



# 2021 GLOBAL YEAR ABOUT **BACK PAIN**



Tradução da Fact Sheet “Neck Pain” da *International Association for the Study of Pain* (IASP) de 9 julho 2021 André Santos e Filipa Farias

## **CERVICALGIA**

Embora existam múltiplas estratégias de abordagem da cervicalgia, nenhuma é capaz de individualmente, gerir todos os problemas.

### **A DIMENSÃO DO PROBLEMA**

#### **A cervicalgia é um problema global**

A cervicalgia é uma das patologias musculoesqueléticas mais comuns à escala global [35]. Pode ser definida com base em referências anatómicas, pela sua duração, gravidade ou fatores precipitantes (por exemplo, trauma, relacionado com o trabalho ou idiopático/desconhecido) [23; 29; 30]. Apesar do conhecimento cada vez mais vasto sobre a cervicalgia e as suas causas, na maioria dos casos não é possível identificar uma lesão específica com base em estudos laboratoriais e exames de imagem *standard* [5; 19].

#### **Diferenças epidemiológicas: idade e género**

A cervicalgia é reportada mais frequentemente por mulheres. Em ambos os sexos, a prevalência tem uma trajetória semelhante, atingindo um pico aos 50 anos (♀50-54 ♂45-49), diminuindo posteriormente [35].

### **ACHADOS COMUNS EM INDIVÍDUOS COM CERVICALGIA**

Da investigação disponível sobre o tema, apresentam-se alguns dos aspetos mais frequentemente encontrados nos indivíduos com cervicalgia.

#### **Achados imagiológicos frequentes**

As alterações degenerativas na coluna cervical são uma característica comum nas pessoas que procuram cuidados de saúde por cervicalgia. No entanto, apesar da cervicalgia ser frequentemente atribuída às alterações degenerativas, nem sempre se deve a tais achados. A prevalência das alterações degenerativas parece ser comparável em populações com e sem cervicalgia [18]. Da mesma forma, a progressão destas alterações ao longo do tempo não apresenta geralmente relação com o desenvolvimento/agravamento da cervicalgia, com exceção de algumas patologias como a estenose [11].

## **Postura e cervicalgia**

A dor na coluna vertebral é frequentemente atribuída a uma postura incorreta [26; 37]. Apesar de vários estudos sugerirem uma potencial associação entre uma má postura corporal e a cervicalgia, esta relação nem sempre é clara e a postura durante tarefas funcionais poderá ser mais relevante [17; 39; 40; 42]. Estudos das populações adulta e adolescente sugerem que a associação entre a postura mantida e cervicalgia pode ser apenas coincidente e não causal [20; 34]; a natureza dessa associação durante tarefas funcionais permanece pouco clara. Em suma, a interpretação da postura em doentes com cervicalgia deve ser feita de forma cuidadosa uma vez que a relação entre ambas pode não ser tão simples como muitas vezes se supõe.

## **Cervicalgia e cefaleia**

A cervicalgia tem sido associada, por um lado, à cefaleia primária, como a cefaleia de tensão e a enxaqueca, como à cefaleia secundária, das quais a cefaleia cervicogénica, onde as estruturas cervicais são uma causa direta da cefaleia, é a mais comum [1; 6; 8; 24; 27]. Com isto em mente, é essencial considerar a região cervical na avaliação e, potencialmente, na escolha de estratégias de tratamento da cefaleia, dependendo do seu tipo e da potencial relação com disfunção musculoesquelética cervical [24].

## **A cervicalgia altera o controlo muscular**

Uma característica comum da cervicalgia é a alteração da função muscular cervical e axioescapular [7; 9; 14] e, em extensão variável, a alteração da sensibilidade cinética [12; 38], redução da variabilidade de movimentos e aumento da rigidez do tronco [2; 15].

## **Cervicalgia e sensibilidade à dor**

A hipersensibilidade generalizada não é frequentemente observada na cervicalgia idiopática, mas pode ser uma característica de cervicalgia por lesão de *whiplash* [9; 10; 36]. Nos casos em que se observa hipersensibilidade generalizada, sugere-se a existência de mecanismos de facilitação/amplificação central da dor subjacentes [9; 10; 36].

## **Cervicalgia, pensamentos, crenças e perturbações do sono**

Tal como noutras patologias dolorosas da coluna, pensamentos incómodos, emoções negativas e perturbações do sono podem estar relacionadas com a persistência de cervicalgia e, se presentes, devem ser tidos em conta na estratégia terapêutica [28; 32].

## **GESTÃO DA CERVICALGIA**

### **Tratamentos da cervicalgia**

Existem múltiplas estratégias terapêuticas diferentes para a cervicalgia e nenhuma modalidade pode, individualmente, abordar todos os problemas. Em vez disso, recomenda-se uma abordagem multimodal, centrada no doente, em que modalidades como o exercício físico e a fisioterapia manual podem ser utilizadas para além de uma explicação específica minuciosa e ao doente, incluindo possíveis causas subjacentes para a patologia e potenciais estratégias de autogestão da dor.

### **Cervicalgia e exercício**

O exercício físico é útil na reabilitação da cervicalgia, onde tanto os exercícios específicos para a região cervical como os exercícios gerais demonstraram eficácia na redução da dor, da incapacidade e no restabelecimento da função muscular [4; 13; 21]. Apesar da maioria dos estudos demonstrarem um efeito benéfico do exercício físico, não existe atualmente consenso quanto à quantidade adequada [41]. Aquando da escolha da estratégia terapêutica para os doentes com cervicalgia, existem múltiplos fatores a considerar. É importante abordar a questão em causa, uma vez que diferentes intervenções visam diferentes problemas. Alguns exercícios podem, por exemplo, ser melhores para aumentar a força ou resistência dos músculos cervicais, enquanto outros podem ser mais adequados para melhorar o controlo motor e a sensibilidade cinestésica cervical [4; 31]. Além disso, é importante que a escolha da intervenção seja centrada no doente e, sempre que possível, tenha em conta tanto as preferências do doente como as do médico [3; 25]. Em suma, uma abordagem individualizada de exercício proporciona melhores resultados em comparação com uma abordagem padrão de exercício [16].

### **Cervicalgia e fisioterapia manual**

A fisioterapia manual pode ser útil como parte de uma abordagem multimodal na gestão da cervicalgia e tem-se demonstrado eficaz na gestão da dor e disfunção [22]. Ao adicionar à estratégia terapêutica a fisioterapia manual, deve considerar-se as preferências do doente e do médico, orientada pelo conhecimento atual do sistema da dor [33].