



# **DOR LOMBAR**

Guia para entender e lidar  
com os sintomas provocados  
por essa condição



**Dr. Auricelio Batista**  
NEUROCIRURGIA



---

**3** - Introdução

---

**4** - O que é a Dor Lombar?

---

**5** - Tipos e causas de Dor Lombar

---

**7** - Diagnosticando a Dor Lombar

---

**9** - Tratamento e manejo

---

**10** - Prevenção e cuidados

---

**11** - Conheça o Dr. Auricelio Batista

---



# INTRODUÇÃO:

Neste ebook você terá acesso a um guia completo e detalhado sobre a dor lombar, uma condição que impacta milhões de pessoas em todo o mundo.

Serão discutidos os diferentes tipos e causas dessa condição, juntamente com os fatores de risco envolvidos e como o diagnóstico é realizado.

Além disso, uma seção exclusiva aborda o tratamento, gerenciamento, prevenção e cuidados que podem ser tomados para evitar esse desconforto.

Aproveite a leitura!





## O QUE É A DOR LOMBAR?

A dor lombar, ou lombalgia, é um problema frequente que afeta a região inferior das costas, entre as costelas e os glúteos. É uma das queixas mais comuns relacionadas ao sistema musculoesquelético e pode variar de leve a intensa, interferindo na capacidade de realizar tarefas simples e diárias, como vestir-se, caminhar e até mesmo dormir.

As características da dor lombar podem ser percebidas de acordo com algumas especificidades como:

**Natureza da Dor:** Pode ser aguda (curta duração, geralmente resultado de um incidente específico como levantar um objeto pesado de maneira incorreta) ou crônica (persistente, frequentemente associada a condições médicas subjacentes como osteoartrite ou hérnia de disco).

**Localização da Dor:** A dor geralmente se concentra na parte inferior das costas, embora possa se estender para as nádegas e, às vezes, para as pernas (dor ciática).

**Intensidade:** Pode variar de leve a intensa, interferindo significativamente nas atividades diárias e na qualidade de vida da pessoa afetada.

**Padrão da dor:** Pode ser percebida e descrita como uma dor latejante, pontada, queimação ou sensação de rigidez na região lombar.

**Outros sintomas associados:** Além da dor na parte inferior das costas, a pessoa pode experimentar rigidez matinal, dificuldade para se mover, fraqueza muscular na área afetada, limitação da amplitude de movimento e, em casos de dor ciática, pode haver dormência, formigamento ou fraqueza nas pernas.

## TIPOS E CAUSAS DA DOR LOMBAR

A dor lombar é um problema que pode ser classificado em diferentes tipos, dependendo da sua origem e características específicas.

**Dor Lombar Aguda:** Na grande maioria das situações, a lombalgia aguda é apenas um sintoma associado à inflamação de uma estrutura na região lombar, geralmente resultado de um trauma ou esforço excessivo. Este tipo de dor é geralmente benigno e costuma resolver-se em cerca de duas semanas. Em casos mais graves, pode persistir por um período mais longo, chegando a durar de 4 a 6 semanas. As causas mais frequentes de crises de lombalgia aguda são os traumatismos (quedas, impactos diretos, entre outros) e esforços repetitivos.

**Dor Lombar Crônica:** A dor lombar crônica é caracterizada pela persistência por mais de três meses e pode ser causada por condições como osteoartrite, hérnia de disco ou estenose espinhal. Além da dor constante, a condição também pode apresentar sintomas como rigidez, fraqueza muscular e limitação de movimentos, impactando significativamente a qualidade de vida do indivíduo.

**Dor Lombar Radicular (Ciática):** Surge devido à compressão ou irritação do nervo ciático. Os sintomas incluem uma dor que se espalha da região lombar até as nádegas e pernas, podendo ser acompanhada de sensações de dormência, formigamento e fraqueza muscular nas pernas.

**Dor Lombar Inespecífica:** Esse tipo não está associado a nenhuma causa específica, podendo ser consequência de uma tensão muscular, estilo de vida ou má postura.



## TIPOS E CAUSAS DA DOR LOMBAR

Já as causas da dor lombar são diversas e podem ser identificadas por:

- **Obesidade ou sobrepeso, que coloca uma carga extra nas costas;**
- **Gravidez, que pode causar uma sobrecarga nas articulações da coluna vertebral;**
- **Artrite;**
- **Músculos ou ligamentos esticados devido a movimentos bruscos ou posições incômodas;**
- **Lesões musculares;**
- **Hérnia de disco;**
- **Má postura;**
- **Estresse;**
- **Sedentarismo;**
- **Fatores genéticos;**
- **Entre outros.**

É fundamental procurar assistência médica especializada para compreender a origem e a causa precisa da dor na região lombar. Dessa forma, é possível desenvolver um tratamento específico e individualizado para cada situação.



