

O ALÍVIO DA DOR NAS COSTAS

OITO EM CADA DEZ ADULTOS SOFRERÃO DO MAL ALGUM DIA. CONHEÇA AS NOVIDADES PARA COMBATER

CILENE PEREIRA E GREICE RODRIGUES

É praticamente certo: o mal a ser tratado nas páginas desta reportagem – a dor nas costas – vai afligir você, caro leitor, em algum momento de sua vida. As estatísticas não deixam espaço para dúvida: em maior ou menor grau, oito em cada dez adultos de todo o mundo sofrerão em algum momento com o problema. Leve, moderada, intensa, crônica, não importa. Ela virá e trará impedimentos, do corpo travado ao tentar erguer uma sacola no supermercado à impossibilidade de deixar a cama para sair de casa.

Não por acaso ela está, no Brasil e em qualquer lugar, entre as principais causas de afastamento temporário do trabalho. Diante de uma realidade tão impressionante, alguns médicos e pesquisadores costumam fazer uma brincadeira: para ter dor na coluna basta ter uma coluna. Desafiada a aliviar os prejuízos físicos, corporativos e econômicos provocados em escala por essa dor quase sempre avassaladora, a ciência começa a descobrir soluções cada vez mais eficazes para identificar as causas do sofrimento – e são muitas – e acabar com ele.

No Brasil, a boa notícia mais recente é a chegada às farmácias, nesta semana, do Bonviva. O medicamento é indicado para a osteoporose, a fragilização dos ossos apontada como uma das causas mais freqüentes de dor nas costas, principalmente na região dorsal. A enfermidade deixa o esqueleto vulnerável a fraturas muitas vezes minúsculas, mas extremamente dolorosas. Detalhe interessante: é o primeiro e único remédio para a doença com apenas uma dose mensal. Porções com efeitos tão duradouros aumentam a adesão ao tratamento, na verdade um dos maiores desafios dos especialistas no controle da enfermidade. Só para ter uma idéia, segundo uma pesquisa realizada pela Fundação Internacional de Osteoporose, 80% dos pacientes abandonam a terapia antes de um ano. Boa parte reclama de procedimentos exigidos até hoje, como a necessidade de tomar o remédio em jejum e se manter ereto por 30 minutos após a ingestão. Isso todos os dias ou pelo menos uma vez por semana.

Há outras novidades. **Recentemente, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária aprovou o uso do antiinflamatório Arcoxia no tratamento da espondilite anquilosante, outra razão importante de dor nas costas. Trata-se de uma doença inflamatória crônica em articulações como ombros e joelhos e, principalmente, na coluna vertebral. Se não for tratada a tempo, além da dor, provoca o enrijecimento da espinha, deformidades e até perda de movimentos. A inclusão do Arcoxia na lista de indicações contra o problema amplia as alternativas de combate eficazes e com menos efeitos colaterais.** Isso porque o medicamento faz parte de uma classe de remédios capazes de atacar a inflamação sem prejudicar o estômago, um alívio para quem precisa fazer uso de antiinflamatórios com freqüência.

Os pacientes com espondilite também já podem se beneficiar de outro gênero de drogas modernas, chamadas anti TNF-Alfa. No mercado há pouco tempo, elas abriram uma nova estratégia na maneira de combater a inflamação. Esses remédios inibem a ação de uma proteína chamada TNF, produzida em excesso durante o processo inflamatório. "O uso dessas drogas contra a espondilite tem dado bons resultados", diz Ari Stiel Radu, presidente da Sociedade Paulista de Reumatologia.

