



World  
PT Day  
2024

# EXERCÍCIO E DOR LOMBAR



**O exercício já demonstrou ser o melhor tratamento para a dor lombar. Não parece existir um tipo de exercício melhor que o outro – permanecer ativo e praticá-lo regularmente é o mais importante. O seu fisioterapeuta pode ajudar a encontrar o tipo de exercício adequado para si.**



### **O exercício ajuda na dor lombar.**

Permanecer tão ativo quanto possível e voltar a realizar as suas atividades usuais gradualmente é muito importante para a sua recuperação. Comece devagar e aumente a sua atividade à medida que a sua confiança cresce.



### **O descanso não ajuda. Voltar a movimentar-se a realizar as suas atividades usuais sim.**

O descanso prolongado (ex. repouso na cama) e evitar fazer as suas atividades habituais pode contribuir para agravar a sua dor lombar, levar a maior incapacidade, a uma recuperação mais lenta, bem como a estar mais tempo ausente do trabalho.



### **O exercício pode prevenir a dor lombar de voltar.**

O exercício pode prevenir significativamente a probabilidade da de a sua dor lombar voltar.



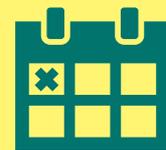
### **Movimentar-se com confiança e sem medo é importante para a sua dor lombar.**

Muitas pessoas começam a movimentar-se muito devagar e cuidadosamente. Isto faz com que fique tenso/a e coloca maior pressão sobre os seus músculos. Exercitar-se e mover-se de forma relaxada é muito melhor para o seu corpo.



### **Sentir-se dorido a seguir ao exercício não significa necessariamente que lesionou o seu corpo.**

Os músculos que não são muito utilizados ficam doridos com mais facilidade. Sentir rigidez e dor após o exercício, significa geralmente que o seu corpo ainda não está habituado, mas que se está a adaptar ao mesmo.



### **Fazer exercício regularmente é essencial.**

A quantidade de exercício que faz é provavelmente mais importante do que o tipo de exercício. A maioria dos benefícios aparecem quando uma pessoa inativa começa a realizar exercício. Realizar pelo menos 30 minutos de exercício por dia é o ideal.



### **O exercício tem muitos outros benefícios para a saúde.**

O exercício é muito importante para a prevenção e gestão de doenças cardíacas e AVC, alguns tipos de cancro, ansiedade e depressão.



### **Exercícios para a estabilidade dos músculoscore (por ex. abdominais) não são melhores que outras formas de exercício**

Exercícios para os músculos core não oferecem nenhuma vantagem particular para as suas costas, sobre outros tipos de exercícios ativos (ex.: caminhar)



### **O melhor tipo de exercício é aquele que gosta de fazer.**

Toda a gente é diferente – encontre um exercício que goste de fazer e que consegue encaixar no seu estilo de vida. Caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, realizar treino de resistência muscular e exercício aeróbio, podem ajudar no tratamento e na prevenção da sua dor lombar.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 DE SETEMBRO

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)