



DOR NAS

COSTAS NUNCA MAIS

ACABE COM AS DORES NAS
COSTAS COM ESSE GUIA COMPLETO

**APRENDA A FÓRMULA COM
ESTE E-BOOK EXCLUSIVO**

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 ebook 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.



GUIA COMPLETO
PASSO A PASSO

Sumário

Introdução.....	4
capítulo 1.....	6
•O que é dor nas costas e quão comum é	
Capítulo 2.....	8
•Quais são as principais causas da dor nas costas?	
Capítulo 3.....	12
•Diferentes tipos de dor nas costas	
Capítulo 4.....	18
•Quando você deve consultar um médico e quais médicos tratam a dor nas costas?	
Capítulo 5.....	22
•Tratamentos naturais para ajudar a reduzir a dor nas costas	
Capítulo 6.....	26
•Tratamento para o alívio da dor nas costas	



Capítulo 7.....31

- Tratamentos cirúrgicos para dor nas costas

Capítulo 8.....36

- Como levantar objetos pesados corretamente



Sobre o autor

[**SEU NOME**] é um empreendedor residente no [**SEU PAÍS**], que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a [**TÓPICO**].

[**SEU NOME**] é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Palavras De Sabedoria de [**SEU NOME**]
"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida.

eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre [**SEU NOME**], por favor visite:
[**SEU WEBSITE**].



INTRODUÇÃO

Qualquer pessoa que já tenha sofrido com a dor nas costas sabe como é urgente ter o alívio.

Uma vez que você esteja livre da dor, a maioria das pessoas aprenderá o máximo que puder sobre a dor nas costas para tentar evitar que problemas nas costas voltem a surgir.

A dor nas costas pode variar de pessoa para pessoa, tipo para tipo e de região para região, como na parte superior, média e inferior das costas.

Pode ser uma dor surda e constante ou uma dor aguda e repentina que torna quase doloroso demais para se mover.

Pode começar rapidamente se você cair, se machucar ou levantar algo muito pesado. Ou pode piorar com o tempo, piorando progressivamente.

Uma coisa é certa, a dor é memorável, e a maioria das pessoas vai experimentá-la em algum momento de suas vidas.

Vamos começar com o que é a dor nas costas e como pode ser comum.



CAPÍTULO 01

O QUE É DOR NAS
COSTAS E O QUÃO COMUM É

O que é dor nas costas e quão comum é?

A dor nas costas pode ocorrer por uma série de razões estruturais, musculo esqueléticas, nervosas ou um sinal de um distúrbio. A **maioria das dores nas costas é estrutural** ou musculo esquelética e os nervos podem ser afetados por mudanças na estrutura da coluna. **A coluna vertebral** é um sistema complexo de ossos e articulações interligados, denominado vértebras.

A coluna vertebral se estende da base do **crânio até o cóccix**, na pelve, o cóccix. As muitas vértebras que constituem a coluna vertebral são rotuladas em termos de área e cada uma recebe um número para que todos os médicos saibam a que se referem se houver algum problema nas costas que precise ser tratado. Começando pelo pescoço, as 4 áreas são:

- *Cervical*
- *Torácica*
- *Lombar e*
- *Regiões sacrais.*

A região cervical tem 7 vértebras, a torácica 12, a lombar 5 e o sacro 5 ossos, todos fundidos.

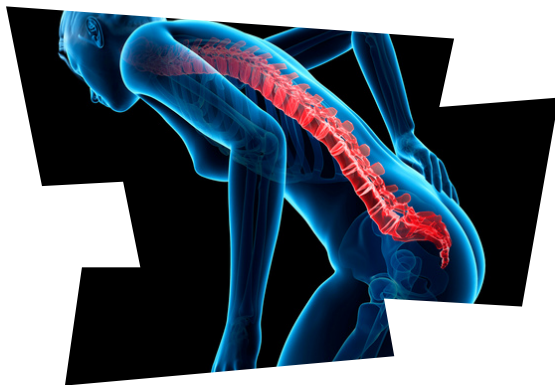
O **cóccix** é, na verdade, composto de 4 pequenos ossos fundidos. A maioria das pessoas sente dores na parte inferior das costas. Até 80% da população terá pelo menos uma vez na vida.

Tende a ocorrer em pessoas mais velhas e pode aumentar com a idade,mas é claro que qualquer pessoa pode sentir dores nas costas devido a lesões. A prevalência varia com o gênero.

As mulheres são mais propensas a ter dor lombar, prolapso ou hérnia de disco e ciática, ou seja, dor nos nervos ciáticos que vão das costas até a perna.A prevalência também varia com a raça.

mulheres negras têm duas a três vezes mais probabilidade do que as brancas de ter parte da coluna lombar fora do lugar. Quais são as principais causas da dor nas costas?

Vamos examinar esse tópico no próximo capítulo.





CAPÍTULO 02

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS
CAUSAS DE DOR NAS COSTAS?