Outro caminho no arsenal de novos tratamentos é a utilização do aparelho PST (do inglês *Pulsed Signal Therapy*). Ele emite ondas eletromagnéticas para diminuir a inflamação e a dor. Sua aplicação é indicada sobretudo nos casos mais graves de artrose na coluna. Essa doença é outra razão importante de dor. Desgasta as articulações, levando a grande desconforto e perda de mobilidade. "A vantagem do PST é impedir a evolução da doença e, conseqüentemente, o aumento do sofrimento causado por ela", explica o ortopedista João Gilberto Carazzato, chefe do

30%
dos adolescentes
também sofrem
de dor nas costas



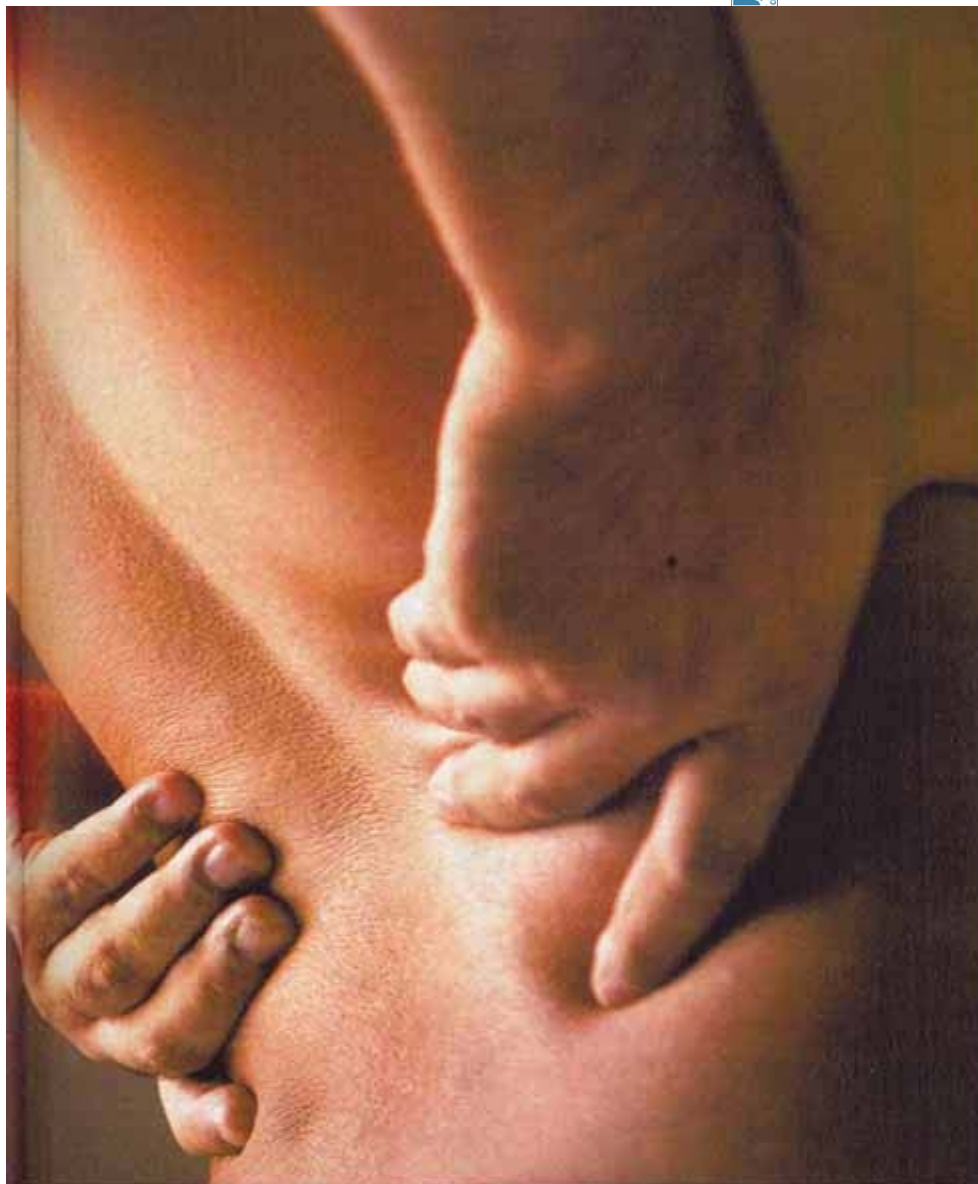
FREQUÊNCIA

A dor lombar é uma das mais comuns entre os seres humanos. É provocada por pelo menos 50 causas

CÉLULAS-TRONCO PODERÁ

Grupo de Medicina Esportiva do Hospital das Clínicas de São Paulo. Em média, são necessárias 12 sessões hora para a eliminação da dor.

