



A DOR LOMBAR

A dor lombar (lombalgia) é um dos principais motivos de consulta médica em todo o mundo, acometendo desde jovens até idosos. As causas para essa dor são bastante diversas e podem variar desde desconforto por uma noite mal dormida a até problemas degenerativos graves e complexos.

Um equívoco frequente na avaliação da dor lombar é acreditar que esse sintoma se origine apenas a partir de situações triviais e isoladas. Costumamos dizer que a etiologia da lombalgia é geralmente multifatorial, ou seja, diversos fatores influenciam na presença, manutenção e agravamento da dor lombar: hábitos de vida, tabagismo, sedentarismo, disciplina postural, qualidade do sono, sobrepeso e obesidade, influência genética, perda importante de massa muscular e óssea, entre outros.

As possibilidades diagnósticas também são diversas, seja por desequilíbrios musculoesqueléticos, hérnia ou degeneração de disco intervertebral, infecção, fraturas patológicas (como na osteoporose ou doenças malignas), sobrecarga e inflamação das articulações facetárias etc.

Diante de uma queixa tão prevalente e com tantas possibilidades diagnósticas, quando devemos nos preocupar e procurar atendimento? Seguem então o que chamamos de **sinais de alarme** (ou "*red flags*") da lombalgia: **piora progressiva, dor incapacitante, irradiação intensa para membros inferiores, dormência nas pernas, dificuldade de andar ou de permanecer sentado, impossibilidade de praticar exercícios ou de dormir em decorrência da dor, perda de peso sem outra causa aparente e febre.**

Na dúvida, procure um especialista!

Pedro Augusto de Góes Martins
Neurocirurgião