Click Here

Para aliviar a dor na coluna pode-se repousar deitado de barriga para cima, aplicar compressas frias ou mornas nas costas ou fazer alongamentos pois ajudam a relaxar os músculos das costas, diminuindo a tensão sobre as vértebras e seus ligamentos trazendo alívio da dor em poucos minutos. Encontre um Ortopedista de Coluna perto de você! Parceria com Buscar Médico Outras medidas que também podem ser indicadas para aliviar a dor na coluna, também conhecida como raquialgia, são aplicar pomadas anti-inflamatórias e analgésicas, fazer fisioterapia ou acupuntura, por exemplo, o que varia de acordo com o estado geral de saúde, causa da dor nas costas e dos sintomas apresentados. A dor na coluna na maioria das vezes não é grave, sendo principalmente devido à má postura, esforços repetitivo e sedentarismo. Porém, quando é muito forte, atrapalha a as atividades do dia a dia ou quando não passa ao longo do tempo, é importante consultar o ortopedista para que a causa seja identificada e iniciado o tratamento mais adequado. Conheça as principais causas de dor na coluna. 10 formas de aliviar a dor na coluna Algumas opções de tratamentos para aliviar a dor na coluna podem ser: 1. Aplicar compressas mornas As compressa de gel ou de água quente podem ser compradas nas farmácias ou preparadas em casa utilizando grãos secos como arroz ou feijão, por exemplo. Para isso, basta colocar os grãos ou sementes, dentro de uma pequena fronha de travesseiro ou numa fralda, fechar bem e esquentar no micro-ondas sempre que precisar usar, durante 2 a 3 minutos. A compressa morna aumenta o fluxo sanguíneo no local, relaxa as estruturas musculares, promovendo o alívio da dos na coluna, mas deve ser usada com cuidado para não queimar a pele, sendo recomendado também fazer a compressa por no máximo 15 a 20 minutos. No caso da distensão muscular nas costas, pode-se usar as compressas mornas após as primeiras 48 horas da lesão muscular, pois é o tempo necessário para que a compressa fria diminua a inflamação. Se houver alguma ferida nas costas que esteja avermelhada ou quente, a compressa morna não deve ser usada porque pode agravar a inflamação. Além disso, a compressa morna também é contraindicada em caso de febre. 2. Repousar Para o repouso a pessoa deve deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90º, mantendo as costas totalmente apoiadas na cama. Essa posição diminui a pressão sobre os discos intervertebrais e relaxa os músculos paravertebrais, localizados ao lado das vértebras da coluna. O repouso nessa posição deve ser mantido inicialmente, e não deve passar de 5 a 6 dias, mas mesmo assim não deve ser total, e pessoa pode se levantar para manter algum movimento ao longo do dia, porque a inatividade completa também é prejudicial à coluna, causando maiores transtornos. Se houver dificuldade para sentar, levantar e caminhar mesmo após o repouso, recomenda-se consultar o ortopedista. 3. Passar uma pomada anti-inflamatória Passar uma pomada anti-inflamatória e analgésica nas costas, como o salicilato de metila, o diclofenaco dietilamônio ou o piroxicam, pode ajudar a combater os a dor na coluna. Confira as principais pomadas anti-inflamatórias e como usar. Isso porque essas pomadas ajudam a diminuir a inflamação nos músculos ou no nervo ciático, por exemplo, podendo ser usadas de 1 a 2 vezes por dia, massageando levemente a pele para absorver a pomada. Essas pomadas podem ser compradas em farmácias ou drogarias, mas outra opção é preparar uma pomada caseira de arnica pois tem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, que ajudam a aliviar a dor na coluna. Saiba como preparar a pomada de arnica. 4. Tomar anti-inflamatórios ou analgésicos No caso de dor intensa na coluna ou que interfere nas atividades do dia a dia, o ortopedista pode indicar o uso de anti-inflamatórios ou analgésicos na forma de comprimidos. Algumas opções de anti-inflamatórios ou analgésicos são o ibuprofeno, o diclofenaco ou o paracetamol, por exemplo, que só devem ser usados sob orientação médica porque não devem ser utilizados em excesso e porque possuem contraindicações. Os remédios para dor na coluna podem ser usados durante algumas semanas e sempre com protetor gástrico para evitar lesões no estômago. Em alguns casos, o médico também pode recomendar o uso de relaxantes musculares ou corticoides. Veja os principais remédios para dor nas costas. 5 Alongar os músculos A dor na coluna pode ser aliviada e tratada com exercícios de alongamento pois auxiliam no combate a dor, melhoram a circulação sanguínea e promovem a elasticidade, e devem ser feitos de preferência com orientação do fisioterapeuta. Para alongar é preciso: Deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90 graus (a sola dos pés deve estar em contato com a cama); Passar as mãos por trás da perna, segurando firmemente; Puxar uma perna em direção ao tronco (tentando encostar a coxa no abdômen); Manter essa posição parada, enquanto respira tranquilamente; Deverá sentir as costas esticando um pouco, mas deve respeitar o limite da dor; Fazer apenas o alongamento com uma perna de cada vez. Cada alongamento deve ser mantido por no mínimo 30 segundos, e deve ser repetido 2 a 3 vezes. Veja outros exemplos de exercícios de alongamento para dor nas costas. Caso a pessoa sinta muita dor ou incômodo nessa posição, ou se simplesmente não for capaz de se manter nessa posição não deverá realizar este exercício, e marcar uma consulta com o ortopedista. No caso de dor intensa e incapacitante os alongamentos são contraindicados e a compressa quente não deve trazer o alívio necessário, e por isso o tratamento deve ser orientado pelo ortopedista. 6. Fazer fisioterapia A fisioterapia com aparelhos, massagem terapêutica e exercícios é excelente para aliviar a dor nas costas e tratar os problemas de coluna porque é direcionada a sua causa, permitindo devolver a mobilidade e a capacidade de realizar as tarefas diárias. É recomendado que a fisioterapia seja realizada de preferência todos os dias ou pelo menos 3 vezes por semana dependendo da intensidade dos sintomas e da causa associada à dor. Veja como deve ser a fisioterapia para dor na coluna. 7. Fazer uma massagem A massagem pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto na coluna, além de causar relaxamento dos músculos, sensação de bem estar e redução do estresse e deve ser feita, de preferência, por um massagista profissional. Para melhorar o efeito da massagem, deve-se usar sobre a pele um creme hidratante ou óleo de amêndoas, de coco ou de semente de uva misturado com 2 gotas de um óleo essencial calmante ou anti-inflamatório, como lavanda ou eucalipto, fazendo movimentos leves e circulares. 8. Fazer acupuntura As sessões de acupuntura podem ajudar a aliviar a dor nas costas, mas não deve ser usada exclusivamente, sendo indicado que seja realizada 1 vez por semana, enquanto os sintomas estiverem presentes. 9. Consumir alimentos anti-inflamatórios Consumir alimentos anti-inflamatórios, como cúrcuma, brócolis ou espinafre e alimentos ricos em ômega-3 como atum, sardinha, salmão, linhaça ou chia, podem ajudar a diminuir a inflamação na coluna e, por isso, ajudam a aliviar a dor nas costas. Esses alimentos devem ser consumidos diariamente ou, no caso dos peixes, pelo menos de 3 a 5 vezes por semana. Confira a lista completa de alimentos anti-inflamatórios. Embora não substituam o tratamento indicado pelo ortopedista, consumir alimentos anti-inflamatórios pode ajudar a acelerar a recuperação. 10. Tomar chás anti-inflamatórios Tomar chás analgésicos e anti-inflamatórios, como chá de cúrcuma ou chá verde, por exemplo, também pode ajudar a aliviar a dor na coluna. Da mesma forma que os alimentos anti-inflamatórios, os chás anti-inflamatórios podem ser usados para complementar o tratamento médico e acelerar a recuperação. Veja todas as opções de chás anti-inflamatórios e como preparar. Quando ir ao médico É importante consultar o ortopedista quando a dor na coluna é acompanhada de sintomas como: Dor que irradia para os braços, pernas ou glúteos; Sensação de formigamento; Perda de força. Nesses casos, o médico deverá solicitar exames de imagem da coluna como raio X ou ressonância magnética e depois de ver os resultados decidir pelo melhor tratamento. Alguns casos devem ser tratados com fisioterapia e nos casos mais graves em que há comprometimento das vértebras ou dos discos intervertebrais, o médico pode recomendar a realização de cirurgia para recompor as estruturas. Veja mais dicas sobre como aliviar as dores na coluna assistindo ao vídeo a seguir:

Para aliviar a dor na coluna pode-se repousar deitado de barriga para cima, aplicar compressas frias ou mornas nas costas ou fazer alongamentos pois ajudam a relaxar os músculos das costas, diminuindo a tensão sobre as vértebras e seus ligamentos trazendo alívio da dor em poucos minutos. Encontre um Ortopedista de Coluna perto de você! Parceria com Buscar Médico Outras medidas que também podem ser indicadas para aliviar a dor na coluna, também conhecida como raquialgia, são aplicar pomadas anti-inflamatórias e analgésicas, fazer fisioterapia ou acupuntura, por exemplo, o que varia de acordo com o estado geral de saúde, causa da dor nas costas e dos sintomas apresentados. A dor na coluna na maioria das vezes não é grave, sendo principalmente devido à má postura, esforços repetitivo e sedentarismo. Porém, quando é muito forte, atrapalha a as atividades do dia a dia ou quando não passa ao longo do tempo, é importante consultar o ortopedista para que a causa seja identificada e iniciado o tratamento mais adequado. Conheça as principais causas de dor na coluna. 10 formas de aliviar a dor na coluna Algumas opções de tratamentos para aliviar a dor na coluna podem ser: 1. Aplicar compressas mornas As compressa de gel ou de água quente podem ser compradas nas farmácias ou preparadas em casa utilizando grãos secos como arroz ou feijão, por exemplo. Para isso, basta colocar os grãos ou sementes, dentro de uma pequena fronha de travesseiro ou numa fralda, fechar bem e esquentar no micro-ondas sempre que precisar usar, durante 2 a 3 minutos. A compressa morna aumenta o fluxo sanguíneo no local, relaxa as estruturas musculares, promovendo o alívio da dos na coluna, mas deve ser usada com cuidado para não queimar a pele, sendo recomendado também fazer a compressa por no máximo 15 a 20 minutos. No caso da distensão muscular nas costas, pode-se usar as compressas mornas após as primeiras 48 horas da lesão muscular, pois é o tempo necessário para que a compressa fria diminua a inflamação. Se houver alguma ferida nas costas que esteja avermelhada ou quente, a compressa morna não deve ser usada porque pode agravar a inflamação. Além disso, a compressa morna também é contraindicada em caso de febre. 2. Repousar Para o repouso a pessoa deve deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90º, mantendo as costas totalmente apoiadas na cama. Essa posição diminui a pressão sobre os discos intervertebrais e relaxa os músculos paravertebrais, localizados ao lado das vértebras da coluna. O repouso nessa posição deve ser mantido inicialmente, e não deve passar de 5 a 6 dias, mas mesmo assim não deve ser total, e pessoa pode se levantar para manter algum movimento ao longo do dia, porque a inatividade completa também é prejudicial à coluna, causando maiores transtornos. Se houver dificuldade para sentar, levantar e caminhar mesmo após o repouso, recomenda-se consultar o ortopedista. 3. Passar uma pomada anti-inflamatória Passar uma pomada anti-inflamatória e analgésica nas costas, como o salicilato de metila, o diclofenaco dietilamônio ou o piroxicam, pode ajudar a combater os a dor na coluna. Confira as principais pomadas anti-inflamatórias e como usar. Isso porque essas pomadas ajudam a diminuir a inflamação nos músculos ou no nervo ciático, por exemplo, podendo ser usadas de 1 a 2 vezes por dia, massageando levemente a pele para absorver a pomada. Essas pomadas podem ser compradas em farmácias ou drogarias, mas outra opção é preparar uma pomada caseira de arnica pois tem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, que ajudam a aliviar a dor na coluna. Saiba como preparar a pomada de arnica. 4. Tomar anti-inflamatórios ou analgésicos No caso de dor intensa na coluna ou que interfere nas atividades do dia a dia, o ortopedista pode indicar o uso de anti-inflamatórios ou analgésicos na forma de comprimidos. Algumas opções de anti-inflamatórios ou analgésicos são o ibuprofeno, o diclofenaco ou o paracetamol, por exemplo, que só devem ser usados sob orientação médica porque não devem ser utilizados em excesso e porque possuem contraindicações. Os remédios para dor na coluna podem ser usados durante algumas semanas e sempre com protetor gástrico para evitar lesões no estômago. Em alguns casos, o médico também pode recomendar o uso de relaxantes musculares ou corticoides. Veja os principais remédios para dor nas costas. 5 Alongar os músculos A dor na coluna pode ser aliviada e tratada com exercícios de alongamento pois auxiliam no combate a dor, melhoram a circulação sanguínea e promovem a elasticidade, e devem ser feitos de preferência com orientação do fisioterapeuta. Para alongar é preciso: Deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90 graus (a sola dos pés deve estar em contato com a cama); Passar as mãos por trás da perna, segurando firmemente; Puxar uma perna em direção ao tronco (tentando encostar a coxa no abdômen); Manter essa posição parada, enquanto respira tranquilamente; Deverá sentir as costas esticando um pouco, mas deve respeitar o limite da dor; Fazer apenas o alongamento com uma perna de cada vez. Cada alongamento deve ser mantido por no mínimo 30 segundos, e deve ser repetido 2 a 3 vezes. Veja outros exemplos de exercícios de alongamento para dor nas costas. Caso a pessoa sinta muita dor ou incômodo nessa posição, ou se simplesmente não for capaz de se manter nessa posição não deverá realizar este exercício, e marcar uma consulta com o ortopedista. No caso de dor intensa e incapacitante os alongamentos são contraindicados e a compressa quente não deve trazer o alívio necessário, e por isso o tratamento deve ser orientado pelo ortopedista. 6. Fazer fisioterapia A fisioterapia com aparelhos, massagem terapêutica e exercícios é excelente para aliviar a dor nas costas e tratar os problemas de coluna porque é direcionada a sua causa, permitindo devolver a mobilidade e a capacidade de realizar as tarefas diárias. É recomendado que a fisioterapia seja realizada de preferência todos os dias ou pelo menos 3 vezes por semana dependendo da intensidade dos sintomas e da causa associada à dor. Veja como deve ser a fisioterapia para dor na coluna. 7. Fazer uma massagem A massagem pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto na coluna, além de causar relaxamento dos músculos, sensação de bem estar e redução do estresse e deve ser feita, de preferência, por um massagista profissional. Para melhorar o efeito da massagem, deve-se usar sobre a pele um creme hidratante ou óleo de amêndoas, de coco ou de semente de uva misturado com 2 gotas de um óleo essencial calmante ou anti-inflamatório, como lavanda ou eucalipto, fazendo movimentos leves e circulares. 8. Fazer acupuntura As sessões de acupuntura podem ajudar a aliviar a dor nas costas, mas não deve ser usada exclusivamente, sendo indicado que seja realizada 1 vez por semana, enquanto os sintomas estiverem presentes. 9. Consumir alimentos anti-inflamatórios Consumir alimentos anti-inflamatórios, como cúrcuma, brócolis ou espinafre e alimentos ricos em ômega-3 como atum, sardinha, salmão, linhaça ou chia, podem ajudar a diminuir a inflamação na coluna e, por isso, ajudam a aliviar a dor nas costas. Esses alimentos devem ser consumidos diariamente ou, no caso dos peixes, pelo menos de 3 a 5 vezes por semana. Confira a lista completa de alimentos anti-inflamatórios. Embora não substituam o tratamento indicado pelo ortopedista, consumir alimentos anti-inflamatórios pode ajudar a acelerar a recuperação. 10. Tomar chás anti-inflamatórios Tomar chás analgésicos e anti-inflamatórios, como chá de cúrcuma ou chá verde, por exemplo, também pode ajudar a aliviar a dor na coluna. Da mesma forma que os alimentos anti-inflamatórios, os chás anti-inflamatórios podem ser usados para complementar o tratamento médico e acelerar a recuperação. Veja todas as opções de chás anti-inflamatórios e como preparar. Quando ir ao médico É importante consultar o ortopedista quando a dor na coluna é acompanhada de sintomas como: Dor que irradia para os braços, pernas ou glúteos; Sensação de formigamento; Perda de força. Nesses casos, o médico deverá solicitar exames de imagem da coluna como raio X ou ressonância magnética e depois de ver os resultados decidir pelo melhor tratamento. Alguns casos devem ser tratados com fisioterapia e nos casos mais graves em que há comprometimento das vértebras ou dos discos intervertebrais, o médico pode recomendar a realização de cirurgia para recompor as estruturas. Veja mais dicas sobre como aliviar as dores na coluna assistindo ao vídeo a seguir:

