos sensitivos provenientes da medula espinal, que se estendem à coluna vertebral naquela zona, pois é a que suporta maiores pressões, sobretudo na posição erecta, e a que é submetida, com maior frequência, a esforços exagerados.

Qualquer alteração nas articulações intervertebrais ou nos ligamentos e músculos da região pode provocar crises agudas de dor lombar. Esta dor é, em muitos casos, desencadeada pela realização de um movimento brusco, por exemplo, quando o indivíduo se inclina para a frente sem dobrar os joelhos, pois favorece a protrusão dos discos intervertebrais entre as vértebras lombares e a sua herniação, uma causa muito frequente de lumbago. A artrose, alguns desvios da coluna vertebral e determinadas malformações congénitas da zona favorecem o desenvolvimento do problema. Para além disso, os traumatismos directos, as infecções e os tumores desenvolvidos na região lombar podem, como é óbvio, provocar uma dor aguda, embora sejam motivos menos frequentes.

Evolução. A dor costuma manifestar-se após a realização de um esforço ou movimento brusco do tronco como, por exemplo, ao levantar um peso sem flectir as pernas ou ao efectuar uma torção. Na maioria dos casos, a dor aparece de forma súbita, imediatamente após a realização de um esforço, mas também se pode manifestar apenas ao fim de algumas horas. É uma dor intensa situada na região lombar, que por vezes se alastra para as regiões glútea e pélvica ou até para um membro, em caso de ciática (ver figura). Devido à grande intensidade da dor, a pessoa afectada praticamente não consegue movimentar -se, já que qualquer gesto aumenta a intensidade da dor até limites insuportáveis. Para além disso, os músculos dessa zona sofrem uma contractura, como reacção de defesa, de modo a impossibilitar os movimentos que aumentem a dor, o que faz com que o paciente tenha tendência para adquirir uma postura atípica, devido às dores que o afligem, pois costuma ficar bloqueado, por exemplo, com o tronco inclinado para a frente ou para um dos lados. A dor apenas diminui de intensidade quando permanece nessa posição de forma espontânea, pois a irritação dos nervos sensitivos responsáveis pelo ataque é menor.

Lombalgia crónica

A lombalgia crónica designa as dores na região lombar, com uma duração superior a seis meses. Por vezes, a dor surge após uma crise típica de lumbago, mas noutros casos também pode aparecer sem este antecedente. De facto, as causas de lombalgia crónica são semelhantes às que proporcionam o desenvolvimento dos ataques agudos, sendo em muitos casos inespecíficas,

ou seja, não é possível determinar os motivos responsáveis. De qualquer forma, existem vários factores que favorecem o desenvolvimento da dor: por exemplo, debilidade da musculatura da zona, obesidade, posturas incorrectas, actividades que provoquem lesões ou microtraumatismos na zona. Embora a dor se manifeste principalmente na região lombar, por vezes, pode alastrar para a região pélvica ou glútea. Apesar de não ser muito intensa habitualmente, a dor costuma ser contínua ou intermitente, diminuindo com o repouso e aumentando de intensidade com os movimentos e esforços da coluna.

É preciso referir que existem inúmeros casos em que os exames clínicos e as radiografias não conseguem identificar a natureza da dor, já que esta pode aparecer de maneira inconstante e com uma localização difusa ou variável. Nestes casos, pensa-se que a dor é provocada, sobretudo, por factores psicológicos, muitas vezes relacionados com questões profissionais ou com determinadas situações que provoquem algum stress.