## DIAGNOSTICANDO A DOR LOMBAR

Diagnosticar a dor lombar requer um processo minucioso e criterioso para identificar a origem do problema e definir a abordagem de tratamento mais adequada.

Em um primeiro momento, é preciso entender a história clínica do paciente, levantando informações sobre a natureza da dor, sua localização exata, intensidade, duração e quaisquer fatores desencadeantes. Também é necessário levar em consideração condições pré-existentes, lesões anteriores ou cirurgias na região lombar.

A partir disso, o médico realizará um exame físico minucioso para avaliar a amplitude de movimento da coluna vertebral, verificar a presença de pontos doloridos ou sensibilidade e testar a força muscular.

Testes neurológicos podem ser solicitados para verificar os reflexos, sensação e força muscular nas pernas, especialmente se houver suspeita de dor ciática.

# DIAGNOSTICANDO A DOR LOMBAR

## Exames de imagem

Exames de imagem são importantes ferramentas no diagnóstico de problemas na coluna vertebral, pois auxiliam na identificação de lesões, inflamações, tumores ou outras condições que possam estar causando sintomas no paciente. A escolha do tipo de exame a ser realizado dependerá da suspeita diagnóstica e das necessidades específicas de cada caso.



## Outros exames

Nos casos em que há suspeita de condições subjacentes que possam estar relacionadas à dor lombar, é comum que exames complementares sejam solicitados para auxiliar no diagnóstico e determinar o tratamento mais adequado. Entre os exames laboratoriais mais comuns estão os testes de função renal, que podem indicar a presença de problemas que estejam contribuindo para o quadro doloroso, bem como exames de sangue específicos para artrite reumatoide, que é uma condição inflamatória que pode afetar a região lombar.

## TRATAMENTO E MANEJO

O tratamento da dor lombar é geralmente realizado de forma integrada, levando em consideração as necessidades específicas de cada paciente e a causa raiz do problema.

As possibilidades incluem:

**Tratamento conservador:** Repouso inicial seguido de atividade física gradual. Medicamentos anti-inflamatórios e exercícios físicos para fortalecimento dos músculos das costas e correção da postura também podem ser utilizados na abordagem.

**Mudanças no estilo de vida:** Inclusão de atividade física na rotina, regulação da postura ao sentar, gerenciamento do estresse e, conseqüentemente, da tensão muscular.

**Tratamento cirúrgico:** Em situações excepcionais e graves, quando os demais tratamentos não surtem efeito, a cirurgia pode ser indicada como uma alternativa para aliviar a compressão dos nervos ou estabilizar a coluna vertebral.

No entanto, há diversas outras abordagens que podem ser utilizadas no tratamento e manejo da dor lombar. Converse com o médico para entender qual é a mais indicada para cada caso específico.



## PREVENÇÃO E CUIDADOS

Prevenir a dor lombar e cuidar da saúde da coluna vertebral envolve a adoção de práticas saudáveis de estilo de vida e a implementação de medidas preventivas adequadas, como:

- **Incorporar práticas de atividade física na rotina;**
- **Manutenção da postura correta;**
- **Controle do peso;**
- **Adoção de uma dieta saudável e equilibrada;**
- **Atenção à ergonomia no local de trabalho;**
- **Uso adequado de calçados, travesseiro e colchão;**
- **Gerenciamento do estresse;**
- **Entre outros.**

Adotar essas práticas diariamente não só contribui para uma coluna saudável, mas também eleva a qualidade de vida de forma global, favorecendo maior mobilidade e bem-estar físico.



## CONHEÇA O DR. AURICELIO BATISTA

O Dr. Auricelio Batista é médico graduado pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e é membro titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia (SBN). Atua na assistência e preceptoria da residência médica em Neurocirurgia do Hospital da Restauração, além de ser membro da equipe de Neurocirurgia Pediátrica do Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira (IMIP) e da equipe de neurocirurgia do Hospital Santa Joana, Recife-PE. É especializado em medicina da dor pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e atua nas áreas de Neurocirurgia adulto/infantil e cirurgia da coluna vertebral.

[AGENDE SUA CONSULTA](#)

## ENTRE EM CONTATO:



**(81) 98850-0572**



**CLÍNICAS ESPECIALIZADAS  
HOSPITAL SANTA JOANA**



**Dr. Auricelio Batista**

**NEUROCIRURGIA**

Responsável técnico:  
Dr. Auricelio Batista  
Neurocirurgião  
CRM-PE: 21297; RQE: 11341