Para aliviar a dor na coluna pode-se repousar deitado de barriga para cima, aplicar compressas frias ou mornas nas costas ou fazer alongamentos pois ajudam a relaxar os músculos das costas, diminuindo a tensão sobre as vértebras e seus ligamentos trazendo alívio da dor em poucos minutos. Encontre um Ortopedista de Coluna perto de você! Parceria com Buscar Médico Outras medidas que também podem ser indicadas para aliviar a dor na coluna, também conhecida como raquialgia, são aplicar pomadas anti-inflamatórias e analgésicas, fazer fisioterapia ou acupuntura, por exemplo, o que varia de acordo com o estado geral de saúde, causa da dor nas costas e dos sintomas apresentados. A dor na coluna na maioria das vezes não é grave, sendo principalmente devido à má postura, esforços repetitivo e sedentarismo. Porém, quando é muito forte, atrapalha a as atividades do dia a dia ou quando não passa ao longo do tempo, é importante consultar o ortopedista para que a causa seja identificada e iniciado o tratamento mais adequado. Conheça as principais causas de dor na coluna. 10 formas de aliviar a dor na coluna Algumas opções de tratamentos para aliviar a dor na coluna podem ser: 1. Aplicar compressas mornas As compressa de gel ou de água quente podem ser compradas nas farmácias ou preparadas em casa utilizando grãos secos como arroz ou feijão, por exemplo. Para isso, basta colocar os grãos ou sementes, dentro de uma pequena fronha de travesseiro ou numa fralda, fechar bem e esquentar no micro-ondas sempre que precisar usar, durante 2 a 3 minutos. A compressa morna aumenta o fluxo sanguíneo no local, relaxa as estruturas musculares, promovendo o alívio da dos na coluna, mas deve ser usada com cuidado para não queimar a pele, sendo recomendado também fazer a compressa por no máximo 15 a 20 minutos. No caso da distensão muscular nas costas, pode-se usar as compressas mornas após as primeiras 48 horas da lesão muscular, pois é o tempo necessário para que a compressa fria diminua a inflamação. Se houver alguma ferida nas costas que esteja avermelhada ou quente, a compressa morna não deve ser usada porque pode agravar a inflamação. Além disso, a compressa morna também é contraindicada em caso de febre. 2. Repousar Para o repouso a pessoa deve deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90º, mantendo as costas totalmente apoiadas na cama. Essa posição diminui a pressão sobre os discos intervertebrais e relaxa os músculos paravertebrais, localizados ao lado das vértebras da coluna. O repouso nessa posição deve ser mantido inicialmente, e não deve passar de 5 a 6 dias, mas mesmo assim não deve ser total, e pessoa pode se levantar para manter algum movimento ao longo do dia, porque a inatividade completa também é prejudicial à coluna, causando maiores transtornos. Se houver dificuldade para sentar, levantar e caminhar mesmo após o repouso, recomenda-se consultar o ortopedista. 3. Passar uma pomada anti-inflamatória Passar uma pomada anti-inflamatória e analgésica nas costas, como o salicilato de metila, o diclofenaco dietilamônio ou o piroxicam, pode ajudar a combater os a dor na coluna. Confira as principais pomadas anti-inflamatórias e como usar. Isso porque essas pomadas ajudam a diminuir a inflamação nos músculos ou no nervo ciático, por exemplo, podendo ser usadas de 1 a 2 vezes por dia, massageando levemente a pele para absorver a pomada. Essas pomadas podem ser compradas em farmácias ou drogarias, mas outra opção é preparar uma pomada caseira de arnica pois tem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, que ajudam a aliviar a dor na coluna. Saiba como preparar a pomada de arnica. 4. Tomar anti-inflamatórios ou analgésicos No caso de dor intensa na coluna ou que interfere nas atividades do dia a dia, o ortopedista pode indicar o uso de anti-inflamatórios ou analgésicos na forma de comprimidos. Algumas opções de anti-inflamatórios ou analgésicos são o ibuprofeno, o diclofenaco ou o paracetamol, por exemplo, que só devem ser usados sob orientação médica porque não devem ser utilizados em excesso e porque possuem contraindicações. Os remédios para dor na coluna podem ser usados durante algumas semanas e sempre com protetor gástrico para evitar lesões no estômago. Em alguns casos, o médico também pode recomendar o uso de relaxantes musculares ou corticoides. Veja os principais remédios para dor nas costas. 5 Alongar os músculos A dor na coluna pode ser aliviada e tratada com exercícios de alongamento pois auxiliam no combate a dor, melhoram a circulação sanguínea e promovem a elasticidade, e devem ser feitos de preferência com orientação do fisioterapeuta. Para alongar é preciso: Deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90 graus (a sola dos pés deve estar em contato com a cama); Passar as mãos por trás da perna, segurando firmemente; Puxar uma perna em direção ao tronco (tentando encostar a coxa no abdômen); Manter essa posição parada, enquanto respira tranquilamente; Deverá sentir as costas esticando um pouco, mas deve respeitar o limite da dor; Fazer apenas o alongamento com uma perna de cada vez. Cada alongamento deve ser mantido por no mínimo 30 segundos, e deve ser repetido 2 a 3 vezes. Veja outros exemplos de exercícios de alongamento para dor nas costas. Caso a pessoa sinta muita dor ou incômodo nessa posição, ou se simplesmente não for capaz de se manter nessa posição não deverá realizar este exercício, e marcar uma consulta com o ortopedista. No caso de dor intensa e incapacitante os alongamentos são contraindicados e a compressa quente não deve trazer o alívio necessário, e por isso o tratamento deve ser orientado pelo ortopedista. 6. Fazer fisioterapia A fisioterapia com aparelhos, massagem terapêutica e exercícios é excelente para aliviar a dor nas costas e tratar os problemas de coluna porque é direcionada a sua causa, permitindo devolver a mobilidade e a capacidade de realizar as tarefas diárias. É recomendado que a fisioterapia seja realizada de preferência todos os dias ou pelo menos 3 vezes por semana dependendo da intensidade dos sintomas e da causa associada à dor. Veja como deve ser a fisioterapia para dor na coluna. 7. Fazer uma massagem A massagem pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto na coluna, além de causar relaxamento dos músculos, sensação de bem estar e redução do estresse e deve ser feita, de preferência, por um massagista profissional. Para melhorar o efeito da massagem, deve-se usar sobre a pele um creme hidratante ou óleo de amêndoas, de coco ou de semente de uva misturado com 2 gotas de um óleo essencial calmante ou anti-inflamatório, como lavanda ou eucalipto, fazendo movimentos leves e circulares. 8. Fazer acupuntura As sessões de acupuntura podem ajudar a aliviar a dor nas costas, mas não deve ser usada exclusivamente, sendo indicado que seja realizada 1 vez por semana, enquanto os sintomas estiverem presentes. 9. Consumir alimentos anti-inflamatórios Consumir alimentos anti-inflamatórios, como cúrcuma, brócolis ou espinafre e alimentos ricos em ômega-3 como atum, sardinha, salmão, linhaça ou chia, podem ajudar a diminuir a inflamação na coluna e, por isso, ajudam a aliviar a dor nas costas. Esses alimentos devem ser consumidos diariamente ou, no caso dos peixes, pelo menos de 3 a 5 vezes por semana. Confira a lista completa de alimentos anti-inflamatórios. Embora não substituam o tratamento indicado pelo ortopedista, consumir alimentos anti-inflamatórios pode ajudar a acelerar a recuperação. 10. Tomar chás anti-inflamatórios Tomar chás analgésicos e anti-inflamatórios, como chá de cúrcuma ou chá verde, por exemplo, também pode ajudar a aliviar a dor na coluna. Da mesma forma que os alimentos anti-inflamatórios, os chás anti-inflamatórios podem ser usados para complementar o tratamento médico e acelerar a recuperação. Veja todas as opções de chás anti-inflamatórios e como preparar. Quando ir ao médico É importante consultar o ortopedista quando a dor na coluna é acompanhada de sintomas como: Dor que irradia para os braços, pernas ou glúteos; Sensação de formigamento; Perda de força. Nesses casos, o médico deverá solicitar exames de imagem da coluna como raio X ou ressonância magnética e depois de ver os resultados decidir pelo melhor tratamento. Alguns casos devem ser tratados com fisioterapia e nos casos mais graves em que há comprometimento das vértebras ou dos discos intervertebrais, o médico pode recomendar a realização de cirurgia para recompor as estruturas. Veja mais dicas sobre como aliviar as dores na coluna assistindo ao vídeo a seguir:

