



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.

O que pode fazer para controlar a dor?

Realize as tarefas do dia-a-dia ou do seu trabalho mais lentamente e/ou interrompa, apenas temporariamente, algumas dessas tarefas.

Se o seu trabalho requer que passe muito tempo sentado pode:

- sentar-se numa cadeira vertical com os joelhos e ancas nivelados;
- sentar-se com um suporte atrás da parte inferior das suas costas;
- levantar-se e movimentar-se por 2 a 3 minutos a cada meia hora.

Se precisar aliviar a sua dor procure uma das seguintes posições:

- deitado de costas com as ancas e os joelhos dobrados, utilizando uma almofada por baixo das coxas;
- deitado de lado com os joelhos dobrados e uma almofada entre as pernas.

O que pode fazer para prevenir novos episódios de dor?

- A manutenção de um estilo de vida activo, com a prática regular exercício físico, constitui uma das estratégias mais eficazes para prevenção de novos episódios de dor.
- É possível que volte a ter lombalgia em algum momento da sua vida. Nesse caso, é importante que siga as recomendações anteriores, lembrando-se sempre que o prognóstico da lombalgia é favorável.