



**FISIO\_RAUL**  
Fisioterapeuta

# LOMBALGIA

## CONHEÇA & PREVINA!



# SUMÁRIO

O que é dor?	02
O que é lombalgia?	03
11 fatores de risco	05
Prevenção	07
Dor na lombar: o que fazer?	09
Fatores que comprometem o tratamento	11
Tratamento fisioterapêutico	12

Clique no retângulo para ir ao capítulo.



# AFINAL, O QUE É DOR?

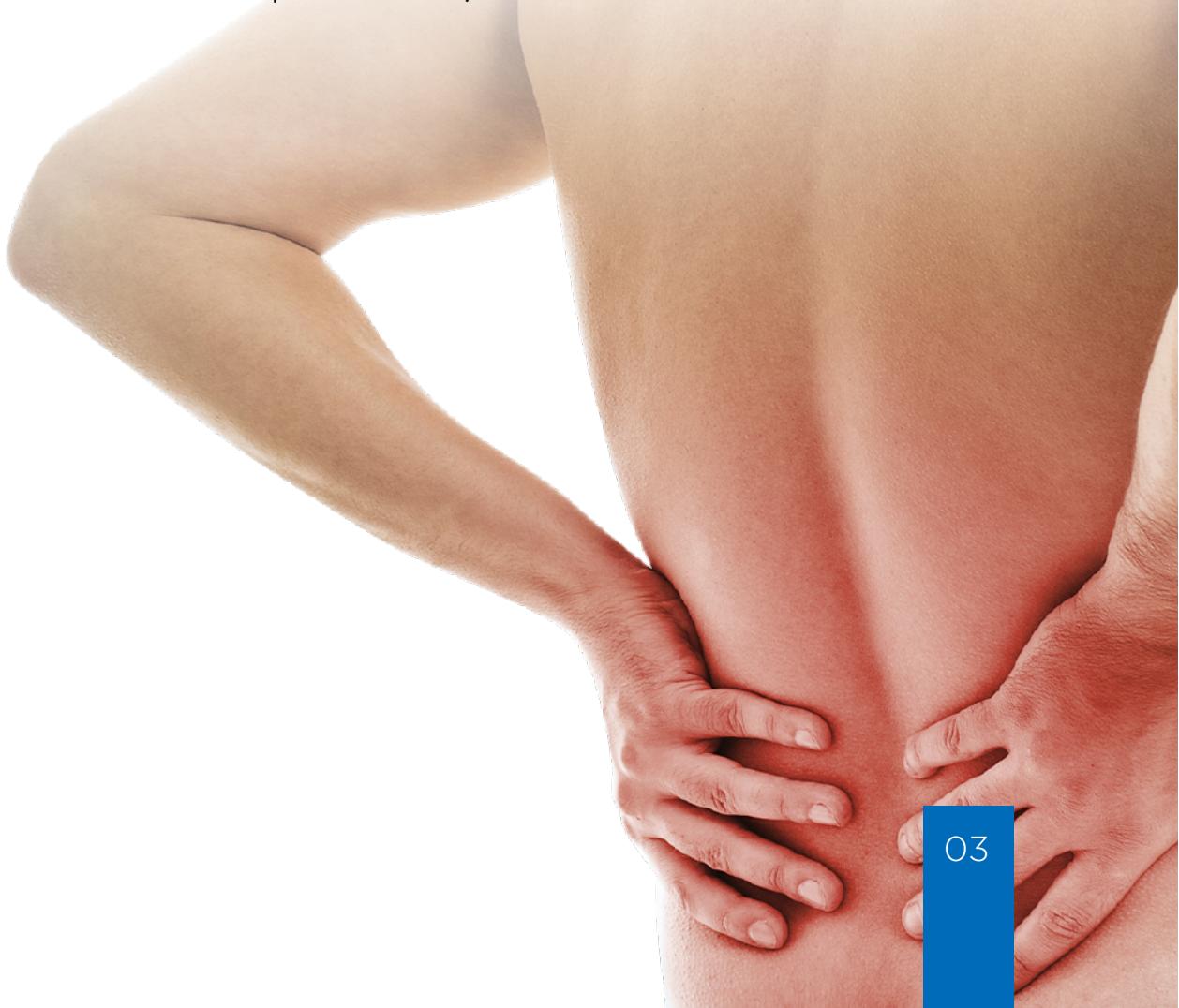
A **DOR** se traduz por uma "experiência sensorial e emocional desagradável associada ou não à lesão real dos tecidos". Geralmente, é responsável por parte significativa da demanda aos serviços de saúde e constitui-se em fenômeno multidimensional que envolve processos psicossociais, comportamentais e fisiopatológicos.