Para aliviar a dor na coluna pode-se repousar deitado de barriga para cima, aplicar compressas frias ou mornas nas costas ou fazer alongamentos pois ajudam a relaxar os músculos das costas, diminuindo a tensão sobre as vértebras e seus ligamentos trazendo alívio da dor em poucos minutos. Encontre um Ortopedista de Coluna perto de você! Parceria com Buscar Médico Outras medidas que também podem ser indicadas para aliviar a dor na coluna, também conhecida como raquialgia, são aplicar pomadas anti-inflamatórias e analgésicas, fazer fisioterapia ou acupuntura, por exemplo, o que varia de acordo com o estado geral de saúde, causa da dor nas costas e dos sintomas apresentados. A dor na coluna na maioria das vezes não é grave, sendo principalmente devido à má postura, esforços repetitivo e sedentarismo. Porém, quando é muito forte, atrapalha a as atividades do dia a dia ou quando não passa ao longo do tempo, é importante consultar o ortopedista para que a causa seja identificada e iniciado o tratamento mais adequado. Conheça as principais causas de dor na coluna. 10 formas de aliviar a dor na coluna Algumas opções de tratamentos para aliviar a dor na coluna podem ser: 1. Aplicar compressas mornas As compressa de gel ou de água quente podem ser compradas nas farmácias ou preparadas em casa utilizando grãos secos como arroz ou feijão, por exemplo. Para isso, basta colocar os grãos ou sementes, dentro de uma pequena fronha de travesseiro ou numa fralda, fechar bem e esquentar no micro-ondas sempre que precisar usar, durante 2 a 3 minutos. A compressa morna aumenta o fluxo sanguíneo no local, relaxa as estruturas musculares, promovendo o alívio da dos na coluna, mas deve ser usada com cuidado para não queimar a pele, sendo recomendado também fazer a compressa por no máximo 15 a 20 minutos. No caso da distensão muscular nas costas, pode-se usar as compressas mornas após as primeiras 48 horas da lesão muscular, pois é o tempo necessário para que a compressa fria diminua a inflamação. Se houver alguma ferida nas costas que esteja avermelhada ou quente, a compressa morna não deve ser usada porque pode agravar a inflamação. Além disso, a compressa morna também é contraindicada em caso de febre. 2. Repousar Para o repouso a pessoa deve deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90º, mantendo as costas totalmente apoiadas na cama. Essa posição diminui a pressão sobre os discos intervertebrais e relaxa os músculos paravertebrais, localizados ao lado das vértebras da coluna. O repouso nessa posição deve ser mantido inicialmente, e não deve passar de 5 a 6 dias, mas mesmo assim não deve ser total, e pessoa pode se levantar para manter algum movimento ao longo do dia, porque a inatividade completa também é prejudicial à coluna, causando maiores transtornos. Se houver dificuldade para sentar, levantar e caminhar mesmo após o repouso, recomenda-se consultar o ortopedista. 3. Passar uma pomada anti-inflamatória Passar uma pomada anti-inflamatória e analgésica nas costas, como o salicilato de metila, o diclofenaco dietilamônio ou o piroxicam, pode ajudar a combater os a dor na coluna. Confira as principais pomadas anti-inflamatórias e como usar. Isso porque essas pomadas ajudam a diminuir a inflamação nos músculos ou no nervo ciático, por exemplo, podendo ser usadas de 1 a 2 vezes por dia, massageando levemente a pele para absorver a pomada. Essas pomadas podem ser compradas em farmácias ou drogarias, mas outra opção é preparar uma pomada caseira de arnica pois tem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, que ajudam a aliviar a dor na coluna. Saiba como preparar a pomada de arnica. 4. Tomar anti-inflamatórios ou analgésicos No caso de dor intensa na coluna ou que interfere nas atividades do dia a dia, o ortopedista pode indicar o uso de anti-inflamatórios ou analgésicos na forma de comprimidos. Algumas opções de anti-inflamatórios ou analgésicos são o ibuprofeno, o diclofenaco ou o paracetamol, por exemplo, que só devem ser usados sob orientação médica porque não devem ser utilizados em excesso e porque possuem contraindicações. Os remédios para dor na coluna podem ser usados durante algumas semanas e sempre com protetor gástrico para evitar lesões no estômago. Em alguns casos, o médico também pode recomendar o uso de relaxantes musculares ou corticoides. Veja os principais remédios para dor nas costas. 5 Alongar os músculos A dor na coluna pode ser aliviada e tratada com exercícios de alongamento pois auxiliam no combate a dor, melhoram a circulação sanguínea e promovem a elasticidade, e devem ser feitos de preferência com orientação do fisioterapeuta. Para alongar é preciso: Deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90 graus (a sola dos pés deve estar em contato com a cama); Passar as mãos por trás da perna, segurando firmemente; Puxar uma perna em direção ao tronco (tentando encostar a coxa no abdômen); Manter essa posição parada, enquanto respira tranquilamente; Deverá sentir as costas esticando um pouco, mas deve respeitar o limite da dor; Fazer apenas o alongamento com uma perna de cada vez. Cada alongamento deve ser mantido por no mínimo 30 segundos, e deve ser repetido 2 a 3 vezes. Veja outros exemplos de exercícios de alongamento para dor nas costas. Caso a pessoa sinta muita dor ou incômodo nessa posição, ou se simplesmente não for capaz de se manter nessa posição não deverá realizar este exercício, e marcar uma consulta com o ortopedista. No caso de dor intensa e incapacitante os alongamentos são contraindicados e a compressa quente não deve trazer o alívio necessário, e por isso o tratamento deve ser orientado pelo ortopedista. 6. Fazer fisioterapia A fisioterapia com aparelhos, massagem terapêutica e exercícios é excelente para aliviar a dor nas costas e tratar os problemas de coluna porque é direcionada a sua causa, permitindo devolver a mobilidade e a capacidade de realizar as tarefas diárias. É recomendado que a fisioterapia seja realizada de preferência todos os dias ou pelo menos 3 vezes por semana dependendo da intensidade dos sintomas e da causa associada à dor. Veja como deve ser a fisioterapia para dor na coluna. 7. Fazer uma massagem A massagem pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto na coluna, além de causar relaxamento dos músculos, sensação de bem estar e redução do estresse e deve ser feita, de preferência, por um massagista profissional. Para melhorar o efeito da massagem, deve-se usar sobre a pele um creme hidratante ou óleo de amêndoas, de coco ou de semente de uva misturado com 2 gotas de um óleo essencial calmante ou anti-inflamatório, como lavanda ou eucalipto, fazendo movimentos leves e circulares. 8. Fazer acupuntura As sessões de acupuntura podem ajudar a aliviar a dor nas costas, mas não deve ser usada exclusivamente, sendo indicado que seja realizada 1 vez por semana, enquanto os sintomas estiverem presentes. 9. Consumir alimentos anti-inflamatórios Consumir alimentos anti-inflamatórios, como cúrcuma, brócolis ou espinafre e alimentos ricos em ômega-3 como atum, sardinha, salmão, linhaça ou chia, podem ajudar a diminuir a inflamação na coluna e, por isso, ajudam a aliviar a dor nas costas. Esses alimentos devem ser consumidos diariamente ou, no caso dos peixes, pelo menos de 3 a 5 vezes por semana. Confira a lista completa de alimentos anti-inflamatórios. Embora não substituam o tratamento indicado pelo ortopedista, consumir alimentos anti-inflamatórios pode ajudar a acelerar a recuperação. 10. Tomar chás anti-inflamatórios Tomar chás analgésicos e anti-inflamatórios, como chá de cúrcuma ou chá verde, por exemplo, também pode ajudar a aliviar a dor na coluna. Da mesma forma que os alimentos anti-inflamatórios, os chás anti-inflamatórios podem ser usados para complementar o tratamento médico e acelerar a recuperação. Veja todas as opções de chás anti-inflamatórios e como preparar. Quando ir ao médico É importante consultar o ortopedista quando a dor na coluna é acompanhada de sintomas como: Dor que irradia para os braços, pernas ou glúteos; Sensação de formigamento; Perda de força. Nesses casos, o médico deverá solicitar exames de imagem da coluna como raio X ou ressonância magnética e depois de ver os resultados decidir pelo melhor tratamento. Alguns casos devem ser tratados com fisioterapia e nos casos mais graves em que há comprometimento das vértebras ou dos discos intervertebrais, o médico pode recomendar a realização de cirurgia para recompor as estruturas. Veja mais dicas sobre como aliviar as dores na coluna assistindo ao vídeo a seguir:

