

# **Guia Prático para Lidar com a Dor Lombar Crônica**

**Dr. Lúcio Hott, MD, FIPP, CIPS, ASRA-PMUC**  
**Neurocirurgião – Área de Atuação em Dor**  
**Clínica de Dor – Dr. Lúcio Hott**

## Introdução

A dor crônica lombar é uma condição que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, impactando a qualidade de vida, o trabalho e as atividades diárias.

Se você sofre com essa dor há mais de 12 semanas, este guia foi feito para você.

Como especialista em dor, meu objetivo é ajudá-lo a entender melhor a dor lombar, suas causas, formas de prevenção e opções de tratamento.

Além disso, você encontrará uma série de exercícios e alongamentos simples que podem ser feitos em casa para aliviar o desconforto e melhorar sua mobilidade.

**Aviso:** Antes de iniciar qualquer exercício ou tratamento, consulte um médico especialista para garantir que as atividades são seguras para o seu caso específico.

### 01 O que é a Dor Lombar Crônica?

A dor crônica lombar é definida como uma dor persistente na região inferior das costas (abaixo das costelas e acima da pelve) que dura mais de 12 semanas, mesmo após o tratamento inicial de uma lesão ou condição.

Diferentemente da dor aguda, que é temporária, a dor crônica pode ser mais complexa, envolvendo fatores físicos, emocionais e até sociais.

## Sintomas Comuns

- Dor constante ou intermitente na região lombar.
- Rigidez ou dificuldade para se movimentar.
- Dor que pode se irradiar para as pernas (em casos de lesão ligamentar sacroilíaca ou de compressão nervosa, como ciática).
- Desconforto ao ficar sentado ou em pé por longos períodos.

02

## Causas da Dor Crônica Lombar

A dor lombar crônica pode ter várias causas, e muitas vezes é multifatorial. Aqui estão as mais comuns:

- **Má postura:** Ficar sentado ou em pé por longos períodos com postura inadequada pode sobrecarregar os músculos e ligamentos da região lombar.
- **Lesões ou traumas:** Hérnias de disco, entorses ou fraturas podem evoluir para dor crônica se não tratadas adequadamente.
- **Degeneração natural:** Com o envelhecimento, os discos intervertebrais perdem hidratação e elasticidade, levando a condições como artrose ou estenose espinhal.
- **Sedentarismo:** A falta de atividade física enfraquece os músculos das costas e do core (músculos abdominais e lombares), aumentando o risco de dor.
- **Estresse e fatores emocionais:** O estresse crônico pode causar tensão muscular, contribuindo para a dor lombar.
- **Condições médicas:** Doenças como fibromialgia, artrite reumatoide ou infecções podem estar associadas à dor lombar.
- **Obesidade:** O excesso de peso coloca pressão adicional na coluna, agravando a dor.

## Como Prevenir a Dor Crônica Lombar

A prevenção é uma das melhores formas de evitar que a dor lombar se torne crônica. Aqui estão algumas dicas práticas:

- **Mantenha uma boa postura:** Ao sentar, mantenha as costas retas, os pés apoiados no chão e os joelhos em um ângulo de 90 graus. Use cadeiras ergonômicas e evite curvar as costas.
- **Levante objetos corretamente:** Ao levantar algo pesado, dobre os joelhos e mantenha o objeto próximo ao corpo, evitando torcer a coluna.
- **Fortaleça o “core”:** Músculos abdominais e lombares fortes ajudam a sustentar a coluna. Exercícios como prancha e ponte são ótimos para isso.
- **Mantenha um peso saudável:** Perder peso, se necessário, pode reduzir a pressão na região lombar.
- **Evite o sedentarismo:** Faça pausas a cada 30-40 minutos se trabalha sentado, e pratique atividades físicas regulares, como caminhada ou natação.
- **Gerencie o estresse:** Técnicas de relaxamento, como meditação ou respiração profunda, podem ajudar a reduzir a tensão muscular.
- **Use calçados adequados:** Evite sapatos de salto alto ou sem amortecimento, que podem alterar a postura e sobrecarregar a lombar.

## Possibilidades de Tratamento

O tratamento da dor crônica lombar deve ser individualizado, e é essencial consultar um especialista para um diagnóstico preciso. Aqui estão algumas opções comuns:

- **Fisioterapia:** Exercícios supervisionados para fortalecer os músculos e melhorar a mobilidade.
- **Medicamentos:** Analgésicos ou relaxantes musculares podem ser prescritos para alívio temporário.
- **Terapias complementares:** Acupuntura, massagem terapêutica, quiropraxia ou osteopatia podem ajudar a reduzir a dor.
- **Infiltrações ou bloqueios:** Em casos mais graves, injeções com medicamentos podem ser usadas para aliviar a dor.
- **Cirurgia:** Em situações específicas (ex.: hérnia de disco grave ou estenose espinhal), a cirurgia pode ser indicada, mas é geralmente o último recurso.
- **Psicoterapia:** Para pacientes com dor crônica associada a estresse ou depressão, a terapia cognitivo comportamental pode ser útil.
- **Mudanças no estilo de vida:** Adotar uma rotina de exercícios, melhorar a alimentação e gerenciar o estresse são fundamentais para o manejo a longo prazo.

05

## Exercícios e Alongamentos para Fazer em Casa

A seguir, apresento uma série de exercícios e alongamentos simples que podem ajudar a aliviar a dor lombar crônica e melhorar a flexibilidade. Faça-os com calma, sem forçar, e pare imediatamente se sentir dor intensa.

