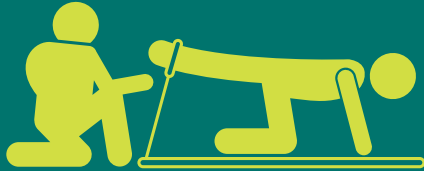




World
PT Day
2024

FISIOTERAPIA E DOR LOMBAR



Em todos os tipos e estadios de dor lombar (DL), é essencial realizar reabilitação, para tranquilizar as pessoas e ajudá-lo/a a compreender a sua dor, a apoiar a recuperação, o regresso às atividades de que gostam e a manter a independência na vida quotidiana.

O papel do fisioterapeuta na dor lombar

Os fisioterapeutas fornecem aconselhamento, orientação e tratamento especializados para a dor lombar. Ajudarão a melhorar a sua saúde e bem-estar geral, reduzindo simultaneamente a probabilidade de episódios futuros.

A DL pode ser causada por uma combinação de fatores físicos e psicológicos. Um fisioterapeuta pode fornecer aconselhamento sobre estes fatores e como adotar um estilo de vida mais saudável.

A abordagem biopsicossocial

A DL crónica pode estar associada a sintomas de depressão, hábitos de vida inapropriados, e dificuldades em integrar-se em atividades laborais e sociais. Diferentes profissionais de saúde, incluindo fisioterapeutas, trabalham em conjunto para o ajudar com estes diferentes aspetos da DL. Podem utilizar a abordagem biopsicossocial, e olhar para os seguintes três fatores:



Biológicos: os aspetos físicos da sua DL

Psicológicos: o impacto emocional e mental da sua DL, a forma como está a lidar com a sua dor, o seu nível de stress, ou a forma como percebe a dor (ex.: se sente medo de se agravar o problema)



Sociais: pode incluir a sua família, o apoio que tem, as coisas a que tem acesso, como locais para se exercitar e/ou caminhar em segurança, qual o seu trabalho e onde o realiza.

O papel da autogestão na dor lombar

A **autogestão e o exercício** são os tratamentos **mais recomendados** para a DL. O seu fisioterapeuta vai ajudá-lo/a a desenvolver um programa de autogestão que resulte para si.

Isto pode incluir:

- Um plano para **controlar a sua dor** e voltar a sentir-se melhor novamente
- Dar-lhe **confiança para confiar novamente nas suas costas**. A sua **coluna vertebral é forte**. Alguns movimentos podem ser dolorosos no início, mas à medida que volta a ganhar mobilidade e a ser ativo novamente, irão gradualmente doer menos
- Como **ultrapassar o medo do movimento e lesão** ou de não ficar melhor, ex.: com terapia como terapia cognitivo-comportamental



• Compreender que a maioria dos episódios de DL **não está associado a uma patologia grave**

• Compreender a **importância do sono** tratamento da DL

• Como **gerir o stress** e situações stressantes que possam contribuir para a sua DL

• Ser **fisicamente ativo**

• **Não fumar**

• Estar envolvido em atividades **laborais e sociais**

• Fazer **ajustes ergonómicos** no local de trabalho, se necessário



Fale com um fisioterapeuta sobre a melhor forma de gerir e tratar a sua dor lombar



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 DE SETEMBRO

www.world.physio/wptday