Para aliviar a dor na coluna pode-se repousar deitado de barriga para cima, aplicar compressas frias ou mornas nas costas ou fazer alongamentos pois ajudam a relaxar os músculos das costas, diminuindo a tensão sobre as vértebras e seus ligamentos trazendo alívio da dor em poucos minutos. Encontre um Ortopedista de Coluna perto de você! Parceria com Buscar Médico Outras medidas que também podem ser indicadas para aliviar a dor na coluna, também conhecida como raquialgia, são aplicar pomadas anti-inflamatórias e analgésicas, fazer fisioterapia ou acupuntura, por exemplo, o que varia de acordo com o estado geral de saúde, causa da dor nas costas e dos sintomas apresentados. A dor na coluna na maioria das vezes não é grave, sendo principalmente devido à má postura, esforços repetitivo e sedentarismo. Porém, quando é muito forte, atrapalha a as atividades do dia a dia ou quando não passa ao longo do tempo, é importante consultar o ortopedista para que a causa seja identificada e iniciado o tratamento mais adequado. Conheça as principais causas de dor na coluna. 10 formas de aliviar a dor na coluna Algumas opções de tratamentos para aliviar a dor na coluna podem ser: 1. Aplicar compressas mornas As compressa de gel ou de água quente podem ser compradas nas farmácias ou preparadas em casa utilizando grãos secos como arroz ou feijão, por exemplo. Para isso, basta colocar os grãos ou sementes, dentro de uma pequena fronha de travesseiro ou numa fralda, fechar bem e esquentar no micro-ondas sempre que precisar usar, durante 2 a 3 minutos. A compressa morna aumenta o fluxo sanguíneo no local, relaxa as estruturas musculares, promovendo o alívio da dos na coluna, mas deve ser usada com cuidado para não queimar a pele, sendo recomendado também fazer a compressa por no máximo 15 a 20 minutos. No caso da distensão muscular nas costas, pode-se usar as compressas mornas após as primeiras 48 horas da lesão muscular, pois é o tempo necessário para que a compressa fria diminua a inflamação. Se houver alguma ferida nas costas que esteja avermelhada ou quente, a compressa morna não deve ser usada porque pode agravar a inflamação. Além disso, a compressa morna também é contraindicada em caso de febre. 2. Repousar Para o repouso a pessoa deve deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90º, mantendo as costas totalmente apoiadas na cama. Essa posição diminui a pressão sobre os discos intervertebrais e relaxa os músculos paravertebrais, localizados ao lado das vértebras da coluna. O repouso nessa posição deve ser mantido inicialmente, e não deve passar de 5 a 6 dias, mas mesmo assim não deve ser total, e pessoa pode se levantar para manter algum movimento ao longo do dia, porque a inatividade completa também é prejudicial à coluna, causando maiores transtornos. Se houver dificuldade para sentar, levantar e caminhar mesmo após o repouso, recomenda-se consultar o ortopedista. 3. Passar uma pomada anti-inflamatória Passar uma pomada anti-inflamatória e analgésica nas costas, como o salicilato de metila, o diclofenaco dietilamônio ou o piroxicam, pode ajudar a combater os a dor na coluna. Confira as principais pomadas anti-inflamatórias e como usar. Isso porque essas pomadas ajudam a diminuir a inflamação nos músculos ou no nervo ciático, por exemplo, podendo ser usadas de 1 a 2 vezes por dia, massageando levemente a pele para absorver a pomada. Essas pomadas podem ser compradas em farmácias ou drogarias, mas outra opção é preparar uma pomada caseira de arnica pois tem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, que ajudam a aliviar a dor na coluna. Saiba como preparar a pomada de arnica. 4. Tomar anti-inflamatórios ou analgésicos No caso de dor intensa na coluna ou que interfere nas atividades do dia a dia, o ortopedista pode indicar o uso de anti-inflamatórios ou analgésicos na forma de comprimidos. Algumas opções de anti-inflamatórios ou analgésicos são o ibuprofeno, o diclofenaco ou o paracetamol, por exemplo, que só devem ser usados sob orientação médica porque não devem ser utilizados em excesso e porque possuem contraindicações. Os remédios para dor na coluna podem ser usados durante algumas semanas e sempre com protetor gástrico para evitar lesões no estômago. Em alguns casos, o médico também pode recomendar o uso de relaxantes musculares ou corticoides. Veja os principais remédios para dor nas costas. 5 Alongar os músculos A dor na coluna pode ser aliviada e tratada com exercícios de alongamento pois auxiliam no combate a dor, melhoram a circulação sanguínea e promovem a elasticidade, e devem ser feitos de preferência com orientação do fisioterapeuta. Para alongar é preciso: Deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90 graus (a sola dos pés deve estar em contato com a cama); Passar as mãos por trás da perna, segurando firmemente; Puxar uma perna em direção ao tronco (tentando encostar a coxa no abdômen); Manter essa posição parada, enquanto respira tranquilamente; Deverá sentir as costas esticando um pouco, mas deve respeitar o limite da dor; Fazer apenas o alongamento com uma perna de cada vez. Cada alongamento deve ser mantido por no mínimo 30 segundos, e deve ser repetido 2 a 3 vezes. Veja outros exemplos de exercícios de alongamento para dor nas costas. Caso a pessoa sinta muita dor ou incômodo nessa posição, ou se simplesmente não for capaz de se manter nessa posição não deverá realizar este exercício, e marcar uma consulta com o ortopedista. No caso de dor intensa e incapacitante os alongamentos são contraindicados e a compressa quente não deve trazer o alívio necessário, e por isso o tratamento deve ser orientado pelo ortopedista. 6. Fazer fisioterapia A fisioterapia com aparelhos, massagem terapêutica e exercícios é excelente para aliviar a dor nas costas e tratar os problemas de coluna porque é direcionada a sua causa, permitindo devolver a mobilidade e a capacidade de realizar as tarefas diárias. É recomendado que a fisioterapia seja realizada de preferência todos os dias ou pelo menos 3 vezes por semana dependendo da intensidade dos sintomas e da causa associada à dor. Veja como deve ser a fisioterapia para dor na coluna. 7. Fazer uma massagem A massagem pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto na coluna, além de causar relaxamento dos músculos, sensação de bem estar e redução do estresse e deve ser feita, de preferência, por um massagista profissional. Para melhorar o efeito da massagem, deve-se usar sobre a pele um creme hidratante ou óleo de amêndoas, de coco ou de semente de uva misturado com 2 gotas de um óleo essencial calmante ou anti-inflamatório, como lavanda ou eucalipto, fazendo movimentos leves e circulares. 8. Fazer acupuntura As sessões de acupuntura podem ajudar a aliviar a dor nas costas, mas não deve ser usada exclusivamente, sendo indicado que seja realizada 1 vez por semana, enquanto os sintomas estiverem presentes. 9. Consumir alimentos anti-inflamatórios Consumir alimentos anti-inflamatórios, como cúrcuma, brócolis ou espinafre e alimentos ricos em ômega-3 como atum, sardinha, salmão, linhaça ou chia, podem ajudar a diminuir a inflamação na coluna e, por isso, ajudam a aliviar a dor nas costas. Esses alimentos devem ser consumidos diariamente ou, no caso dos peixes, pelo menos de 3 a 5 vezes por semana. Confira a lista completa de alimentos anti-inflamatórios. Embora não substituam o tratamento indicado pelo ortopedista, consumir alimentos anti-inflamatórios pode ajudar a acelerar a recuperação. 10. Tomar chás anti-inflamatórios Tomar chás analgésicos e anti-inflamatórios, como chá de cúrcuma ou chá verde, por exemplo, também pode ajudar a aliviar a dor na coluna. Da mesma forma que os alimentos anti-inflamatórios, os chás anti-inflamatórios podem ser usados para complementar o tratamento médico e acelerar a recuperação. Veja todas as opções de chás anti-inflamatórios e como preparar. Quando ir ao médico É importante consultar o ortopedista quando a dor na coluna é acompanhada de sintomas como: Dor que irradia para os braços, pernas ou glúteos; Sensação de formigamento; Perda de força. Nesses casos, o médico deverá solicitar exames de imagem da coluna como raio X ou ressonância magnética e depois de ver os resultados decidir pelo melhor tratamento. Alguns casos devem ser tratados com fisioterapia e nos casos mais graves em que há comprometimento das vértebras ou dos discos intervertebrais, o médico pode recomendar a realização de cirurgia para recompor as estruturas. Veja mais dicas sobre como aliviar as dores na coluna assistindo ao vídeo a seguir:

