

Estado emocional está entre as 5 principais causas para dores na coluna

---

---

***Como um ciclo, estas dores podem aumentar o estresse que podem seguir proporcionado mais incômodos nas costas e trazer, também, dor de cabeça. Além disso, esta causa pode levar à cirurgia***

Você já ouviu falar que o estado emocional pode ser a causa diretamente de dor na coluna? E isso é um fato! De modo geral, a má postura é a principal causa de dores lombares, contudo, e em grande proporção, estão as condições emocionais como um dos cinco principais fatores para este problema.

E não especificamente uma doença emocional é o estopim para isso, mas estudos indicam que o incômodo na coluna está essencialmente ligado à depressão, ansiedade e preocupações excessivas.

O Dr. Lucas Vasconcellos, neurocirurgião especializado em cirurgia minimamente invasiva da coluna, confirma esta relação e exemplifica como isso pode acontecer.

“Sim, o estado emocional pode influenciar em dores na coluna. Os estudos confirmam que o stress promove descarga de adrenalina com contrações musculares gerando maior tensão na coluna, além de gerar um aumento na insatisfação pessoal com amplificação dos problemas”, comenta médico especialista em coluna.

E, ainda, a dores vão se acumulando como um ciclo, em que as pessoas têm o problema de estresse aumentado, que pode gerar mais dor na coluna e, conseqüentemente, trazer dores de cabeças indesejadas. “Esta tensão na coluna cria estímulos de dor no cérebro que se reverte para nós em dores de cabeça”, explica o Dr. Lucas.

E é importante ficar alerta, já que causas emocionais de problemas na coluna podem levar o paciente à mesa de cirurgia, caso a condição não seja tratada. Mas o Dr. Lucas orienta o que fazer para evitar que nossas emoções afetem a coluna.

“São três fatores importantes para seguir, e que sempre são benéficos para a coluna: a prática de atividade física regular, uma boa alimentação e bom sono, devem estar em nossa lista de prioridades no dia a dia”, finaliza o neurocirurgião.

### **Dr. Lucas Vasconcellos**

Médico referência em coluna vertebral e neurocirurgia para prótese de disco.

Formado pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, é especialista em cirurgia da coluna vertebral nos Estados Unidos, com aperfeiçoamento em cirurgia minimamente invasiva na Alemanha.

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia e da Sociedade Norte Americana de Cirurgia da Coluna.

**Fonte:** FBH, em 24.02.2022

---