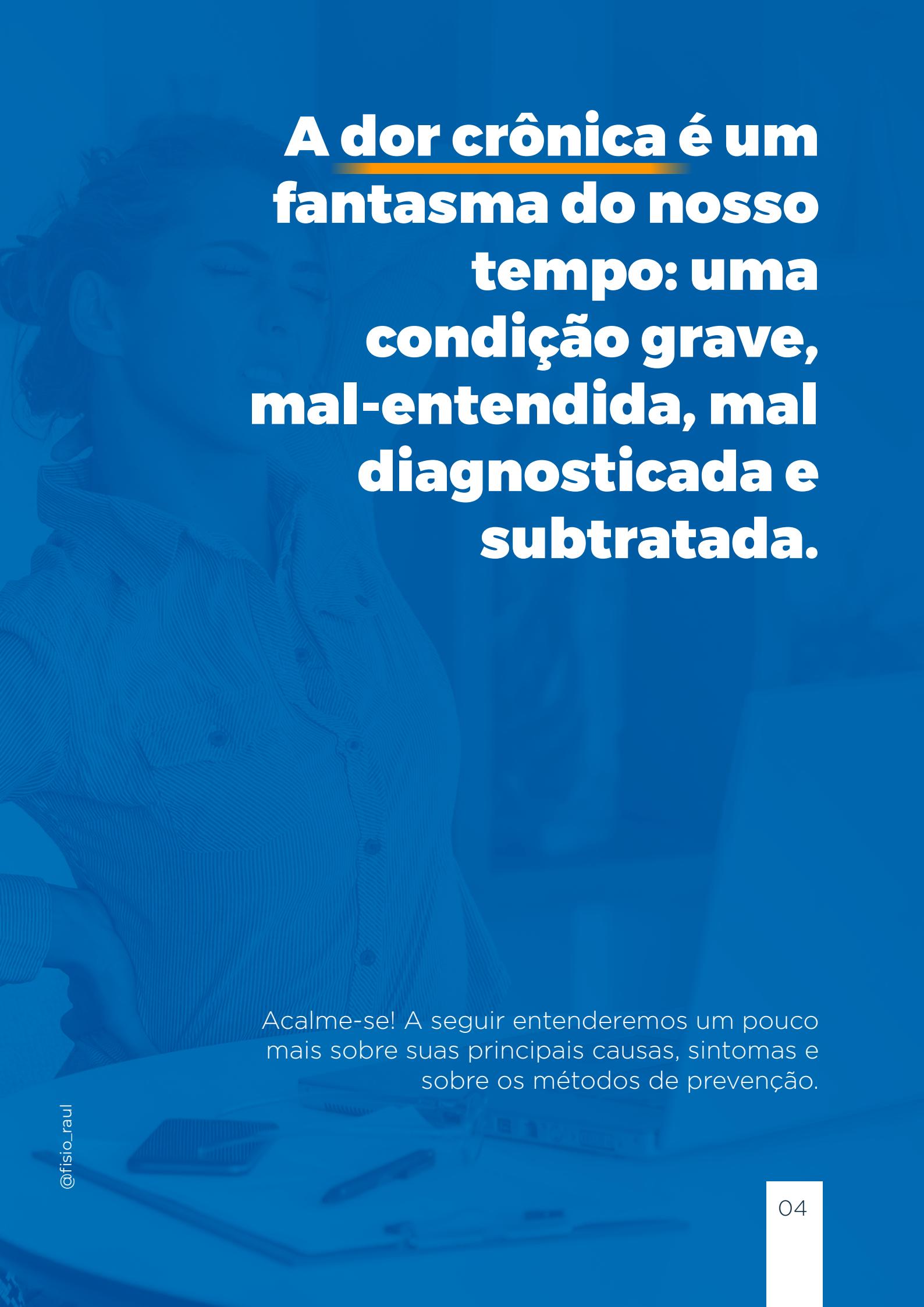




# VAMOS LÁ, O QUE É A LOMBALGIA?

A dor lombar, também conhecida como **LOMBALGIA**, ocorre na parte inferior da coluna vertebral e está entre as dores mais comuns entre homens e mulheres nas diferentes fases da vida. Vários fatores podem estar associados. Estimativas mostram que cerca de 70 a 85% de toda a população mundial irá sentir dor lombar em alguma época de sua vida. Quando essas dores têm duração superior a três meses, caracterizam-se como DOR CRÔNICA. É bem provável que você não esteja conseguindo amarrar o cadarço do tênis ou, simplesmente, esticar a coluna por limitação da dor.





# **A dor crônica é um fantasma do nosso tempo: uma condição grave, mal-entendida, mal diagnosticada e substratada.**

Acalme-se! A seguir entenderemos um pouco mais sobre suas principais causas, sintomas e sobre os métodos de prevenção.



