



World
PT Day
2024

MITOS

VS

FATOS



MITO: Minhas costas doem muito, então devo ter me machucado seriamente.

FATO: A dor nas costas pode ser assustadora, mas raramente é perigosa ou associada a danos graves nos tecidos ou a uma doença potencialmente fatal - a maioria das pessoas se recupera bem.



MITO: Eu preciso de uma ressonância ou raio-x para saber o que há de errado com minhas costas.

FATO: Exames raramente mostram a causa da dor lombar. Os achados chamados de "anormais" em exames, como protrusão do disco, degeneração do disco e artrite, são comuns e normais na maioria das pessoas sem dor, especialmente à medida que envelhecem.



MITO: Vou desgastar minhas costas ao me curvar e levantar pesos.

FATO: As costas não se desgastam com a carga e a flexão do dia a dia. Aumentar gradualmente a força das suas costas deve permitir que você levante pesos e cargas de diferentes maneiras.



MITO: Analgésicos fortes ajudarão minhas costas a melhorar mais rápido.

FATO: Analgésicos não acelerarão sua recuperação. Analgésicos simples, como ibuprofeno, devem ser usados apenas junto com outras medidas, como exercícios, e mesmo assim apenas por um curto período de tempo.



MITO: Preciso que minhas costas sejam colocadas 'de volta no lugar'.

FATO: Dor lombar não significa que algo está fora do lugar e precisa ser colocado de volta - suas costas são fortes e não saem do lugar. É impossível ter um "escorregamento do disco".



MITO: Estou envelhecendo, então vou ter dor lombar.

FATO: Envelhecer não é uma causa principal da dor lombar, mas a perda de força pode ser.



MITO: Devo descansar e ficar na cama para ajudar na recuperação das minhas costas.

FATO: Logo após uma lesão, evitar atividades que possam piorar a dor pode ajudar a aliviar o desconforto. No entanto, exercícios leves e o retorno gradual às atividades habituais são importantes para sua recuperação.



MITO: Dói quando eu faço exercícios e me movimento, então devo estar causando danos.

FATO: A coluna se torna mais saudável com movimento e atividade física. A coluna é forte e capaz de se mover e suportar cargas com segurança. Avisos comuns para proteger a coluna não são necessários e podem levar ao medo e à superproteção.



MITO: Preciso sentar bem reto porque minha má postura está causando minha dor nas costas.

FATO: Não há uma postura perfeita. Ter uma variedade de posturas ao longo do dia é bom para as costas. Elas devem ser confortáveis e relaxadas para você. As diferenças na postura são um fato da vida.



MITO: Preciso fazer muitos exercícios abdominais para evitar dor lombar.

FATO: A dor lombar não é causada por um core fraco. Evidências mostram que fazer exercícios específicos para o core não oferece benefícios adicionais para dor e incapacidade comparado aos exercícios gerais, como caminhar.



MITO: Preciso fazer cirurgia ou injeções para curar minha dor nas costas.

FATO: Cirurgia e injeções muito raramente são uma cura. Exercícios e técnicas de auto manejo são recomendados e demonstraram ser tão benéficos e com menos riscos.



MITO: Quanto mais dor eu sinto, mais danos na minha coluna.

FATO: Mais dor nem sempre significa mais danos. Pessoas com problemas semelhantes na coluna podem sentir níveis de dor muito diferentes.



Seu fisioterapeuta dará conselhos e orientações sobre as melhores maneiras de gerenciar sua dor lombar.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 de Setembro
www.world.physio/wptday