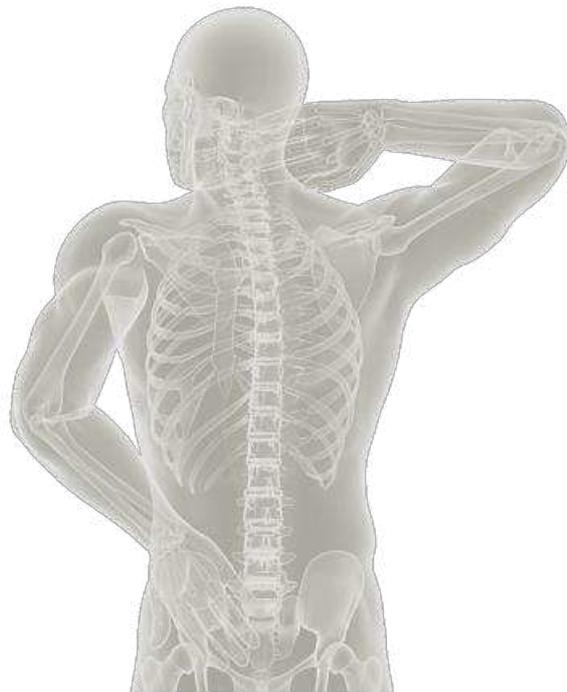


DORES NAS COSTAS

Um guia para entender a
dor nas costas e como
obter alívio



DORES NAS COSTAS

Um guia para entender a **dor nas costas** e como obter alívio

DIGITAL WORLD

1ª Edição

Rio de Janeiro – Rio de Janeiro – Brasil 2023

© 2021 Digital World

Todos os direitos reservados

Conforme a Lei 9.610/98 e proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor e produtor.

aviso Legal

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para tornar este e-book o mais completo e preciso possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação.

Portanto, este e-book deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste e-book é educar.

O autor e editora não garantem que as informações contidas neste e-book sejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não têm responsabilidade ou responsabilidade para com qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

Índice

Introdução	7
CAPÍTULO 1 O que é dor nas costas e quão comum é? ...	9
CAPÍTULO 2 Quais são as principais causas da dor nas costas?	12
Hereditariedade	13
Fumar	14
Seu emprego	14
CAPÍTULO 3 Diferentes tipos de dor nas costas	17
Estrutura	17
Dor axial	18
Dor referida	18
Dor radicular	18
CAPÍTULO 4 Quando você deve consultar um médico e quais médicos tratam dor nas costas?	26
CAPÍTULO 5 Tratamentos naturais para ajudar a reduzir dor nas costas	31
Meditação	34
Relaxamento guiado	34
Massagem	35
Aromaterapia	36
Fisioterapia	36

Tração / descompressão da coluna	36
Escola de coluna	37
Especialista em tratamento da dor.....	37
CAPÍTULO 6 Tratamento para o alívio da dor nas costas	38
Eles podem recomendar:	38
As medicações mais comuns para dores nas costas são:	39
Cremes de venda livre	40
Adesivos para alívio da dor de venda livre	41
Relaxantes musculares	41
Analgésicos à base de opióides.....	41
Antidepressivos	42
Injeções anestésicas.....	43
Injeções de esteroide	43
Anticonvulsivantes	44
Botox.....	44
CAPÍTULO 7 Tratamentos cirúrgicos para dor nas costas	46
Laminectomia.....	47
Foraminotomia	48
Discectomia	48
Cirurgia de Substituição de Disco	49
Implante Interlaminar.....	50
Riscos da cirurgia nas costas.....	51