**11**

## **FATORES DE RISCO PARA LOMBALGIA:**

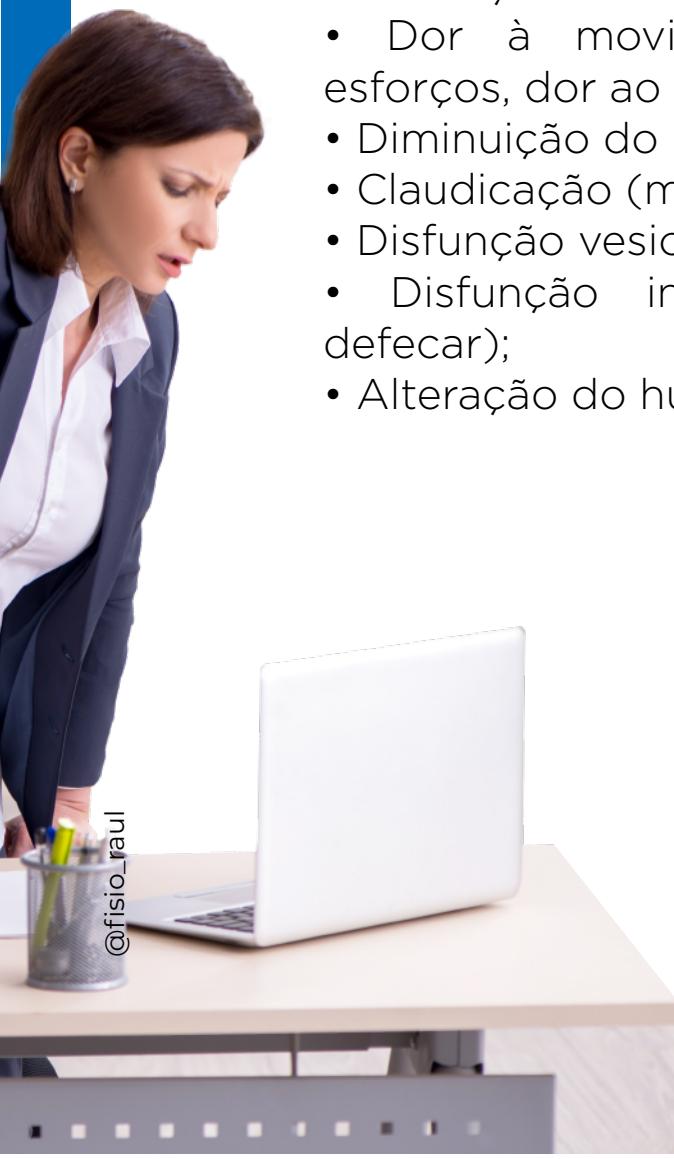
- 1.** Manuseio excessivo de materiais pesados;
- 2.** Falta de exercícios físicos regulares ou inaptidão física;
- 3.** Obesidade e sedentarismo;
- 4.** Doenças reumáticas e ortopédicas como a osteoporose e a escoliose;
- 5.** Idade ou, especificamente, o envelhecimento;
- 6.** Fatores emocionais como o estresse, ansiedade e a depressão;
- 7.** Tabagismo e etilismo (fumo e bebida);
- 8.** Longas jornadas de trabalho ou exaustão psicofísica;
- 9.** Poucos momentos de descanso;
- 10.** Traumas passados ou recentes;
- 11.** Cicatrizes abdominais podem influenciar na dor lombar.





