



## **A sua dor nas costas pode ser *fake news***

Muitas opções terapêuticas cogitadas para a dor crônica nas costas - coisas como cirurgia por hérnia de disco - causam ansiedade. Se for esse seu caso...

*O homem valente não é aquele que não sente medo, mas aquele que o conquista.*

*Nelson Mandela*

Você sente dor nas costas. E lê por aí que isso é a principal causa pela qual as pessoas consultam médico no Brasil, e a que está por trás da maioria das queixas por incapacidade nos Estados Unidos. E provavelmente um conhecido seu, você ouviu falar, já está com cirurgia marcada por conta de uma hérnia de disco.

E aí você lembra da imagem de hérnia de disco que um médico lhe mostrou numa das inúmeras consultas que você tem feito nos últimos anos para se livrar dessa dor que o atormenta.



Soltinha da Silva, fora da coluna, como um ser vivo... talvez até esteja tremulando, como um brinquedo satânico... Como foi que essa maldita saiu do lugar?

Ah, a sua coluna é frágil, você fez um movimento qualquer, ou seu trabalho lhe exige ficar sentado muito tempo... Ora, a má postura é um fator contribuinte, colocando mais pressão sobre os músculos das costas do que o necessário, certo? O que então você podia esperar?

Então você incorpora, pinta, esculpe em pedra... mais uma vez... a noção de que, sim, está condenado a ter dor. Ou coisa pior.

O seu cérebro já guardou isso. Fez disso uma memória.

E talvez seja *fake news*. Tudo isso. Ou uma boa parte.

Pense bem. Se até hoje a conclusão de consultas, exames e conjuras foi a de que você “não tem nada”, e no entanto “tem dor”, então isso só quer dizer que essa sua dor é em boa parte provocada por algo que provavelmente NÃO é estrutural.

*A dor lombar mais aguda desaparece constantemente - até 90% dela, para casos não complicados. O mesmo acontece com muitas das chamadas dores lombares “crônicas”! Mas, quando você não se recupera, muitas das opções terapêuticas - coisas como cirurgia por hérnia de disco - causam ansiedade desnecessária e prejudicial.*

John Ingraham

E eu não vou entrar aqui nisso de que “a dor está na sua cabeça” etc. Antes, quero lhe dar razões para convencê-lo de que a sua coluna é muito mais resistente do que você tem sido induzido a pensar. Não é por nada que as vértebras cervicais são referidas como Atlas, referindo-se a personagem da mitologia grega que carrega o mundo em cima de seus ombros.

“A maioria das fontes afirma que existem mais de 650 músculos esqueléticos nomeados no corpo humano, embora alguns números subam para 840.”

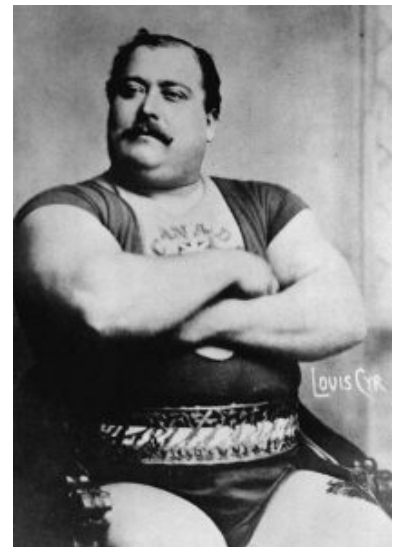
“A coluna contém mais de 120 músculos.”

“A coluna inclui aproximadamente 220 ligamentos individuais. Esses ligamentos mantêm as vértebras interconectadas, o que é primordial para manter a coluna, assim como os nervos que ela protege dentro da medula espinhal, estáveis.”

“Mais de 100 articulações permitem extrema flexibilidade e amplitude de movimento da coluna.”

“A ressonância magnética e a radiografia para a dor lombar são surpreendentemente [pouco confiáveis](#).”

“Infelizmente, muitos profissionais de saúde continuam a [perpetuar a ideia](#) de costas frágeis.”



*Cyprien-Cyr Noé, mais conhecido como [Louis Cyr](#) (Quebec, 1863 - 1912), era um atleta franco-canadense famoso e extremamente forte. Suas realizações registradas incluem: 227 kg de elevação com um dedo e elevação de 1967 kg.*

Os ossos da coluna são surpreendentemente fortes. Assumindo a coluna numa posição plenamente neutra, um adulto saudável pode sustentar momentaneamente “entre [1.000 e 1.500 libras](#) (453 e 680 kgs) antes de arriscar dano permanente na coluna”. Ou “certamente acima de 600 libras (272 kgs). Um atleta pesando 113 kgs levanta 205 kgs.”

E por aí vai. São opiniões de educadores físicos e nem de longe lhe aconselho testá-las, porém você pegou a ideia, suponho.

E por que estou lhe contando tudo isso?

**Porque essa sua falta de confiança nas próprias costas seguramente está ajudando a**

**perpetuar a sua dor.**

***Transforme medo em liberdade.***

***O que você acha disso?***

Você pode controlar a sua dor crônica nas costas, mesmo que parcialmente, com o poder de sua mente. Não, não é delírio tipo *Hare Krishna*, mas pura neurociência. Informe-se. Mais de uma década de pesquisas sobre a dor lombar comprovam que a **informação sobre a dor e seu gerenciamento**, chame isso “educação em dor” ou não, injeta no paciente **segurança, confiança em si mesmo e autoeficácia**. E assim ajuda a terapia manual e/ou física a aliviar a dor crônica.<sup>1 2 3</sup>

Moral da história: em não havendo falha estrutural comprovada como fratura, câncer e doenças autoimunes, **repense as crenças e cognições equivocadas, exageradas e catastrofistas com que você justifica sua dor nas costas**. Elas não só impedem você de se recuperar, mas o afundam mais na sua dor.

Lembre-se, o conhecimento traz confiança racional e justificada - e isso é um enorme fator positivo na equação da dor nas costas.