



World
PT Day
2024

DOR LOMBAR: UMA VISÃO GERAL

#1

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

619 milhões de pessoas **sofreram com DL** em 2020, ou seja, **1 em cada 13 pessoas**

Representando um aumento de

60%



desde 1990

Espera-se que os casos de DL **aumentem** para

843 milhões



A dor lombar é comum

A dor lombar pode ser **vivenciada em qualquer idade**, e quase todo mundo a experimentará em algum momento de suas vidas - felizmente, ela só se torna crônica (persistindo por mais de 3 meses) **para uma minoria**.



O que causa a dor lombar?

90% das dores lombares são **não específicas**, o que significa que não há uma estrutura específica (por exemplo, articulação, músculo, ligamento, disco) que possa ser identificada como causa, e não é devido a uma doença séria ou específica subjacente.

A DL pode ser frequentemente causada por uma combinação de fatores e, mesmo os melhores exames (como raio-x ou ressonância magnética), não conseguem identificar uma causa clara para a maioria das dores lombares crônicas.

Depois que seu médico ou fisioterapeuta examinar você, eles devem ser capazes de identificar o pequeno número de pessoas com dor lombar que necessitam de um exame.



Quando buscar ajuda para sua dor lombar

Muitas pessoas com dor lombar **se recuperam com pouco ou nenhum tratamento**. No entanto, você deve **consultar seu fisioterapeuta** ou médico após:

- **2-3 semanas** se sua dor **não estiver diminuindo, estiver piorando**, ou estiver impedindo você de realizar suas atividades normais
- **6 semanas** se **sua dor estiver se mantendo** a mesma, mesmo que você ainda consiga continuar com suas atividades normais

Quando a sua dor lombar pode ser séria?

Esses sintomas são **muito raros**, mas você deve procurar um médico se tiver qualquer um deles:

- **Sintomas na bexiga e/ou intestino**, como dificuldade para urinar
- **Função sexual prejudicada**, como perda de sensação durante a relação sexual
- **Perda de sensibilidade** e força nas pernas
- **Sentindo-se mal** com a dor nas costas, como febre
- Se você tem **mais de 50 anos**, teve um **histórico prévio de câncer**, não está se sentindo bem e desenvolveu dor sem razão aparente

Você também **deve procurar atendimento médico** se tiver sofrido uma **lesão traumática**, como uma queda ou ter se envolvido em um acidente.

Quais os tipos de tratamentos ajudam na dor lombar?

Os fisioterapeutas são especialistas no cuidado da dor lombar e podem oferecer tratamentos adaptados às suas necessidades. Seu tratamento pode incluir uma combinação de:



Educação para entender como gerenciar sua dor



Exercícios supervisionados pelo fisioterapeuta para melhorar a força e retomar as atividades físicas



Orientações sobre estilo de vida, incluindo conselhos sobre atividade física, estresse e sono



Analgésicos simples, como medicamentos anti-inflamatórios não esteroides

Por que buscar ajuda?

A dor lombar crônica pode impactar significativamente sua qualidade de vida e está ligada a outras condições de saúde. Quanto mais tempo você experimenta dor lombar, maior a probabilidade de você enfrentar limitações no que é capaz de fazer. Buscar apoio pode ajudá-lo a gerenciar sua dor e retornar as suas atividades habituais.

Entre as condições de saúde que podem se beneficiar da reabilitação, a dor lombar é a que mais pessoas poderiam se beneficiar.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday