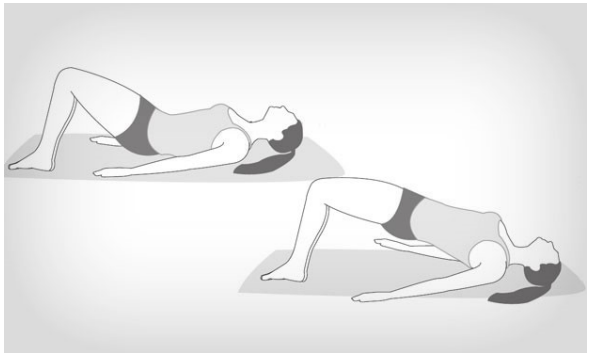
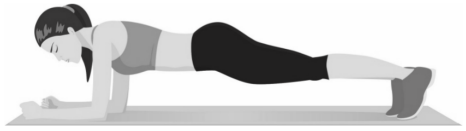
Prevenção

Elevação da bacia (10 repetições, 3 séries)



Extensão cruzada (5 repetições para cada lado, 3 séries)

Prancha (30 segundos, 3 séries)



Mensagem Final

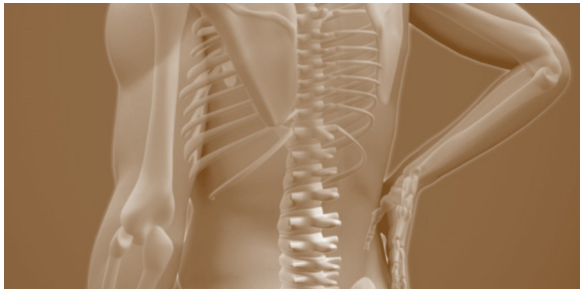
- Quando tiver dor tente fazer a sua vida normal, mas evitando as situações e movimentos que a agravem.
- Evite o repouso total na cama (no máximo 2 dias).
- Mude de posição a cada hora.
- Mude frequentemente de tarefa e de posição no local de trabalho.
- Se sentir desconforto ao realizar um exercício ou tarefa, abdique dela durante algum tempo.
- Se excesso de peso, associe uma alimentação saudável ao exercício físico e perca peso.

USF Felgaria Rubeans
Avenida Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923
e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

Lombalgia crónica



Agosto de 2022

Aprovado a 03/05/2023
Revisão em 2024

Elaborado por Dr.ª Ana Raquel Machado

O QUE É?

A **dor lombar** pode ser definida como dor ou desconforto localizado na região compreendida entre o rebordo costal inferior e as pregas nadegueiras.

Classificando-se como **crónica** quando tem uma duração superior a 12 semanas .

Existem várias causas, algumas das quais são:

- Má posição no trabalho,
- Esforços repetidos,
- Estar muitas horas de pé,
- Levantar pesos.

Ocorre com maior frequência nas pessoas obesas e também durante a gravidez.

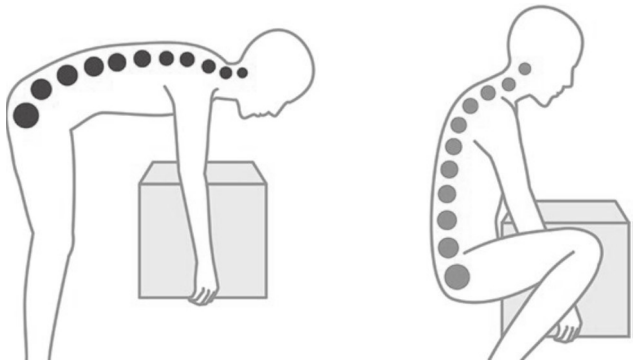
É uma doença muito frequente. Ocorre em qualquer idade e costuma reaparecer, embora geralmente não dê problemas a longo prazo.

SINAIS DE ALERTA

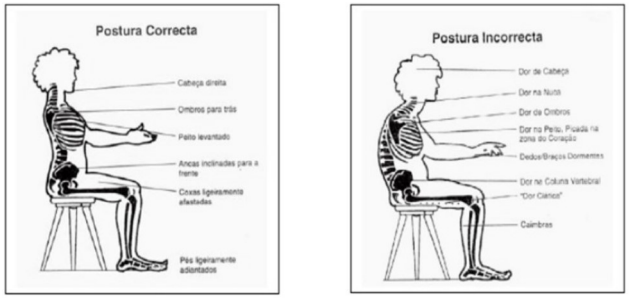
- Défice neurológico (falta de força, diminuição da sensibilidade),
- Disfunção vesical ou intestinal
- Agravamento progressivo dos sintomas
- Febre, perda de peso,
- Utilização de drogas intravenosas, imunossupressão, administração de corticosteróides,
- Antecedentes pessoais de osteoporose, neoplasia ou traumatismo recente.

PREVENÇÃO

Levante os pesos do chão sem se inclinar. Agache-se, segure nos pesos e levante-se.



Adote medidas posturais corretas quando está sentado ao computador ou a ver televisão.

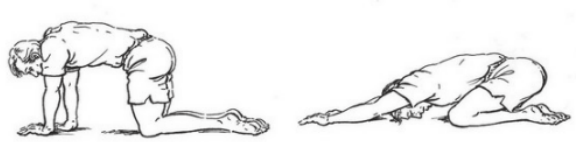


Mantenha-se ativo (150minutos/semana de exercício físico, evitando a dor):

Alongamentos, caminhadas, hidroginástica, nadar de costas, pilates, andar de bicicleta (no entanto, o volante deve ser elevado). Evite dar muitos saltos, não pratique aeróbica nem desportos como o basquetebol.

PREVENÇÃO

Estiramento lombosagrado (1 série de 4 repetições, manter 10-30 segundos)



Extensão do tronco (10 repetições, 3 séries)