

***Patologia fica atrás apenas do resfriado comum***

A lombalgia é aquela dor localizada na região lombar, na parte mais baixa da coluna. Também conhecida como dor nas costas, dor nos rins ou dor nos quartos, **é extremamente comum, sendo a segunda causa mais frequente de consultas médicas, atrás apenas do resfriado comum.**

“A lombalgia é quando uma pessoa sente uma dor na lombar. Na Bahia fala-se em 'dor nas cadeiras' ou 'dor nos quartos' mas, enfim, lombalgia é a dor na região posterior das costas”, explicou o fisioterapeuta Fábio Luciano Arcanjo de Jesus.

Em entrevista à **Agência Brasil**, após ter participado de uma mesa no Congresso Brasileiro de Reumatologia, em Salvador (BA), o fisioterapeuta disse que a lombalgia é a patologia que mais acomete a população mundial. Estimativas apontam que entre 65% e 80% da população mundial vá apresentar dor lombar em algum momento da vida.

A boa notícia, segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia, é que **na maioria dos casos há resolução espontânea para a dor nas costas e cerca de 50% dos pacientes vão apresentar melhora após uma semana, 90% em até oito semanas e somente 5% continuam com sintomas por mais de seis meses ou apresentam alguma incapacidade.**

**Causas**

**Geralmente, a lombalgia é provocada por um problema postural como uma má posição para sentar ou dormir ou quando se tenta carregar um objeto pesado.** Mas ela também pode ser ocasionada por uma série de outros fatores.

“Existem movimentos que causam dor, existem posturas mantidas por um tempo prolongado que causam dor, existem sobrecargas que causam dor, existem inúmeras possibilidades que podem causar essa dor tais como infecções, fraturas e traumas.”

**Quando a dor aumenta ou provoca incapacidade, o ideal é sempre procurar um médico para fazer o diagnóstico adequado e obter a indicação sobre o melhor tratamento.**

“Quando a dor intensifica e começa a limitar [suas atividades], a pessoa deve procurar o médico. O ideal é que a gente tenha ciência do que está causando essa dor o quanto antes para que essa dor não cronifique e não aumente.”

**Para evitar que a lombalgia aconteça, o ideal é sempre se “manter em movimento”, alerta.**

“Movimento é vida. A gente precisa fazer atividade física e exercícios regulares, ter bons hábitos, ter boas rotinas e nos movimentar-nos para que minimizemos as possibilidades de dores lombares.”

**Fonte:** Agência Brasil, em 19.09.2025