### Dicas Gerais para os Exercícios

- Use um tapete ou superfície macia para maior conforto.
- Respire profundamente durante os movimentos, evitando prender a respiração.
- Comece com poucas repetições (5-10) e aumente gradualmente conforme sua resistência melhorar.
- Faça os exercícios 3-4 vezes por semana, ou conforme orientação médica.

# Alongamento

01

## Alongamento de Joelhos ao Peito

### Benefício:

Alivia a tensão na região lombar e alonga os músculos das costas e glúteos.

### Como fazer:

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão.
2. Traga os dois joelhos em direção ao peito, segurando-os com as mãos.
3. Mantenha a posição por 20-30 segundos, sentindo o alongamento na lombar.

Relaxe e repita 3 vezes.



## Postura da Criança (Yoga)

### Benefício:

Alonga a região lombar, quadris e coxas, promovendo relaxamento.

### Como fazer:

1. Ajoelhe-se no chão e sente-se sobre os calcanhares.
2. Incline o tronco para a frente, estendendo os braços à frente e apoiando a testa no chão.
3. Mantenha a posição por 30-60 segundos, respirando profundamente.

Volte à posição inicial e repita 2-3 vezes.



03

## Rotação Lombar Suave

### Benefício:

Melhora a mobilidade da coluna e alivia a rigidez.

### Como fazer:

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão.
2. Deixe os joelhos caírem lentamente para um lado, mantendo os ombros no chão.
3. Segure a posição por 20 segundos, sentindo o alongamento na lombar.
4. Volte ao centro e repita para o outro lado. Faça 3 repetições de cada lado.



# Exercício

## 01 Ponte

### Benefício:

Fortalece os glúteos e os músculos lombares, ajudando a sustentar a coluna.

### Como fazer:

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão, na largura dos quadris.
2. Contraia os glúteos e eleve o quadril em direção ao teto, formando uma linha reta entre os ombros, quadris e joelhos.
3. Segure por 5 segundos e desça lentamente.

Repita 10-15 vezes.



02

## Prancha Frontal (Modificada)

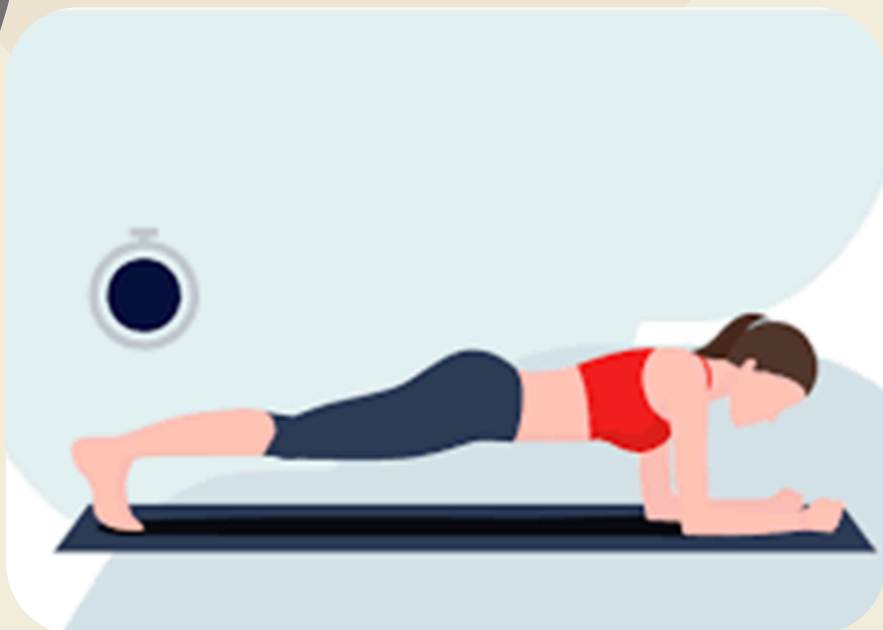
### Benefício:

Fortalece o core, essencial para a estabilidade da coluna.

### Como fazer:

1. Apoie-se nos antebraços e joelhos, mantendo o corpo reto (evite deixar o quadril muito alto ou baixo).
2. Contraia o abdômen e segure a posição por 15-30 segundos.

Descanse e repita 3 vezes.



03

## Elevação de Perna (Superman)

### Benefício:

Fortalece os músculos das costas e glúteos.

### Como fazer:

1. Deite-se de bruços com os braços estendidos à frente.
2. Levante simultaneamente o braço direito e a perna esquerda, mantendo o pescoço neutro (olhando para o chão).
3. Segure por 3-5 segundos e desça.

Repita com o braço esquerdo e a perna direita. Faça 10 repetições de cada lado.




## Conclusão

A dor crônica lombar pode ser desafiadora, mas com as estratégias certas, é possível melhorar sua qualidade de vida. Entender as causas, adotar medidas preventivas e seguir um plano de tratamento adequado são passos fundamentais. Os exercícios e alongamentos apresentados neste e-book são um ponto de partida para aliviar a dor e fortalecer sua coluna, mas lembre-se de sempre consultar um especialista para um acompanhamento personalizado.


**Se precisar de ajuda, entre em contato com a  
Clínica de Dor – Dr. Lúcio Hott.**

**Estamos aqui para apoiá-lo na sua jornada  
para uma vida sem dor!**



A Clínica de Dor – Dr. Lúcio Hott fica localizada na Rua Cassiano Castelo, 396 Centro Colatina-ES. A clínica está no segundo andar do Centro Médico Dr. Walter Bernardina e fica no 2° andar, mas tem elevador

## CONTATOS



Whatsapp – marcação de consulta: (27) 99956.2200  
Whatsapp – pacientes: (27) 99956.2600



**Clínica de Dor**

Dr. Lúcio Hott



@clinicadedores



www.clinicadedores.com



@ClínicaDeDor