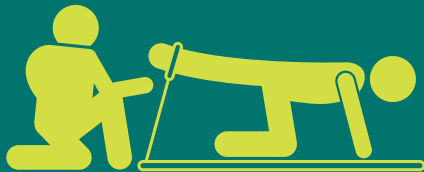




World
PT Day
2024

FISIOTERAPIA E DOR LOMBAR



Em todos os tipos e fases da dor lombar (DL), a reabilitação é essencial para tranquilizar as pessoas, ajudá-las a entender sua dor, apoiar a recuperação, retomar atividades que gostam e manter a independência nas atividades diárias.

O papel da Fisioterapia na dor lombar

Os fisioterapeutas oferecem conselhos especializados, orientação e tratamento para a dor lombar. Eles ajudarão a melhorar sua saúde e bem-estar geral, reduzindo suas chances de episódios futuros.

A dor lombar pode ser causada por uma combinação de fatores físicos e psicológicos. Um fisioterapeuta pode oferecer orientações sobre esses aspectos e como adotar um estilo de vida mais saudável.

A abordagem biopsicossocial

A dor lombar crônica pode estar associada a sentimentos de depressão, hábitos de vida inadequados e dificuldades para participar de atividades de trabalho e sociais. Diferentes profissionais de saúde, incluindo fisioterapeutas, trabalham juntos para ajudar nesses diferentes aspectos da dor lombar. Eles podem usar o que é conhecido como abordagem biopsicossocial, e vão considerar esses três fatores:



Biológico: os aspectos físicos da sua dor lombar

Psicológico: o impacto emocional e mental da sua dor lombar, como você está lidando com ela, seus níveis de estresse e como você percebe sua dor, por exemplo, se tem medo de provocar mais danos



Social: isso pode incluir sua vida familiar, que tipo de suporte você tem, as coisas às quais você tem acesso, como lugares para fazer exercícios e/ou caminhar com segurança, onde você trabalha e o que faz para viver

O papel do auto manejo na dor lombar

O auto manejo e o exercício são os tratamentos mais recomendados para a dor lombar. Seu fisioterapeuta irá ajudá-lo a desenvolver um programa de auto manejo que funcione para você.

Isso pode incluir:

- Um plano para colocá-lo no **controle da sua dor** e ajudá-lo a viver bem novamente.
- Fornecer **segurança para confiar novamente em suas costas**. Sua **coluna é forte**. Embora os movimentos possam ser dolorosos no início, eles melhorarão à medida que você recuperar gradualmente a mobilidade e se tornar ativo novamente.
- **Como superar o medo de movimento, lesão ou de não melhorar**, por exemplo, com terapia cognitivo-comportamental (TCC)
 - Entender que a maioria das dores lombares **não é grave**.
 - Compreender a **importância do sono** no tratamento da dor lombar.
- Como **gerenciar o estresse** e situações estressantes que podem contribuir para sua dor lombar.
- Ser **fisicamente ativo**.
- **Não fumar**
- Participar de **atividades sociais e do trabalho**.
- Fazer **ajustes ergonômicos** no local de trabalho, se necessário.



Converse com um fisioterapeuta sobre como gerenciar melhor sua dor lombar.



World
Physiotherapy

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