



World
PT Day
2024

MITOS

FACTOS

VS



MITO: As minhas costas doem tanto, por isso devo ter uma lesão grave

FACTO: A dor lombar pode ser assustadora, mas raramente é perigosa ou está associada a lesão de tecidos ou a condições que coloquem a vida em risco – a maioria das pessoas faz uma boa recuperação.



MITO: Preciso de realizar um raio-x para saber o que se passa com as minhas costas

FACTO: Raramente os exames imagiológicos mostram a causa de dor lombar. Os chamados “achados anormais” em exames, como as protuberâncias discais, a degeneração discal e a artrose são comuns e normais na maioria das pessoas sem dor, especialmente à medida que envelhecem.



MITO: Vou agravar o problema nas minhas costas se me dobrar e se carregar pesos

FACTO: As costas não se desgastam com as inclinações e suporte de peso do dia-a-dia. Aumentar gradualmente a sua força nas costas deve ajudá-lo/a a carregar pesos de várias formas.



MITO: Analgésicos fortes podem ajudar a minha dor de costas a melhorar mais rapidamente

FACTO: Os analgésicos não aumentam a velocidade da recuperação. Analgésicos simples, como ibuprofeno, só devem ser utilizados em conjunto com outras medidas, como o exercício, e mesmo assim, só devem ser utilizados num curto espaço de tempo.



MITO: Preciso que “ponham as minhas costas no sítio”

FACTO: A dor lombar não significa que algo está fora do sítio e precisa de ser novamente colocado – as suas costas são fortes e não se “deslocam”. É impossível “deslizar um disco”.



MITO: Estou a ficar mais velho/a, por isso vou ter dor lombar.

FACTO: Envelhecer não é uma das principais causas de dor de costas, mas perder força pode ser.



MITO: Devo descansar e ficar na cama para ajudar a recuperar as minhas costas.

FACTO: Imediatamente a seguir a um episódio de dor lombar, evitar atividades que agravem a dor pode ajudar a aliviar a mesma. No entanto, o movimento com retorno gradual às suas atividades é importante para a sua recuperação.



MITO: Dói quando faço exercício e me mexo, por isso devo estar a agravar o problema.

FACTO: As costas ficam mais saudáveis com movimento e atividade física. A coluna vertebral é forte e capaz de se movimentar e carregar peso de forma segura. Os avisos comuns para proteger a coluna vertebral não são necessários e podem levar ao medo e a uma proteção excessiva.



MITO: Preciso de me sentar direto, porque a minha má postura está a causar-me dor nas costas

FACTO: Não há uma postura perfeita. Adotar uma variedade de posições ao longo do dia é bom para as suas costas. As posições que adotar devem fazê-lo/a sentir-se confortável e relaxado/a.



MITO: Preciso de fazer muitos exercícios dos músculoscore (ex.: abdominais) para evitar a dor lombar

FACTO: A dor lombar não é causada por fraqueza “dos músculos core”. A evidência científica mostra que realizar exercícios específicos dos músculoscore não oferece um benefício extra para a dor ou incapacidade, comparativamente ao exercício geral, ex.: caminhar.



MITO: Preciso de fazer cirurgia ou receber injeções para curar a minha dor nas costas.

FACTO: A cirurgia e injeções raramente são a cura para a sua dor lombar. O exercício e as técnicas de autogestão da dor lombar são técnicas recomendadas, e têm demonstrado ser igualmente benéficas, e com menor risco associado.



MITO: Quanto mais dor tenho, maior é a lesão na minha coluna.

FACTO: Mais dor não significa sempre maior lesão. Pessoas com problemas semelhantes de coluna vertebral sentem diferentes níveis de dor.



O seu fisioterapeuta irá aconselhá-lo/a e orientá-lo/a nas melhores formas de lidar com a sua dor lombar.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 DE SETEMBRO
www.world.physio/wptday