

## **Dor na coluna: um problema muito comum na população**

A dor na coluna afeta todas as pessoas em algum momento da vida. A incidência da dor na coluna aumenta com a idade e também com hábitos errados de postura, bem como de atividades profissionais que sobrecarregam a coluna. A maioria das pessoas não se prepara para evitar os problemas na coluna, que podem e devem ser abordados desde a pré-adolescência. Exemplo: para se evitar a osteoporose os ensinamentos e hábitos alimentares devem ser aprendidos na pré-adolescência. Os hábitos adquiridos de forma correta desde a infância são as melhores armas para evitar o desenvolvimento de dores na coluna. A doença afeta igualmente os homens e as mulheres, entretanto existe uma tendência das mulheres procurarem mais o tratamento e orientação médica.

As dores da coluna têm causas variadas e para cada causa é necessário um tratamento bem específico e orientado para a origem da dor. As dores agudas, como aquelas que são causadas por acidentes e doenças agudas têm um tratamento mais fácil. Casos as dores se tornem crônicas e não tenham um fator causal bem determinado, afetando as pessoas por tempo superior a 3 meses de duração, podem se tornar um tormento para os pacientes.

Os problemas mais comuns na população são decorrentes da obesidade, da falta de condicionamento físico e dos hábitos errados que provocam e perpetuam as dores na coluna. Alguns pacientes "aprendem" que a dor é um mecanismo de defesa e usam "inconscientemente" isto para evitar trabalhar e mesmo praticar sexo com seu (sua) companheiro (a). Isto é chamado de ganho secundário e pode necessitar de tratamento psicológico e/ou psiquiátrico. Por isto o tratamento da dor crônica deve ser orientado por um grupo de vários especialistas, denominado de grupo multidisciplinar.

A intensidade da dor é o fator limitante nos pacientes com dor na coluna. Naturalmente que se houver compressão de estruturas nervosas a impossibilidade aumentará. A fratura da coluna por osteoporose é um exemplo de uma doença incapacitante, que restringe o dia a dia dos pacientes idosos, afasta o paciente do convívio

social e o crescente uso de medicações analgésicas poderosas afeta de forma significativa à consciência do paciente. Além disto, outros efeitos colaterais dos medicamentos analgésicos, como constipação, sonolência e falta de coordenação motora, tornam os pacientes progressivamente dependentes de ajuda constante. O tratamento com métodos minimamente invasivos, como a osteoplastia reduz de modo significativo a incapacidade dos pacientes, fazendo com que o paciente retorne rapidamente ao seu ambiente social.

O tratamento de pacientes com dor crônica é sempre complexo e a duração do tratamento varia com o tipo de dor de cada um. A regra geral é que não se pode generalizar com o tratamento e cada tratamento deve ser individualizado, de acordo com o problema do paciente.

*Dr. Marcelo Ferraz de Campos*