



Lombalgia: Como controlar a dor e recuperar?

Se o resultado do questionário que preencheu, classificou o seu caso com **baixo risco** de desenvolver dor persistente e incapacitante, esta informação poderá ajudá-lo(a) a controlar os seus sintomas.

A maioria dos episódios de lombalgia tem um prognóstico favorável

A maioria das pessoas com um episódio de lombalgia aguda fica substancialmente melhor ou totalmente recuperada num período de 6 semanas, embora seja comum a recorrência da dor.

O movimento é o melhor tratamento

- Manter-se ativo, apesar da dor, e retornar ao trabalho logo que possível são fundamentais para um bom prognóstico.
- O repouso prolongado pode retardar a recuperação, por isso, procure fazê-lo apenas em SOS e, no máximo, durante 2 dias.

A maioria dos episódios de lombalgia tem uma natureza benigna!

- Na maioria dos casos os exames médicos, como o Raio X ou Ressonância Magnética, não são essenciais para um tratamento efetivo, tendo a desvantagem de o(a) expor a radiação desnecessária.
- Provavelmente o seu Raio X ou Ressonância Magnética vai mostrar diversas alterações degenerativas e eventualmente uma ou várias hérnias discais. No entanto, essas alterações são comuns na maioria das pessoas e não causam dor nessas pessoas.
- O recurso a meios imagiológicos deve ser apenas utilizado em situações de suspeita de patologia específica ou radiculopatia.
- Realizar ou não realizar exames tem o mesmo efeito nos resultados do tratamento e na evolução da condição.