Para aliviar a dor na coluna pode-se repousar deitado de barriga para cima, aplicar compressas frias ou mornas nas costas ou fazer alongamentos pois ajudam a relaxar os músculos das costas, diminuindo a tensão sobre as vértebras e seus ligamentos trazendo alívio da dor em poucos minutos. Encontre um Ortopedista de Coluna perto de você! Parceria com Buscar Médico Outras medidas que também podem ser indicadas para aliviar a dor na coluna, também conhecida como raquialgia, são aplicar pomadas anti-inflamatórias e analgésicas, fazer fisioterapia ou acupuntura, por exemplo, o que varia de acordo com o estado geral de saúde, causa da dor nas costas e dos sintomas apresentados. A dor na coluna na maioria das vezes não é grave, sendo principalmente devido à má postura, esforços repetitivo e sedentarismo. Porém, quando é muito forte, atrapalha a as atividades do dia a dia ou quando não passa ao longo do tempo, é importante consultar o ortopedista para que a causa seja identificada e iniciado o tratamento mais adequado. Conheça as principais causas de dor na coluna. 10 formas de aliviar a dor na coluna Algumas opções de tratamentos para aliviar a dor na coluna podem ser: 1. Aplicar compressas mornas As compressa de gel ou de água quente podem ser compradas nas farmácias ou preparadas em casa utilizando grãos secos como arroz ou feijão, por exemplo. Para isso, basta colocar os grãos ou sementes, dentro de uma pequena fronha de travesseiro ou numa fralda, fechar bem e esquentar no micro-ondas sempre que precisar usar, durante 2 a 3 minutos. A compressa morna aumenta o fluxo sanguíneo no local, relaxa as estruturas musculares, promovendo o alívio da dos na coluna, mas deve ser usada com cuidado para não queimar a pele, sendo recomendado também fazer a compressa por no máximo 15 a 20 minutos. No caso da distensão muscular nas costas, pode-se usar as compressas mornas após as primeiras 48 horas da lesão muscular, pois é o tempo necessário para que a compressa fria diminua a inflamação. Se houver alguma ferida nas costas que esteja avermelhada ou quente, a compressa morna não deve ser usada porque pode agravar a inflamação. Além disso, a compressa morna também é contraindicada em caso de febre. 2. Repousar Para o repouso a pessoa deve deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90º, mantendo as costas totalmente apoiadas na cama. Essa posição diminui a pressão sobre os discos intervertebrais e relaxa os músculos paravertebrais, localizados ao lado das vértebras da coluna. O repouso nessa posição deve ser mantido inicialmente, e não deve passar de 5 a 6 dias, mas mesmo assim não deve ser total, e pessoa pode se levantar para manter algum movimento ao longo do dia, porque a inatividade completa também é prejudicial à coluna, causando maiores transtornos. Se houver dificuldade para sentar, levantar e caminhar mesmo após o repouso, recomenda-se consultar o ortopedista. 3. Passar uma pomada anti-inflamatória Passar uma pomada anti-inflamatória e analgésica nas costas, como o salicilato de metila, o diclofenaco dietilamônio ou o piroxicam, pode ajudar a combater os a dor na coluna. Confira as principais pomadas anti-inflamatórias e como usar. Isso porque essas pomadas ajudam a diminuir a inflamação nos músculos ou no nervo ciático, por exemplo, podendo ser usadas de 1 a 2 vezes por dia, massageando levemente a pele para absorver a pomada. Essas pomadas podem ser compradas em farmácias ou drogarias, mas outra opção é preparar uma pomada caseira de arnica pois tem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, que ajudam a aliviar a dor na coluna. Saiba como preparar a pomada de arnica. 4. Tomar anti-inflamatórios ou analgésicos No caso de dor intensa na coluna ou que interfere nas atividades do dia a dia, o ortopedista pode indicar o uso de anti-inflamatórios ou analgésicos na forma de comprimidos. Algumas opções de anti-inflamatórios ou analgésicos são o ibuprofeno, o diclofenaco ou o paracetamol, por exemplo, que só devem ser usados sob orientação médica porque não devem ser utilizados em excesso e porque possuem contraindicações. Os remédios para dor na coluna podem ser usados durante algumas semanas e sempre com protetor gástrico para evitar lesões no estômago. Em alguns casos, o médico também pode recomendar o uso de relaxantes musculares ou corticoides. Veja os principais remédios para dor nas costas. 5 Alongar os músculos A dor na coluna pode ser aliviada e tratada com exercícios de alongamento pois auxiliam no combate a dor, melhoram a circulação sanguínea e promovem a elasticidade, e devem ser feitos de preferência com orientação do fisioterapeuta. Para alongar é preciso: Deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90 graus (a sola dos pés deve estar em contato com a cama); Passar as mãos por trás da perna, segurando firmemente; Puxar uma perna em direção ao tronco (tentando encostar a coxa no abdômen); Manter essa posição parada, enquanto respira tranquilamente; Deverá sentir as costas esticando um pouco, mas deve respeitar o limite da dor; Fazer apenas o alongamento com uma perna de cada vez. Cada alongamento deve ser mantido por no mínimo 30 segundos, e deve ser repetido 2 a 3 vezes. Veja outros exemplos de exercícios de alongamento para dor nas costas. Caso a pessoa sinta muita dor ou incômodo nessa posição, ou se simplesmente não for capaz de se manter nessa posição não deverá realizar este exercício, e marcar uma consulta com o ortopedista. No caso de dor intensa e incapacitante os alongamentos são contraindicados e a compressa quente não deve trazer o alívio necessário, e por isso o tratamento deve ser orientado pelo ortopedista. 6. Fazer fisioterapia A fisioterapia com aparelhos, massagem terapêutica e exercícios é excelente para aliviar a dor nas costas e tratar os problemas de coluna porque é direcionada a sua causa, permitindo devolver a mobilidade e a capacidade de realizar as tarefas diárias. É recomendado que a fisioterapia seja realizada de preferência todos os dias ou pelo menos 3 vezes por semana dependendo da intensidade dos sintomas e da causa associada à dor. Veja como deve ser a fisioterapia para dor na coluna. 7. Fazer uma massagem A massagem pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto na coluna, além de causar relaxamento dos músculos, sensação de bem estar e redução do estresse e deve ser feita, de preferência, por um massagista profissional. Para melhorar o efeito da massagem, deve-se usar sobre a pele um creme hidratante ou óleo de amêndoas, de coco ou de semente de uva misturado com 2 gotas de um óleo essencial calmante ou anti-inflamatório, como lavanda ou eucalipto, fazendo movimentos leves e circulares. 8. Fazer acupuntura As sessões de acupuntura podem ajudar a aliviar a dor nas costas, mas não deve ser usada exclusivamente, sendo indicado que seja realizada 1 vez por semana, enquanto os sintomas estiverem presentes. 9. Consumir alimentos anti-inflamatórios Consumir alimentos anti-inflamatórios, como cúrcuma, brócolis ou espinafre e alimentos ricos em ômega-3 como atum, sardinha, salmão, linhaça ou chia, podem ajudar a diminuir a inflamação na coluna e, por isso, ajudam a aliviar a dor nas costas. Esses alimentos devem ser consumidos diariamente ou, no caso dos peixes, pelo menos de 3 a 5 vezes por semana. Confira a lista completa de alimentos anti-inflamatórios. Embora não substituam o tratamento indicado pelo ortopedista, consumir alimentos anti-inflamatórios pode ajudar a acelerar a recuperação. 10. Tomar chás anti-inflamatórios Tomar chás analgésicos e anti-inflamatórios, como chá de cúrcuma ou chá verde, por exemplo, também pode ajudar a aliviar a dor na coluna. Da mesma forma que os alimentos anti-inflamatórios, os chás anti-inflamatórios podem ser usados para complementar o tratamento médico e acelerar a recuperação. Veja todas as opções de chás anti-inflamatórios e como preparar. Quando ir ao médico É importante consultar o ortopedista quando a dor na coluna é acompanhada de sintomas como: Dor que irradia para os braços, pernas ou glúteos; Sensação de formigamento; Perda de força. Nesses casos, o médico deverá solicitar exames de imagem da coluna como raio X ou ressonância magnética e depois de ver os resultados decidir pelo melhor tratamento. Alguns casos devem ser tratados com fisioterapia e nos casos mais graves em que há comprometimento das vértebras ou dos discos intervertebrais, o médico pode recomendar a realização de cirurgia para recompor as estruturas. Veja mais dicas sobre como aliviar as dores na coluna assistindo ao vídeo a seguir:

