

CIATALGIA

Aluno: Dionel de Jesus Hernandes

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

Dor ciática / ciatalgia

A dor ciática (ciatalgia) pode ser considerada mais um sintoma do que propriamente uma doença em si. Ela é provocada pela compressão, inflamação ou irritação de uma ou mais raízes nervosas que nascem na medula espinhal e vão formar o nervo ciático (ou isquiático), que começa na quarta e quinta vértebra da coluna lombar.

O ciático é o maior nervo do corpo humano. Estende-se pela face posterior do quadril, desce por trás da coxa e do joelho de cada perna até alcançar o dedo maior do pé (hálux). Ele é responsável em grande parte pela inervação sensitiva, motora e das articulações dos membros inferiores.

O dano ao ciático pode ocorrer dentro do canal espinhal, no forame intervertebral (espaço entre as vértebras por onde passa a medula espinhal) ou em algum outro ponto de seu percurso, uma vez que atravessa vários músculos, fásCIAS (membranas de tecido fibroso que protegem os órgãos) e tendões.

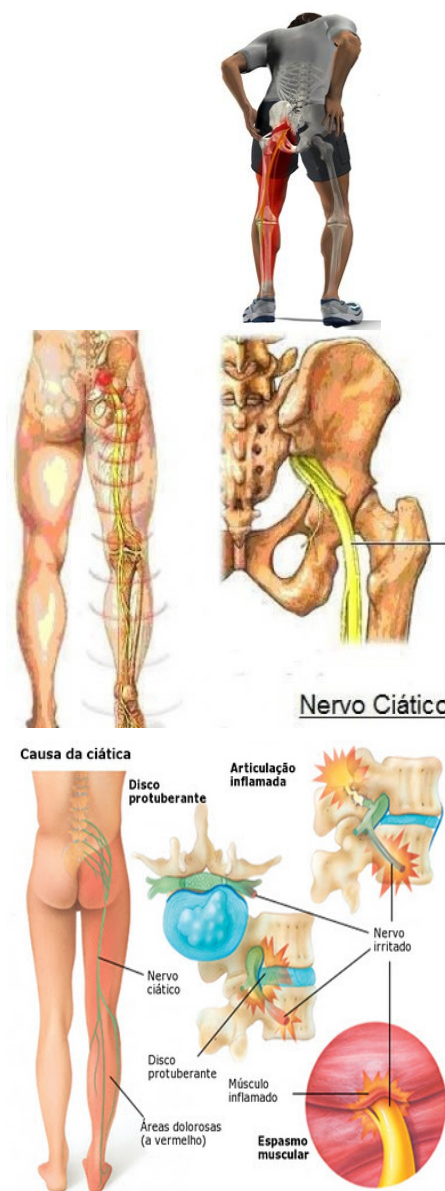
Tratamento

O tratamento para a dor no nervo ciático pressupõe identificar e corrigir as causas responsáveis pela compressão desse nervo. Nas crises agudas, medicamentos como os analgésicos e os anti-inflamatórios representam recurso importante para alívio da dor. Pesquisas mostram que, tão logo os sintomas permitam, não faz a menor diferença voltar gradativamente à atividade física ou permanecer de cama até a dor desaparecer por completo.

Fisioterapia ativa e passiva, perda de peso, reeducação postural e prática de atividade física (caminhadas e alongamentos, por exemplo) respeitando as limitações de cada paciente são medidas fundamentais não só para promover a descompressão do nervo, mas também como para prevenir as crises. A cirurgia só deve ser indicada em casos especiais e devidamente avaliados pelo médico especialista.

Recomendações

- * Não encontre desculpas para suspender as sessões de fisioterapia, tão logo a crise dolorosa tenha aliviado;
- * Peça orientação de um especialista para praticar exercícios físicos que ajudem a fortalecer a musculatura de todo o corpo;
- * Procure manter a postura correta, especialmente quando houver necessidade de permanecer sentado ou em pé durante muito tempo;
- * Flexione os joelhos sempre que for erguer um peso do chão;
- * Evite os sapatos com saltos excessivamente altos;
- * Não faça movimentos bruscos com a coluna vertebral que possam favorecer o pinçamento dos nervos;
- * Prefira deitar de costas com um travesseiro debaixo dos joelhos ou de lado, com um travesseiro entre as pernas.



Centro de Educação Profissional
SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br