



7 sinais de que a sua DOR NAS COSTAS não é normal

Como identificar quando a dor é um
alerta do seu corpo e não apenas um
desconforto passageiro.

Doutor
Diogo B. de Carvalho
Médico Ortopedista

Criador do

Protocolo
CSD
coluna sem dor

CRM MS 5424 | RQE 4074

SUMÁRIO

Introdução

Por que esse e-book é importante para você. 03

Sinais:

01 - Dor que não melhora com o repouso. 05

02 - Dormência ou formigamento em pernas e braços. 07

03 - Dor noturna que acorda você. 09

04 - Travamentos frequentes da coluna. 11

05 - Perda de força muscular. 13

06 - Alterações na postura ou curvatura da coluna. 15

07 - Dores persistentes que limitam sua rotina. 17

Conclusão e próximos passos. 19

Agende sua consulta. 20

Por que

ESTE E-BOOK

é importante para você.

ADOR nas costas é um dos problemas mais comuns do mundo moderno. Mas nem toda dor é “normal”. Muitas vezes, ela é o primeiro sinal de alerta de que algo mais sério está acontecendo.

O objetivo deste e-book é simples: te ajudar a reconhecer os sinais que exigem atenção médica.



An anatomical model of a human spine and pelvis is the central focus. The spine is shown in a side profile, with vertebrae and intervertebral discs clearly visible. The pelvis is shown below the spine. A semi-transparent, rounded rectangular text box is overlaid on the center of the image, containing a quote. The background is a warm, light brown color with a subtle texture. In the background, there are some blurred objects: a framed map or drawing on the right, a compass on the bottom right, and some books or papers on the left.

“

QUANTO ANTES VOCÊ
ENTENDER ESSES SINAIS,
MAIORES SÃO AS CHANCES
DE TRATAMENTO EFICAZ E
DE EVITAR COMPLICAÇÕES.

”

A woman with long dark hair is lying down, resting her head on her crossed arms which are propped up on a white, ruffled pillow. She has a weary or pained expression, with her eyes closed. The background is a bright, out-of-focus window with light streaming in. The overall tone is soft and somewhat melancholic.

DOR QUE NÃO MELHORA

com repouso.

Se a sua dor não passa
mesmo depois de
descansar,

ISSO É UM ALERTA!

Dores comuns tendem a
melhorar com repouso,
alongamento ou
pequenas mudanças de
postura.

Quando isso não
acontece, pode haver
condições mais
complexas envolvidas.





DORMÊNCIA OU
FORMIGAMENTO
em pernas e braços.

SENSAÇÕES

de formigamento ou dormência são sinais de que nervos podem **estar comprimidos**.

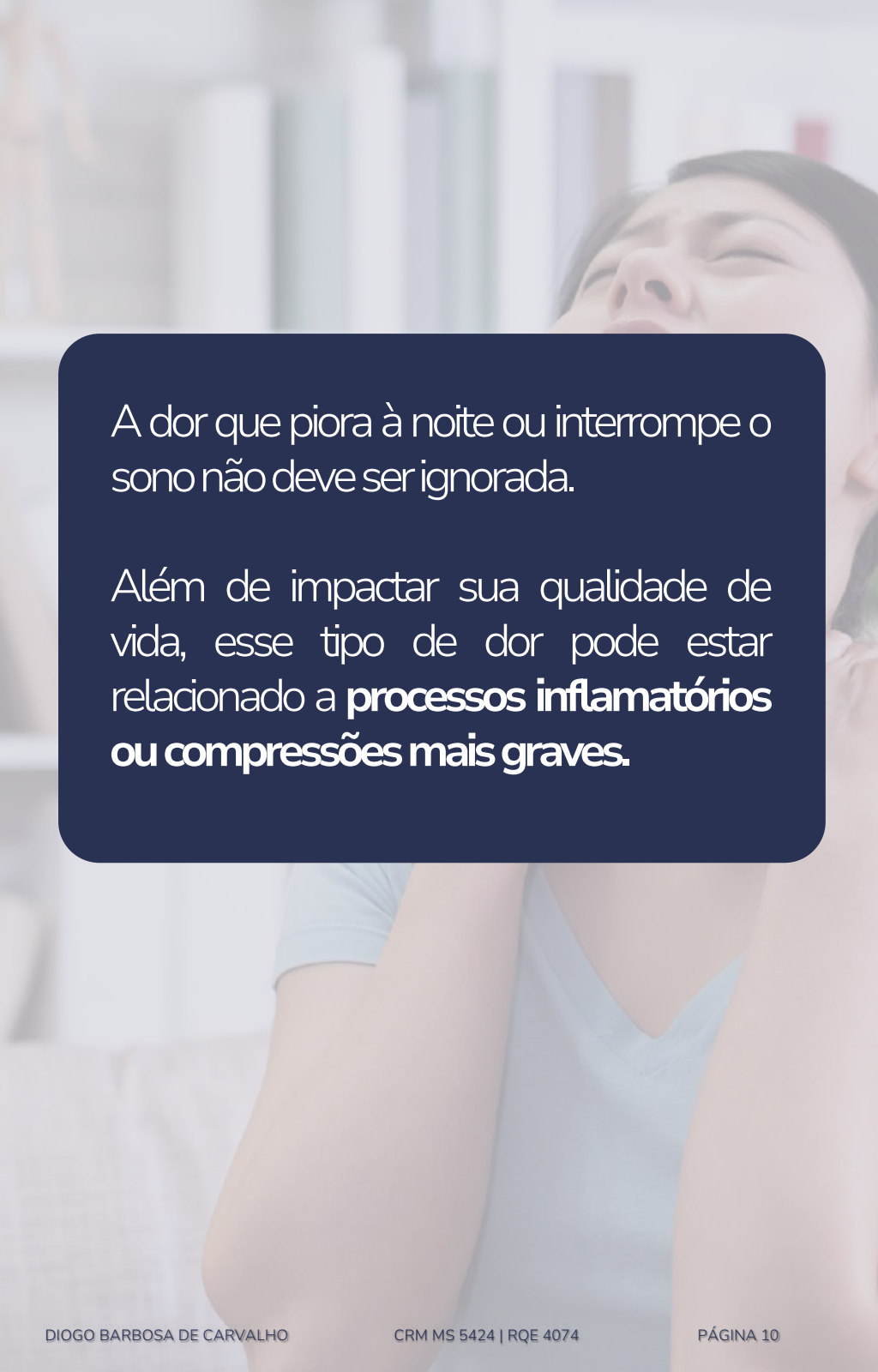
Isso pode indicar hérnia de disco, estenose ou outros problemas da coluna que precisam ser **avaliados rapidamente**.





