

FISIOTERAPIA NA DOR



COMPREENDA A DOR E COMO A FISIOTERAPIA PODE AJUDAR

A dor é uma experiência complexa e única para cada pessoa. Ela pode ocorrer sem uma lesão específica associada; por exemplo, 90% dos casos de dor lombar não estão ligados a uma patologia identificável.

FATORES QUE INFLUENCIAM A DOR

Genéticos

A predisposição genética pode desempenhar um papel.

Psicológicos

Ansiedade, depressão e medo do movimento são fatores importantes.

Sociais

A carga de trabalho e a satisfação no emprego podem afetar a dor.

Físicos

O sedentarismo, o índice de massa corporal e a exposição a toxinas como tabaco e álcool são relevantes.

Comorbilidades

Outras condições de saúde anteriores também podem influenciar.

O papel do profissional de saúde

É essencial que os profissionais de saúde compreendam e escutem a experiência da dor de cada pessoa, avaliando o impacto desta na sua vida.



FISIOTERAPIA NA DOR



**A DOR NÃO PRECISA
DE DOMINAR A SUA VIDA.**

COMO A FISIOTERAPIA PODE AJUDAR

Os Fisioterapeutas são especializados na avaliação e tratamento da dor. Oferecem intervenções eficazes, incluindo:

Educação

Aconselhamento sobre a condição e a dor

Exercícios

Prescrição de exercícios adequados para a condição individual

Mudanças de comportamento

Modificação de hábitos de saúde e estilo de vida

Sobre o exercício e movimento: A dor associada ao exercício ou movimento não indica necessariamente dano. Muitas vezes, reflete a sensibilidade das estruturas, e não a sua lesão. O movimento e a atividade física são fundamentais para a redução da dor, melhoria da capacidade física e, conseqüentemente, da qualidade de vida, com poucos efeitos adversos.