Para aliviar a dor na coluna pode-se repousar deitado de barriga para cima, aplicar compressas frias ou mornas nas costas ou fazer alongamentos pois ajudam a relaxar os músculos das costas, diminuindo a tensão sobre as vértebras e seus ligamentos trazendo alívio da dor em poucos minutos. Encontre um Ortopedista de Coluna perto de você! Parceria com Buscar Médico Outras medidas que também podem ser indicadas para aliviar a dor na coluna, também conhecida como raquialgia, são aplicar pomadas anti-inflamatórias e analgésicas, fazer fisioterapia ou acupuntura, por exemplo, o que varia de acordo com o estado geral de saúde, causa da dor nas costas e dos sintomas apresentados. A dor na coluna na maioria das vezes não é grave, sendo principalmente devido à má postura, esforços repetitivo e sedentarismo. Porém, quando é muito forte, atrapalha a as atividades do dia a dia ou quando não passa ao longo do tempo, é importante consultar o ortopedista para que a causa seja identificada e iniciado o tratamento mais adequado. Conheça as principais causas de dor na coluna. 10 formas de aliviar a dor na coluna Algumas opções de tratamentos para aliviar a dor na coluna podem ser: 1. Aplicar compressas mornas As compressa de gel ou de água quente podem ser compradas nas farmácias ou preparadas em casa utilizando grãos secos como arroz ou feijão, por exemplo. Para isso, basta colocar os grãos ou sementes, dentro de uma pequena fronha de travesseiro ou numa fralda, fechar bem e esquentar no micro-ondas sempre que precisar usar, durante 2 a 3 minutos. A compressa morna aumenta o fluxo sanguíneo no local, relaxa as estruturas musculares, promovendo o alívio da dos na coluna, mas deve ser usada com cuidado para não queimar a pele, sendo recomendado também fazer a compressa por no máximo 15 a 20 minutos. No caso da distensão muscular nas costas, pode-se usar as compressas mornas após as primeiras 48 horas da lesão muscular, pois é o tempo necessário para que a compressa fria diminua a inflamação. Se houver alguma ferida nas costas que esteja avermelhada ou quente, a compressa morna não deve ser usada porque pode agravar a inflamação. Além disso, a compressa morna também é contraindicada em caso de febre. 2. Repousar Para o repouso a pessoa deve deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90º, mantendo as costas totalmente apoiadas na cama. Essa posição diminui a pressão sobre os discos intervertebrais e relaxa os músculos paravertebrais, localizados ao lado das vértebras da coluna. O repouso nessa posição deve ser mantido inicialmente, e não deve passar de 5 a 6 dias, mas mesmo assim não deve ser total, e pessoa pode se levantar para manter algum movimento ao longo do dia, porque a inatividade completa também é prejudicial à coluna, causando maiores transtornos. Se houver dificuldade para sentar, levantar e caminhar mesmo após o repouso, recomenda-se consultar o ortopedista. 3. Passar uma pomada anti-inflamatória Passar uma pomada anti-inflamatória e analgésica nas costas, como o salicilato de metila, o diclofenaco dietilamônio ou o piroxicam, pode ajudar a combater os a dor na coluna. Confira as principais pomadas anti-inflamatórias e como usar. Isso porque essas pomadas ajudam a diminuir a inflamação nos músculos ou no nervo ciático, por exemplo, podendo ser usadas de 1 a 2 vezes por dia, massageando levemente a pele para absorver a pomada. Essas pomadas podem ser compradas em farmácias ou drogarias, mas outra opção é preparar uma pomada caseira de arnica pois tem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, que ajudam a aliviar a dor na coluna. Saiba como preparar a pomada de arnica. 4. Tomar anti-inflamatórios ou analgésicos No caso de dor intensa na coluna ou que interfere nas atividades do dia a dia, o ortopedista pode indicar o uso de anti-inflamatórios ou analgésicos na forma de comprimidos. Algumas opções de anti-inflamatórios ou analgésicos são o ibuprofeno, o diclofenaco ou o paracetamol, por exemplo, que só devem ser usados sob orientação médica porque não devem ser utilizados em excesso e porque possuem contraindicações. Os remédios para dor na coluna podem ser usados durante algumas semanas e sempre com protetor gástrico para evitar lesões no estômago. Em alguns casos, o médico também pode recomendar o uso de relaxantes musculares ou corticoides. Veja os principais remédios para dor nas costas. 5 Alongar os músculos A dor na coluna pode ser aliviada e tratada com exercícios de alongamento pois auxiliam no combate a dor, melhoram a circulação sanguínea e promovem a elasticidade, e devem ser feitos de preferência com orientação do fisioterapeuta. Para alongar é preciso: Deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados à 90 graus (a sola dos pés deve estar em contato com a cama); Passar as mãos por trás da perna, segurando firmemente; Puxar uma perna em direção ao tronco (tentando encostar a coxa no abdômen); Manter essa posição parada, enquanto respira tranquilamente; Deverá sentir as costas esticando um pouco, mas deve respeitar o limite da dor; Fazer apenas o alongamento com uma perna de cada vez. Cada alongamento deve ser mantido por no mínimo 30 segundos, e deve ser repetido 2 a 3 vezes. Veja outros exemplos de exercícios de alongamento para dor nas costas. Caso a pessoa sinta muita dor ou incômodo nessa posição, ou se simplesmente não for capaz de se manter nessa posição não deverá realizar este exercício, e marcar uma consulta com o ortopedista. No caso de dor intensa e incapacitante os alongamentos são contraindicados e a compressa quente não deve trazer o alívio necessário, e por isso o tratamento deve ser orientado pelo ortopedista. 6. Fazer fisioterapia A fisioterapia com aparelhos, massagem terapêutica e exercícios é excelente para aliviar a dor nas costas e tratar os problemas de coluna porque é direcionada a sua causa, permitindo devolver a mobilidade e a capacidade de realizar as tarefas diárias. É recomendado que a fisioterapia seja realizada de preferência todos os dias ou pelo menos 3 vezes por semana dependendo da intensidade dos sintomas e da causa associada à dor. Veja como deve ser a fisioterapia para dor na coluna. 7. Fazer uma massagem A massagem pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto na coluna, além de causar relaxamento dos músculos, sensação de bem estar e redução do estresse e deve ser feita, de preferência, por um massagista profissional. Para melhorar o efeito da massagem, deve-se usar sobre a pele um creme hidratante ou óleo de amêndoas, de coco ou de semente de uva misturado com 2 gotas de um óleo essencial calmante ou anti-inflamatório, como lavanda ou eucalipto, fazendo movimentos leves e circulares. 8. Fazer acupuntura As sessões de acupuntura podem ajudar a aliviar a dor nas costas, mas não deve ser usada exclusivamente, sendo indicado que seja realizada 1 vez por semana, enquanto os sintomas estiverem presentes. 9. Consumir alimentos anti-inflamatórios Consumir alimentos anti-inflamatórios, como cúrcuma, brócolis ou espinafre e alimentos ricos em ômega-3 como atum, sardinha, salmão, linhaça ou chia, podem ajudar a diminuir a inflamação na coluna e, por isso, ajudam a aliviar a dor nas costas. Esses alimentos devem ser consumidos diariamente ou, no caso dos peixes, pelo menos de 3 a 5 vezes por semana. Confira a lista completa de alimentos anti-inflamatórios. Embora não substituam o tratamento indicado pelo ortopedista, consumir alimentos anti-inflamatórios pode ajudar a acelerar a recuperação. 10. Tomar chás anti-inflamatórios Tomar chás analgésicos e anti-inflamatórios, como chá de cúrcuma ou chá verde, por exemplo, também pode ajudar a aliviar a dor na coluna. Da mesma forma que os alimentos anti-inflamatórios, os chás anti-inflamatórios podem ser usados para complementar o tratamento médico e acelerar a recuperação. Veja todas as opções de chás anti-inflamatórios e como preparar. Quando ir ao médico É importante consultar o ortopedista quando a dor na coluna é acompanhada de sintomas como: Dor que irradia para os braços, pernas ou glúteos; Sensação de formigamento; Perda de força. Nesses casos, o médico deverá solicitar exames de imagem da coluna como raio X ou ressonância magnética e depois de ver os resultados decidir pelo melhor tratamento. Alguns casos devem ser tratados com fisioterapia e nos casos mais graves em que há comprometimento das vértebras ou dos discos intervertebrais, o médico pode recomendar a realização de cirurgia para recompor as estruturas. Veja mais dicas sobre como aliviar as dores na coluna assistindo ao vídeo a seguir:

