



# CONHEÇA LOMBALGIA



# Comitê de Desenvolvimento

---

**Mario H. Cardiel, MD, MSc**  
Reumatologista  
Morelia, México

**Supranee Niruthisard, MD**  
Especialista em Dor  
Bangkok, Tailândia

**Jose Antonio San Juan, MD**  
Cirurgião Ortopédico  
Cebu City, Filipinas

**Andrei Danilov, MD, DSc**  
Neurologista  
Moscou, Rússia

**Germán Ochoa, MD**  
Ortopedista  
Bogotá, Colômbia

**Ammar Salti, MD**  
Anestesista Consultor  
Abu Dhabi, Emirados Árabes  
Unidos

**Smail Daoudi, MD**  
Neurologista  
Tizi Ouzou, Argélia

**Milton Raff, MD, BSc**  
Anestesista Consultor  
Cidade do Cabo, África do Sul

**Xinping Tian, MD**  
Reumatologista  
Pequim, China

**João Batista S. Garcia, MD, PhD**  
Anestesiologista  
São Luis, Brasil

**Raymond L. Rosales, MD, PhD**  
Neurologista  
Manila, Filipinas

**Işin Ünal-Çevik, MD, PhD**  
Neurologista, Neurocientista e  
Especialista em Dor  
Ankara, Turquia

**Yuzhou Guan, MD**  
Neurologista  
Pequim, China



# Objetivos de Aprendizagem

---

- Após concluir este módulo, os participantes serão capazes de:
  - Discutir a prevalência da lombalgia aguda e crônica
  - Entender o impacto da lombalgia no funcionamento e qualidade de vida do paciente
  - Usar ferramentas apropriadas para o diagnóstico da lombalgia
  - Identificar bandeiras vermelhas e amarelas que devem desencadear encaminhamento ou investigação adicional
  - Explicar mecanismos subjacentes de diferentes tipos de lombalgia
  - Selecionar estratégias farmacológicas e não farmacológicas adequadas para o controle da lombalgia

---

# **PERGUNTAS MAIS FREQUENTES**





# Perguntas Mais Frequentes: Índice

---

- A lombalgia pode levar a incapacidade profissional?
- Ficar em pé no trabalho é fator no desenvolvimento de lombalgia?
- Levantar objetos no trabalho é um fator no desenvolvimento de lombalgia?
- A lombalgia é causada pelo tipo de cadeira usada no trabalho?
- Posições desconfortáveis no trabalho estão relacionadas com o desenvolvimento da lombalgia?
- A anestesia epidural é associada com a lombalgia?
- A obesidade está relacionada com o desenvolvimento de lombalgia?
- O tabagismo está relacionado com o desenvolvimento de lombalgia?
- A ansiedade psicossocial está relacionada ao desenvolvimento de lombalgia?
- Que tipos de exercícios devem ser prescritos para pacientes com lombalgia?



# A lombalgia pode levar a incapacidade profissional?

---



**Não**



**Sim**

**1 em cada 10 indivíduos** que recebem assistência devido a incapacidade profissional está recebendo assistência por causa de lombalgia.



# Ficar em pé no trabalho é fator no desenvolvimento de lombalgia?

---



**Sim**



**Não**

No total, 5 estudos com boa metodologia concordam com os critérios de causalidade de Bradford Hill.

**Nível de evidência = suficiente**



# Levantar objetos no trabalho é um fator no desenvolvimento de lombalgia?

---



**Não**



**Provavelmente sim**

4 de 9 estudos com boa metodologia constataram associações significativas entre levantar entre 25 e 35 kg e lombalgia.

**Nível de evidência = suficiente**



# A lombalgia é causada por sentar no trabalho?

---

**Sim**

**Não**

24 estudos com boa metodologia forneceram evidências fortes consistentes que não mostram associação.

**Nível de evidência = suficiente/boa qualidade**



# Posições desconfortáveis no trabalho estão relacionadas com o desenvolvimento da lombalgia?

---




**Sim**



**Não**

6 estudos com boa metodologia forneceram evidências fortes consistentes que não mostram associação.



# A anestesia epidural é associada com a lombalgia?

---




**Sim**



**Não**

2 estudos mostraram que a analgesia epidural não parece influenciar a incidência de dor ou incapacidade funcional.

**Nível de evidência = suficiente/boa qualidade**



# A obesidade está relacionada com o desenvolvimento de lombalgia?

---



**Não**




**Sim**

Uma metanálise de 33 estudos constatou que o sobrepeso e a obesidade aumentam o risco de lombalgia

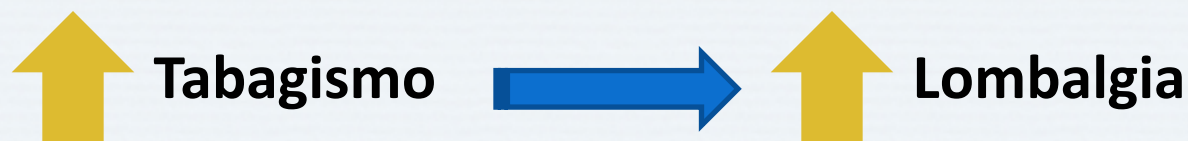
(razão de probabilidade = 1,53;  $p < 0,05$ )

**Nível de evidência = suficiente/boa qualidade**



# O tabagismo está relacionado com o desenvolvimento de lombalgia?

---



**Não**



**Sim**

Metanálise de 40 estudos com uma metodologia regular mostraram que o tabagismo aumentou a incidência de lombalgia (razão de probabilidade = 1,82;  $p < 0,05$ ), particularmente em adolescentes

**Nível de evidência = suficiente/qualidade regular**

# A ansiedade psicossocial está relacionada ao desenvolvimento de lombalgia?



**Não**



**Sim**

- A prevalência de lombalgia foi maior em indivíduos com estresse psicológico concomitante (n = 26.611)
- A razão da taxa de prevalência correspondeu a 5,9% para mulheres e 3,5% para homens em comparação com a população geral ao longo de 16 anos de acompanhamento

**Nível de evidência = suficiente/boa qualidade**



# Que tipos de exercícios devem ser prescritos para pacientes com lombalgia?

---

- Os exercícios mais comumente prescritos buscam treinar novamente o multífido (um músculo dorsal) e o transverso abdominal (um músculo abdominal profundo)
- Estes exercícios podem ser complementados com exercícios para o assoalho pélvico e controle de respiração