

Caso Clínico de 08-2010

CASO CLÍNICO 8: TRATAMENTO DE LOMBALGIA

Militar com 52 anos, reformado por ser diabético, hipertenso e ex-tabagista, procurou o Serviço de Ortopedia com dor lombar após viagem prolongada para o Nordeste, com indicação de amigos para fazer ressonância magnética de coluna lombar. Refere que costuma fazer musculação por orientação de especialistas e incentivo da mídia.

Ao exame clínico, o paciente não apresentava déficit neurológico e com exames radiográficos sem evidência de processo degenerativo lombar.

Foi medicado com antiinflamatório não hormonal e orientado para iniciar exercícios aeróbicos, como caminhadas diárias e evitar a musculação.

A dor lombar é uma situação muito comum em pessoas entre 45-64 anos. As principais causas de dor lombar são os fatores biomecânicos, representados pelas causas mecânicas e posturais.

As dores de origem mecânica ou posturais são as que caracteristicamente pioram com movimentos, atividades e esforço físico, e melhoram com o repouso. A dor mecânica, decorrente de doenças do disco intervertebral é a mais freqüente, causando dor crônica leve, que piora em situações de sobrecarga.

As atividades físicas que não prejudicam a coluna são: a natação, as caminhadas, as corridas leves e os alongamentos musculares. A musculação só deve ser praticada desde que não force a coluna em flexão ou extensão exagerada, isto é, na posição deitada, onde a coluna não está sob a ação da gravidade, e sempre sob supervisão de um profissional de educação física e após liberação médica. .

Os benefícios da caminhada ou natação diária:

- prevenir ataques e problemas do coração;
- controlar a pressão arterial;
- reduzir os níveis de colesterol;
- tonificar os músculos e fortalecer os ossos;
- aumentar os níveis de energia e tirar o máximo proveito de sua vida;
- controlar o peso, melhorar o sono;
- aumentar seu bem estar físico e mental.