Dor na coluna o que pode ser? Ela pode ter inúmeras causas, variando desde uma noite mal dormida em posição desconfortável, muito tempo sentado na mesma posição ou com a manifestação de doenças preexistentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 80% da população já teve ou terá dor na coluna. Ela é a segunda maior causa de procura por atendimentos médicos nos consultórios. Por isso, é preciso saber como tratar a dor na coluna e, mais importante, como evitá-la. Neste artigo, explicaremos sobre a dor na coluna o que pode ser, algumas causas mais comuns de dores de coluna, como você pode tratá-la e o que fazer para evitá-la. Dor na coluna o que pode ser? Conheça 15 possíveis causas Confira 15 causas de dor na coluna o que pode ser: Desequilíbrio pélvico O desequilíbrio pélvico pode ser causado quando há um desequilíbrio de força entre os músculos, em que uma musculatura está mais forte que outra. Isso pode gerar instabilidade física, proporcionando o desequilíbrio pélvico e postural. Como consequência, pode haver desenvolvimento de dores nas costas. Normalmente, o desequilíbrio pélvico pode acontecer durante a gravidez e também em situações de sobrepeso e obesidade. Por isso, deve-se alongar e fortalecer a musculatura pélvica, sendo o pilates uma boa opção. Má postura A postura incorreta é uma das principais causas de dor na coluna e é muito comum em tempos de home office. Assim, quando se olha constantemente para baixo para mexer no computador, por exemplo, o músculo do pescoço é forçado para baixo, sobrecarregando a coluna vertebral. Além disso, carregar bolsas ou mochilas muito pesadas e, até mesmo, o uso exagerado de salto alto podem favorecer uma má postura, levando à: escoliose; aumento do grau de cifose; aumento do grau de lordose; dor aguda no nervo ciático; crise de lombalgia. Para melhorar a postura, os exercícios de fortalecimento muscular como o pilates podem ajudar a recuperá-la e ainda aliviar os sintomas de dor na coluna. Fibromialgia A fibromialgia é uma síndrome de dor crônica que predispõe maior sensibilidade à dor em diversas partes do corpo. Ela pode ser influenciada por fatores emocionais como estresse, sobrecarga no trabalho, noites mal dormidas, entre outros, provocando rigidez muscular e a dor na coluna. Normalmente, o tratamento da fibromialgia é feito com analgésicos e antidepressivos e, em alguns casos, fisioterapia para aliviar a dor e relaxar a musculatura. Hérnia de disco A hérnia de disco é causada quando ocorre uma extrusão (saída do lugar) de fragmento do disco intervertebral, comprimindo as raízes nervosas e provocando muita dor na coluna. Dessa forma, essa compressão de nervos podem levar a dores nos braços e nas pernas, a depender do local afetado. Geralmente, os sintomas de hérnia de disco podem melhorar ou desaparecer dentro de 1 a 3 meses, sendo controlados com medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios, além de fisioterapia. Para os casos que infelizmente não melhoram de forma espontânea, existem hoje tratamentos minimamente invasivos como infiltrações/bloqueios e a endoscopia de coluna. Escoliose A escoliose é onde há uma curvatura anormal, que pode ocorrer durante o crescimento de crianças e adolescentes, mas também pode afetar idosos – escoliose degenerativa – e pode também provocar dor na coluna. Outras doenças que possuem uma relação semelhante à escoliose são: aumento do grau de cifose, hipercifose, arqueamento da coluna. Ou seja, a corcunda, como a cifose de Scheuermann; aumento do grau de lordose, situado na região da coluna lombar, quando há um desequilíbrio espinhal pélvico. Para tratar qualquer uma delas, é indicado a fisioterapia ou pilares, por exemplo, para fortalecer a coluna vertebral e musculatura. Obesidade O excesso de peso ou obesidade é uma das principais causas de dor na coluna. Com isso, ocorre uma sobrecarga de peso nas articulações dos joelhos e nas vértebras da coluna, além do desvio do eixo de gravidade da coluna. Além disso, ela pode: causar inflamações por todo o corpo; reduzir o fluxo sanguíneo na coluna; causar problemas de saúde graves, como hipertensão arterial e diabetes; prejudicar a qualidade dos discos vertebrais. Para ajudar, o acompanhamento de um médico especialista em coluna vertebral é recomendado, que auxiliará na melhor forma de tratamento. Ele criará o plano mais adequado para alívio mais rápido das dores, além da ajuda de outros colegas como nutricionistas e endocrinologistas, com grande foco na perda saudável de peso. Esforço de forma repetitiva Existem muitas atividades que exigem esforços repetitivos e que podem causar lesões ósseas e musculares e, consequentemente, dor na coluna. Algumas profissões, como mecânicos, trabalhadores da construção civil, do setor de saúde (enfermeiros e cirurgiões), além daqueles que trabalham de home office, podem ter um risco de ter dor na coluna devido ao esforço de forma repetitiva. Para isso, é preciso evitar carregar pesos elevados e fazer alongamentos para preparar os músculos para as atividades diárias. Sedentarismo O sedentarismo está muito presente no Brasil, principalmente depois da pandemia, em que muitas pessoas se viram obrigadas a permanecer sentadas de frente para o computador por longos períodos para trabalhar. Quando a pessoa fica muito tempo parada na mesma posição pode atrofiar os músculos que sustentam a coluna, o que torna a região menos resistente. Além disso, pode acontecer o enfraquecimento da musculatura pélvica e abdominal. Por isso, a prática de exercícios físicos frequentes é recomendada para o fortalecimento do corpo e dos músculos que envolvem a coluna vertebral. Espondilite anquilosante A espondilite anquilosante é um tipo de inflamação – artrite – que afeta as articulações da coluna vertebral e outras grandes articulações como quadris e ombros. Ela é mais comum em homens do que em mulheres. Para resolver, é necessário fazer um acompanhamento multidisciplinar com o reumatologista e o neurocirurgião/cirurgião de coluna para definir o plano de tratamento mais adequado a depender da gravidade do quadro. Osteoporose na Coluna A osteoporose na coluna pode predispor a fraturas por insuficiência nas vértebras que podem acontecer por causa de traumas leves. Ela torna os ossos frágeis e quebradiços. Assim, surge o aparecimento da dor na coluna, de forma intensa nas primeiras 6 a 8 semanas. Estresse Quando as pessoas enfrentam situações de muita sobrecarga e estresse, a musculatura pode ficar tensionada e rígida, podendo causar dor nas costas e no pescoço. Para aliviar a dor, é preciso uma avaliação médica com um especialista na área, além de ser recomendado também o acompanhamento com um psicólogo para ajudar a lidar melhor com as situações estressantes. Infecções na coluna vertebral Além de dor, a pessoa pode apresentar febre, calafrios, mal estar e até ter o movimento dos braços e das pernas prejudicados. As infecções na coluna vertebral podem ser o motivo de dor nas costas. Elas podem se originar de outros tecidos do corpo e depois acometer a coluna ou podem se originar, primariamente, da coluna vertebral. Traumas Os traumas na coluna podem causar dores de diferentes intensidades. Pode ser desde um trauma mais simples, com uma contusão muscular que melhora em alguns dias ou, até mesmo, haver fraturas, luxações e lesões ligamentares que podem necessitar do uso de coletes ou cirurgias para fixação. Tumores Os tumores na coluna podem causar sintomas mais intensos nas pessoas, com dores que podem estar relacionadas à: instabilidade vertebral; compreensão de estruturas neurológicas. Degeneração dos discos invertebrais O desgaste dos discos invertebrais é uma condição degenerativa que pode afetar a qualidade de vida. Ela pode ocorrer tanto na região cervical ou lombar, podendo levar a quadros de espondilolise, espondilolistese, retrolistese ou redução do diâmetro do canal vertebral – estenose espinhal. Agende uma consulta com o Dr. Felipe Mendes, neurocirurgião e cirurgião de coluna, para avaliar o seu caso e indicar o tratamento mais adequado e de forma personalizada. Conclusão Existem vários tipos de dores na coluna, com diferentes causas. Por isso, é preciso estar atento ao tempo que se permanece sentado, verificar as melhores posições para dormir e a postura durante o dia. Para a dor na coluna, podem-se utilizar cadeiras mais ergonômicas, além de colchões e travesseiros de boa qualidade com o intuito de manter uma boa postura corporal. Caso precise de um atendimento para avaliar o seu caso de dor na coluna e com a possibilidade de um tratamento que pode solucionar os seus problemas, agende uma consulta com o Dr. Felipe Mendes, que é neurocirurgião e cirurgião de coluna. Ele tem um atendimento diferenciado e personalizado para entender o problema de cada paciente e resolvê-lo para que a sua qualidade de vida seja restaurada. Gostou do conteúdo? Aproveite e leia outros artigos sobre dor na coluna o que pode ser, entre outros assuntos, em nosso blog.