DOR NOTURNA

que acorda você.



A dor que piora à noite ou interrompe o sono não deve ser ignorada.

Além de impactar sua qualidade de vida, esse tipo de dor pode estar relacionado a **processos inflamatórios ou compressões mais graves.**



TRAVAMENTOS FREQUENTES

da coluna vertebral

Se a sua coluna **TRAVA**

de repente e você perde movimentos por alguns minutos ou horas, isso **não é normal**

Esse tipo de episódio mostra que há instabilidade ou sobrecarga nas estruturas da coluna, que só podem ser resolvidas com **avaliação adequada**.



Perda de
FORÇA MUSCULAR

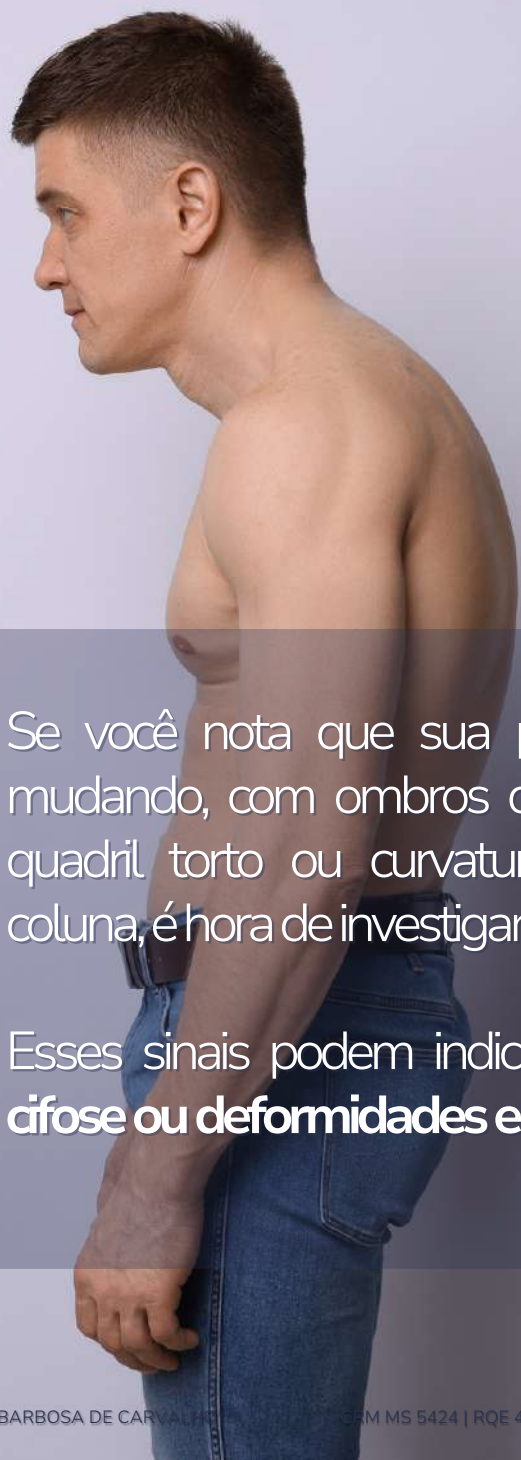


Perceber que as pernas ou os braços estão mais fracos, com dificuldade em realizar atividades simples, é um sintoma de **alerta neurológico**.

Isso pode significar que os nervos que controlam os músculos estão comprometidos.



ALTERAÇÕES
NA POSTURA
ou curvatura da coluna.



Se você nota que sua postura está mudando, com ombros desalinhados, quadril torto ou curvatura visível na coluna, é hora de investigar.

Esses sinais podem indicar **escoliose, cifose ou deformidades estruturais.**



DORES
PERSISTENTES
que limitam sua rotina.

QUANDO A DOR JÁ
LIMITA sua vida diária , seja

trabalhar, caminhar, praticar
atividades ou até curtir
momentos simples, ela deixou
de ser um incômodo passageiro.

Isso significa que sua coluna **já
está comprometida** e precisa
de atenção médica.

CONCLUSÃO

e próximos passos.

Ignorar a dor é dar espaço para que ela se torne crônica e cada vez mais difícil de tratar.

Reconhecer os sinais de alerta é o primeiro passo para recuperar sua qualidade de vida.

No **Protocolo Coluna Sem Dor (CSD)**, criado por mim, o foco é identificar a causa real da dor e oferecer um tratamento personalizado, com métodos modernos e minimamente invasivos.

AGENDE SUA CONSULTA



Instagram

facebook

site oficial



Doutor
Diego B. de Carvalho
Médico Ortopedista

Protocolo
CSD
coluna sem dor