Bons progressos também têm sido feitos no tratamento da hérnia de disco, uma das origens mais comuns nas costas. O conteúdo do disco intervertebral (amortecedores entre as vértebras) é gelatinoso. O problema surge quando ele vaza para além de seus limites, podendo pressionar uma das ramificações nervosas na espinha. Entre as alternativas mais recentes para tratar o problema está a nucleoplastia. O procedimento é simples. Uma ponteira de radiofreqüência é introduzida no disco por meio de uma agulha. Ela vaporiza o conteúdo do disco, reduzindo seu volume interno. "Ao diminuir a pressão, alivia-se a dor", afirma Wilson Dratcu, coordenador do Simpósio Internacional de Cirurgia



FOTOS: JEFFERSON CORPORA

Coluna Vertebral, a ser realizada em maio, em São Paulo.

Outra estratégia recente e agressiva. A intervenção via endoscopia. Através de cortes pequenos na pele, são inseridos instrumentos para remover a hérnia. O paciente sai do hospital no mesmo dia e volta à rotina depois de uma semana. Bem diferente do método tradicional, com um tempo de recuperação de 60 dias. Por isso mesmo, a técnica, hoje bastante procurada, tornou-se objeto de muitos estudos. Na semana passada, foi divulgado o resultado de um deles. Cientistas da Universidade de Chicago (EUA) acompanharam pacientes submetidos ao método em 2002 e 2005. Verificou-se que os pacientes passaram em média dez dias no hospital e apresentaram menos sangramento e infecção, se comparados com os índices habitualmente registrados em quem se submeteu à cirurgia aberta.

A nucleoplastia e as abordagens minimamente invasivas são saídas interessantes para quem de fato precisa de uma cirurgia. Porém, os especialistas advertem que nem todos os casos são resolvidos sem a necessidade de qualquer intervenção cirúrgica. “Esse conceito de que a dor se

USADAS PARA AJUDAR A RECONSTRUIR OS LIGAMENTOS DA COLUNA



SOLUÇÃO

Na maioria das vezes, a dor cervical acaba espontaneamente

em todos os casos com uma cirurgia, o paciente precisa ser reavaliado. A cirurgia pode ser a exceção, não a regra”, diz Barros, presidente da Sociedade Brasileira de Estudos da Dor. De fato, em um em cada dez pacientes com hérnia de disco precisa ser operado. “Em muitos casos, a dor pode ser controlada com a ajuda de medicamentos e a reabsorção da hérnia. E há um arsenal de drogas à disposição, de analgésicos e anti-inflamatórios a antidepressivos (muitos também atuam sobre os nervos), reduzindo a transmissão dos sinais de dor ao cérebro.”

Na verdade, de acordo com os médicos, muitos dos problemas se resolvem mesmo sozinhos. No máximo exigem um analgésico e um antiinflamatório. "São dores em geral provocadas por um mau jeito, sobrecarga momentânea, postura equivocada ou posição incorreta de dormir, por exemplo", explica o especialista em dor Lino Lemônica, da Universidade Estadual de São Paulo. **Outra porcentagem importante desses casos é gerada pela falta ou dificuldade de adaptação do homem ao ambiente. Traduzindo: nesses pacientes, a dor é um sinal do corpo de que algo dentro da mente ou da alma não vai bem.** "Em geral, muitos desses doentes também manifestam dor de cabeça, insônia", conta o cirurgião ortopedista Sérgio José Nicoletti, da Universidade Federal de São Paulo.