# ATENTE-SE AOS SINAIS E SINTOMAS RELACIONADOS À LOMBALGIA

- Dor em áreas próximas à coluna, como nos glúteos, pernas e pés;
- Dor na região torácica da coluna vertebral (nas costas);
- Alterações da sensibilidade (dormência ou choque);
- Diminuição da força muscular/fraqueza;
- Limitação da amplitude de movimento;
- Dor à movimentação ativa ou aos esforços, dor ao tossir, espirrar ou defecar;
- Diminuição do reflexo miotático;
- Claudicação (mancar);
- Disfunção vesical (dificuldade em urinar);
- Disfunção intestinal (dificuldade em defecar);
- Alteração do humor e do sono.





# COMO PREVENIR A DOR LOMBAR?

1/2

- ✓ Mantenha o peso sob controle;
- ✓ Pratique exercícios de alongamento e fortalecimento regularmente;
- ✓ Levante-se e movimente-se sempre que lembrar;
- ✓ Faça 30 minutos de atividade aeróbica moderada (caminhada, bicicleta, hidroginástica) ao menos quatro vezes por semana;

00

00



- ✓ Evite ficar muito tempo na mesma posição (sentado ou em pé) e lembre-se que a melhor postura sempre é a próxima;
- ✓ Realize consultas de rotina;
- ✓ Procure formas de administrar situações de estresse e a ansiedade;
- ✓ Estimule sua mobilidade;
- ✓ Durma bem;
- ✓ Mantenha um acompanhamento com o Fisioterapeuta.





# DOR NA LOMBAR: O QUE FAZER?

- O primeiro passo é se manter calmo, a ansiedade e o medo podem agravar o quadro de dor;
- Busque posturas menos desconfortáveis ou estratégias de alívio imediato, como por exemplo o repouso na fase aguda, compressas frias, mornas ou até mesmo massagens leigas;
- Cuidado com a automedicação, as causas são múltiplas e nem sempre existe uma relação inflamatória;
- Observe seu corpo e acredite: ele fala, pode estar reagindo à falta ou excesso de algum estímulo;
- Agende uma avaliação e conte ao profissional uma história sobre seu sintoma: como começou, por onde andou e onde está;
- Por fim e para que não seja pego de surpresa, como diz o ditado: melhor prevenir do que remediar.

**O diagnóstico cinesiológico-funcional será realizado a partir de uma avaliação individual com o Fisioterapeuta responsável. Durante esta consulta, o profissional identificará as principais causas relacionadas à dor e, na sequência, realizará as condutas possíveis para o alívio dos sintomas. Em alguns casos o acompanhamento será necessário, podendo oscilar sua frequência.**

É bom lembrar que, para que tenhamos sucesso, ambas as partes deverão estar comprometidas ao tratamento.

# **6 FATOS QUE COMPROMETEM O TRATAMENTO DA DOR:**

- 1** - Acreditar que a hérnia ou que o “bico de papagaio” são os principais causadores do desconforto;
- 2** - Interromper todas as atividades e realizar repouso absoluto em qualquer sinal de dor;
- 3** - Ancorar-se aos traumas passados e a outros eventos causadores de dor;
- 4** - Desenvolver medo excessivo da realização de qualquer movimento ou evitá-los;
- 5** - Falta de força, pouca flexibilidade e obesidade;
- 6** - Adiar o tratamento da dor ou não seguir as orientações profissionais.





# **TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO PARA A LOMBALGIA.**

O Fisioterapeuta utilizará técnicas manuais e prescreverá exercícios específicos capazes de aumentar a mobilidade e estabilidade da coluna. Essa intervenção será primordial na redução do quadro de dor e auxiliará no bom funcionamento de todo corpo. A manipulação articular, acontecerá em casos específicos, podendo ser contraindicada em diversos momentos, atente-se a isso!



# VOCÊ TEM CINCO CASAS:

O PLANETA  
SEU LAR  
SUA MENTE  
SUA ALMA  
SEU CORPO.

**CUIDE DELAS!**





Clique aqui para  
me seguir!