



World
PT Day
2024

DOR LOMBAR: UMA VISÃO GERAL

#1

A dor lombar (DL) é a **causa principal de incapacidade** no mundo

619 milhões de pessoas **sentiram DL em 2020**, correspondente a **1 em cada 13 pessoas**

Representa um **aumento de 60%** face a 1990

É expectável que os casos de DL **aucentem** para **843 milhões** em 2050



A dor lombar é comum

A DL pode ocorrer **em qualquer idade**, e quase toda a gente tem pelo menos um episódio ao longo das suas vidas – felizmente só se torna **crónica** (duração superior a 3 meses) **numa minoria de pessoas**.

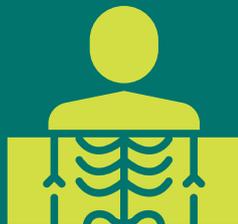


O que causa dor lombar?

90% da DL é **não específica**, o que significa que não está associada a uma patologia específica nem é causada por uma estrutura específica (ex.: articulação, músculo, ligamento, disco).

A DL tem frequentemente **origem numa combinação de fatores**, sendo que, na maioria das situações de DL crónica, os **exames** (como um raio-x ou ressonância magnética) **não conseguem identificar a sua causa**.

Depois da avaliação médica ou do fisioterapeuta, os mesmos devem ser capazes de identificar o número reduzido de pessoas com DL que necessitam de exames imagiológicos.



Que tipos de tratamento podem ajudar na dor lombar?

Os fisioterapeutas são especialistas no tratamento da DL e podem oferecer cuidados personalizados às suas necessidades. O seu tratamento pode incluir a combinação de:



Educação para compreender como gerir a dor



Dicas de estilo de vida incluindo aconselhamento sobre atividade física, stress e sono



Exercício supervisionado pelo fisioterapeuta para melhorar a sua força e ajudá-lo/a a retornar às suas atividades físicas



Analgésicos simples, como medicamentos anti-inflamatórios não esteroides

Quando pedir ajuda por causa da sua dor lombar

Muitas pessoas com DL **recuperam com pouco ou nenhum tratamento**. No entanto, deve consultar o seu fisioterapeuta ou médico depois:

- **De 2-3 semanas**, se a sua **dor não aliviar, ficar pior**, ou se o impede de realizar as suas atividades normais.
- **De 6 semanas**, se a sua **dor se mantiver na mesma**, mesmo que consiga realizar as atividades normalmente

Quando é que a sua dor lombar pode ser séria?

Estes sintomas são **muito raros**, mas deve contactar um médico se sentir algum deles:

- **Sintomas da bexiga e/ou intestinos**, como dificuldade em urinar
- **Incapacidade na função sexual**, como falta de sensação durante o coito
- **Perda de sensação e força nas pernas**
- **Sentir mal-estar**, por exemplo ter **febre**
- Se tiver **mais de 50 anos**, **história anterior de cancro**, sente mal-estar e desenvolveu dor sem razão aparente

Deve também pedir **aconselhamento médico** se teve alguma **lesão traumática** como uma queda, ou se esteve envolvido em algum acidente.

Porquê procurar ajuda?

A DL crónica pode ter um impacto significativo na sua qualidade de vida e está relacionada com outras condições de saúde. Quanto mais tempo sentir DL, maior a probabilidade de sentir limitações no que é capaz de fazer.

Procurar ajuda pode auxiliar a gerir a sua dor e a voltar a realizar as suas atividades usuais.

Entre várias condições, a DL é a condição em que maior número de pessoas pode beneficiar com a fisioterapia



World
Physiotherapy

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