Entre as principais razões desse desconforto físico provocado pelas emoções estão o *stress* e a fadiga. Por isso, a mais moderna corrente médica prevê a investigação detalhada das origens da dor para muito além do exibido em um exame de raio X ou de ressonância magnética. "A causa verdadeira, se estiver relacionada a algum descontrole emocional, obviamente não aparecerá no resultado de um desses testes", destaca o ortopedista Gustavo Velloso, da Universidade de Brasília. Mas essa realidade não deve impedir o uso de recursos úteis como os exames de imagem. O objetivo é fazer um diagnóstico com aparelhos, exames e também uma ampla avaliação emocional do paciente. "Daí a importância de uma boa conversa com o doente durante a consulta", ressalta o reumatologista José Goldenberg, do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

Se a dor for um pedido de socorro emocional, o remédio é apelar para os medicamentos para atenuar os sintomas. Nesses casos, no entanto, o foco deve ser o auxílio para que o paciente encontre uma forma melhor de lidar com

os problemas profissionais e familiares. Inclui-se não só o ensino de técnicas de relaxamento e o estímulo a atividades de lazer como também algumas sessões de psicoterapia, caso sejam necessárias. A estratégia funciona, como provam alguns trabalhos, entre eles um realizado na Universidade de Manchester, na Inglaterra. Conclusão do estudo: os pacientes amparados com ajuda psicológica têm mais chances de se livrar da dor crônica. E pode ser ainda preciso indicar um tratamento para depressão. Afinal, de acordo com uma pesquisa realizada na Universidade de Alberta, no Canadá, a doença está entre as causas da dor nas costas. Os pesquisadores contaram com a participação de 800 adultos sem dor nas costas. Entre eles, os afetados pela depressão tinham quatro vezes mais chance de vir a sofrer com a coluna se comparados aos não deprimidos.

Os cientistas querem descobrir por que a doença pode levar à outra. **Por uma das hipóteses, a depressão levaria a um tal estado de prostração que episódios de dor suportados pelos indivíduos sem a enfermidade podem se tornar um martírio para os deprimidos.** Outra explicação: a depressão tem entre suas causas um desequilíbrio na quantidade de serotonina, substância cerebral envolvida também no mecanismo da dor. Assim, o mesmo desnível estaria relacionado aos dois problemas. No entanto, sabe-se que a dor crônica – em qualquer parte do corpo – pode desencadear a depressão. Por isso, os cientistas canadenses alertam os médicos para prestar muita atenção à existência de uma ou de outra doença. Afinal, se não forem tratadas, as duas podem levar à consolidação de um ciclo de sofrimento físico e mental interminável.

E poucas situações são tão difíceis quanto viver com dor. Não só porque a condição acaba com a qualidade da

60 dias
por ano. Essa
é a estimativa das
faltas no trabalho
por paciente no
Brasil por causa
de males na coluna

3 Medula espinhal

Formada por nervos da base do cérebro, via de comunicação órgão e o corpo

Passa por uma espécie localizado entre as v

4 As dores se concentram na região lombar as principais causas

- Erros de postura
- Obesidade
- Traumas
- Hérnia de disco
- Fraturas

- Doenças inflamatórias e degenerativas, como artrite e artrose
- Tumores
- Infecções
- Stress

5 Você deve procurar um médico se:

- Houver dor intensa irradiando para as pernas
- Sentir dor ao trazer em direção ao peito
- Sofrer dor após queda
- Ter a dor há três semanas
- Caso a sensação estiver acompanhada de febre

Viga mestr

A coluna vertebral é formada por várias estruturas. As principais s

- 1 Vértex**
7 cervicais
12 torácicas
5 lombares
5 sacras
4 coccigeas

- 2 Discos**
Ficam entre as vértebras e amortecem as pressões do movimento da coluna

São compostos de um núcleo gelatinoso envolvido por um anel fibroso

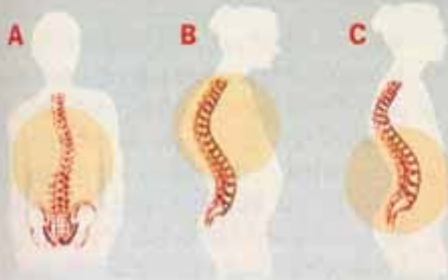


Vértebra

Pode haver d
no disco se:

O disco se rom
por causa
de algum esfor
por exemplo,
ou comprimir
as raízes nervo
da região

Houver um
ressecamento
em seu conteú
com o passar d



Desvios de coluna

- A. Escoliose** (deixa a espinha em forma de "s")
Tratamento: fisioterapia e alongamento melhoram
- B. Hipercifose** (o dorso fica curvo)
Tratamento: atividade física, fisioterapia, uso de coletes e, em casos mais sérios, cirurgia
- C. Hiperlordose** (aumento da curva lombar)
Tratamento: alongamento, reeducação postural, uso de coletes ou cirurgia



O benefício da acupuntura...

A técnica originária da medicina chinesa ganha pouco a pouco respaldo da ciência ocidental. Vários estudos têm comprovado sua ação no combate à dor nas costas. O último de pesquisadores alemães, foi divulgado há um mês. O método reduziu a intensidade da dor em pacientes submetidos a 12 sessões da técnica. De acordo com outro trabalho da Universidade Nacional de Taiwan, a aplicação de massagem nos mesmos pontos da acupuntura também traz alívio aos pacientes.

... e a polêmica da ioga

Já o eventual efeito positivo dos movimentos propostos pela filosofia indiana contra a dor ainda é motivo de muita discussão. Trabalhos como o divulgado recentemente na revista *Annals of Internal Medicine* sugerem que a prática auxilia. Mas muitos especialistas ressaltam: é preciso saber quando de fato ela pode ser útil. "Se o indivíduo tiver uma hérnia de disco, por exemplo, a ioga pode piorar o problema", afirma o reumatologista Ari Radu. Na dúvida, o bom mesmo é procurar antes um médico.



vida, mas também pelo prejuízo das funções cerebrais que ela pode causar. Pelo menos essa é a conclusão de um trabalho da Universidade Northwestern, nos Estados Unidos. A pesquisa avaliou o impacto da dor nas costas contínua por mais de seis meses no cérebro de 26 pacientes. A situação, descobriram os cientistas, leva a uma atrofia de

neurônios presentes na região associada ao raciocínio. Agora eles investigam as razões para tal fenômeno.

Com a constante renovação do arsenal médico, porém, a meta é diminuir cada vez mais o número de pessoas sofrendo com o problema por longo tempo. **Além disso, o futuro promete outras novas e boas ferramentas. Uma delas podem ser as células-tronco, as estruturas cingidas capazes de formar diversos tecidos do corpo.** Uma pesquisa da Hebrew University, de Jeru-

salém, em Israel, indicou que células podem vir a ser úteis. "Podem ser usadas para reconstruir músculos e ligamentos", explicou a ISM. Como muitas das dores das costas são decorrentes da degeneração nos ligamentos da coluna, a pesquisa israelense é uma esperança de alívio. Cuidar das costas é um dos maiores desafios de saúde pública do mundo, e o avanço da ciência em várias áreas é plenamente justificado.



OPÇÃO As próteses substituem discos muito degenerados

Troca de disco

Uma das causas de dor nas costas é a degeneração do disco intervertebral. Ela pode ser causada por fatores hereditários, exposição frequente da coluna à sobrecarga ou ser resultado do envelhecimento natural. O processo degenerativo diminui o teor de água no núcleo do disco, levando a um ressecamento progressivo e ao endurecimento da estrutura. Sua função, a de amortecer o impacto entre as vértebras, fica profundamente prejudicada. Para tratar o problema, a solução mais recente é a substituição total do disco danificado por outro, artificial. São próteses feitas de metal ou de polietileno de alta densidade,

como a fabricada pela John Johnson. "A recuperação é imediata, permitindo que o paciente volte às atividades um dia depois da cirurgia de substituição", afirma o cirurgião de coluna Luiz Pimenta, vice-presidente da Sociedade Mundial de Colunas. Antes da chegada desses recursos, a solução era fazer um enxerto protegido por uma placa metálica. O novo procedimento, portanto, é visto com ressalvas por alguns especialistas. Um dos motivos é a comprovação dos resultados. Outro obstáculo é o preço. Cada unidade custa cerca de R\$ 20 mil.