

QUANDO CONSULTAR O MÉDICO:

- Dor começou depois de uma queda ou trauma recente;
- Perda de força nas pernas ou dormência;
- Problemas com o controlo da bexiga ou intestino;
- Perda de peso inexplicável recente;
- Febre ou sensação de doença, junto com dor lombar;
- Toma de medicamentos com corticoides;
- Doença que afeta o sistema imunitário;
- Tem ou teve cancro;
- Tem osteoporose;
- Infeção ou uma cirurgia recentemente;
- Dor intensa que não consegue realizar tarefas simples;
- Dor que não melhora após 4 semanas.

Pode ser classificada em:

Aguda: inferior a 6 semanas;

Subaguda: entre 6 a 12 semanas;

Crónica: superior a 12 semanas.

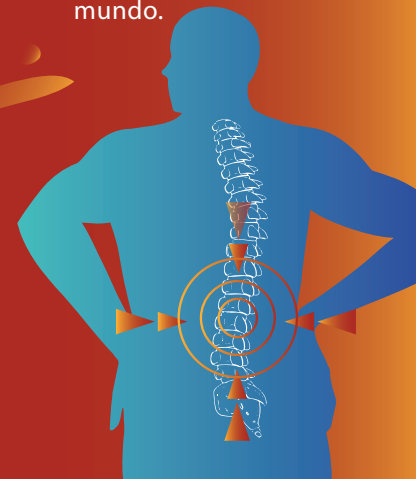
Principais causas:

As causas mais comuns de dor lombar são alterações dos músculos e esqueleto, relacionadas com:

- Esforços
- Movimentos repetidos
- Inflamação
- Infeção
- Tumores
- Traumatismo
- Posturas erradas
- Alterações degenerativas da idade

DOR LOMBAR

A dor lombar, chamada lombalgia, é uma queixa muito comum. Afeta pessoas de todas as idades e contribui de forma importante para a carga de doença em todo o mundo.



Coordenação e Revisão: César Vinicius José; Cláudia Mourato Silva; Nélia Isaac
Edição: Lara Canarias; Maria Inês Durães



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

MGF. dor 
Grupo de Estudos de Dor | APMGF

PREVENÇÃO

1. Controlar fatores de risco:

- Esforço excessivo
- Excesso de peso
- Tabagismo

2. Manter boa saúde dos ossos e prevenindo a osteoporose

3. Manter boa postura: sempre que levantar um peso, é importante fletir as pernas e manter a coluna direita.



4. Realização de exercício aeróbico

(marcha ou a natação), combinado com exercícios de reforço da força muscular lombar e abdominal.

O QUE FAZER NA CRISE?

Manter-se ativo!

- Se dor intensa: repouso relativo
- Voltar à atividade do dia-a-dia o mais rápido possível.
- Manter atividade física, conforme tolerado

Realizar exercícios em casa ou supervisionados.



Alongamentos da coluna Rotações lombares



Extensão da coluna

Fortalecimento abdominal

Em alguns casos a aplicação de **calor** (duche, compressas quentes) ou **frio** alivia a dor.

A manipulação da coluna e a **fisioterapia** podem ajudar na dor.

Apesar da evidência limitada a **massagem** e a **acupuntura médica** podem aliviar as queixas.

No caso de crises frequentes, converse com o seu médico sobre a **medicação em SOS** que deve tomar.

É preciso fazer exames? A maioria das pessoas com dor lombar não vai precisar de realizar exames.

A DOR LOMBAR GERALMENTE RESOLVE EM SEMANAS. NO CASO DE SINAIS DE ALARME OU SE TEM DUVIDAS, FALE COM O SEU MÉDICO