



World
PT Day
2024

EXERCÍCIO E DOR LOMBAR



O exercício tem se mostrado o tratamento mais útil para a dor lombar. Um tipo específico de exercício não parece ser melhor que outro - permanecer ativo e praticá-lo regularmente é o mais importante. Seu fisioterapeuta irá ajudá-lo a encontrar um exercício adequado para você.



O exercício é útil para dor lombar.

Manter-se o mais ativo possível e retornar gradualmente a todas as atividades habituais é muito importante para sua recuperação. Comece devagar e aumente sua atividade à medida que sua confiança aumenta.



Ficar em repouso não é útil, mas retornar o movimento e às atividades habituais é.

O repouso prolongado e deixar de fazer atividades podem levar a um aumento da dor lombar, maior incapacidade, uma recuperação mais lenta e mais tempo afastado do trabalho.



O exercício pode prevenir o retorno da dor lombar.

O exercício pode reduzir significativamente a probabilidade da sua dor lombar retornar.



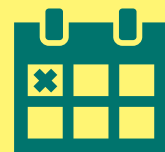
Mover-se com confiança e sem medo é importante para a dor lombar.

Muitas pessoas começam a se movimentar lentamente e com muito cuidado. Isso as deixa tensas e coloca mais tensão nos músculos. Exercitar-se e se movimentar de maneira relaxada é muito melhor para o seu corpo.



Sentir-se dolorido depois do exercício nem sempre significa dano ao seu corpo.

Os músculos que não foram muito utilizados ficam doloridos mais rapidamente. Sentir rigidez e dor após o exercício geralmente significa que seu corpo ainda não está acostumado com a atividade, mas está se adaptando a ela.



Exercitar-se regularmente é essencial.

A quantidade de exercício que você faz provavelmente é mais importante do que o tipo de exercício. Os maiores benefícios ocorrem quando uma pessoa sedentária começa a praticar qualquer tipo de exercício. Fazer pelo menos 30 minutos por dia é o ideal.



O exercício tem muitos outros benefícios para a saúde.

O exercício é muito importante na prevenção e no manejo de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais, certos tipos de câncer, ansiedade e depressão.



Os exercícios para estabilidade do core não são melhores do que outras formas de exercício.

Os exercícios para o core não oferecem nenhuma vantagem específica sobre outros tipos de exercício ativo (como caminhada) para dor lombar.



O melhor tipo de exercício é aquele que você gosta.

Cada pessoa é diferente - encontre um exercício que você goste e que seja fácil de incorporar ao seu estilo de vida. Caminhada, corrida, ciclismo, natação, exercícios de força e aeróbicos podem todos ajudar na sua dor lombar.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday