Dores nas costas

📌 Por que sentimos dores nas costas?
A dor nas costas é uma das queixas mais comuns no mundo e pode afetar pessoas de todas as idades. Ela não surge por acaso, mas como resultado de hábitos, sobrecargas e desequilíbrios do corpo.

1️⃣ Má postura no dia a dia
Ficar muito tempo sentado, especialmente curvado sobre o celular ou computador, gera sobrecarga na coluna, principalmente na região lombar e cervical.
📖 “O corpo se adapta àquilo que repetimos todos os dias” — postura incorreta repetida leva à dor crônica.

2️⃣ Sedentarismo e falta de fortalecimento muscular
A coluna precisa de músculos fortes para sustentá-la. Quando o abdômen, glúteos e musculatura lombar estão fracos, a coluna recebe mais impacto do que deveria.
➡️ Menos músculos = mais pressão sobre discos e articulações.

3️⃣ Movimentos repetitivos e esforço excessivo
Carregar peso de forma errada, realizar movimentos repetitivos no trabalho ou até tarefas domésticas sem cuidado podem causar:
Inflamações
Distensões musculares
Desgaste precoce da coluna

4️⃣ Estresse emocional e tensão
Pouca gente sabe, mas o estresse também causa dor nas costas. Emoções como ansiedade e tensão provocam contração muscular constante, especialmente nos ombros e lombar.
🧠 Corpo e mente estão profundamente conectados.

5️⃣ Problemas na coluna vertebral
Algumas condições comuns:
Hérnia de disco
Escoliose
Artrose
Bico de papagaio
Desgaste dos discos intervertebrais
Esses problemas podem comprimir nervos e gerar dor local ou irradiada (como dor ciática).

6️⃣ Sobrepeso e falta de mobilidade
O excesso de peso aumenta a pressão sobre a coluna, principalmente na lombar. Já a falta de alongamento reduz a mobilidade e deixa os músculos rígidos, facilitando lesões.
⚠️ Sinais de alerta
Procure atenção especializada se a dor:
Persistir por mais de 7 dias
Irradiar para pernas ou braços
Vier acompanhada de formigamento ou fraqueza

Piorar à noite ou em repouso
✅ A boa notícia: a maioria das dores pode ser prevenida
Com: ✔️ Correção postural
✔️ Exercícios adequados
✔️ Alongamentos regulares
✔️ Controle do estresse
✔️ Orientação correta
É possível reduzir ou eliminar a dor e recuperar qualidade de vida.

✨ Conclusão: A dor nas costas não é apenas um problema físico, mas um sinal de que algo precisa ser ajustado no seu estilo de vida. Entender a causa é o primeiro passo para vencer a dor e voltar a viver sem limitações.

acesse aqui e obtenha seu ebook