

# Gerindo a dor lombar

## Informação para pacientes



### Problemas graves são muito raros

A dor nas costas é muito comum. A maioria das dores nas costas é devida a pequenas lesões, que podem ser muito dolorosas, mas que melhorarão em alguns dias ou semanas. Pior dor nem sempre significa maiores danos.

Os profissionais de saúde são treinados para averiguar problemas com as costas que possam necessitar investigações especiais, testes, ou encaminhamento a um especialista.



### Use estratégias simples de alívio de dor

Para a maioria das pessoas, um alívio simples da dor é o melhor. Tente compressas quentes ou almofadas térmicas, técnicas de distração ou respiração relaxada. Por vezes a sua médica/o pode recomendar analgésicos de venda livre, ou medicamentos com receita, a curto prazo para o/a ajudar a manter-se ativo/a enquanto recupera. A médica/o irá seguir o seu progresso para poder deixar de tomar qualquer medicamento o mais rápido possível.

O uso de opióides e benzodiazepinas pode levar a tolerância e dependência e deve ser evitado.



### Lembre-se que a maioria das pessoas não necessita de exames

O seu profissional de saúde organizará testes, se forem necessários. Geralmente, radiografias lombares e outros exames não mostram a causa da dor. Não alteram como a sua dor é tratada e expõem-no/a a radiação desnecessária. Podem preocupá-lo/a, fazendo com que a dor se prolongue.



### Faça o acompanhamento com o seu profissional de saúde local

Você está na melhor posição para gerir a sua dor de costas através de se manter ativo/a. O seu profissional de saúde fornecerá aconselhamento e apoio e ajudará a assegurar que está a melhorar conforme esperado e a voltar à vida normal.

Se fumar, provas mostram que isso pode atrasar a sua recuperação. Faça o acompanhamento com o seu profissional de saúde se tiver quaisquer perguntas ou se precisar de ajuda para deixar de fumar. Alternativamente, contate a NSW Quitline através do 13 7848 (13 QUIT).



### Mantenha-se ativo/a – é o melhor que pode fazer

Continue a sua atividade habitual tanto quanto possível, fazendo um pouco mais cada dia. Se tiver emprego, continue a trabalhar, ou regresse ao trabalho o mais rápido possível, mesmo que seja a tempo parcial ou com funções reduzidas. Isto irá ajudá-lo/a a recuperar mais rapidamente.

Evite repouso na cama. Demasiado repouso atrasa a sua recuperação. Proteger demasiado as costas, através de tensão ou de evitar movimento, pode piorar a situação.



### Lembre-se de que a maioria das pessoas melhora com o tempo

Para a maioria das pessoas, a dor nas costas não significa que haja um problema sério ou de longo prazo. Tenha confiança que as suas costas irão melhorar com o tempo se se manter ativo/a e seguir os conselhos dos seus profissionais de saúde.

Pode diminuir o risco futuro de dor lombar através de adotar um estilo de vida saudável (exercício regular e perda de excesso de peso).

Se estiver emprego, pergunte que apoio está disponível para o/a ajudar a recuperar no trabalho.

### Procure atenção urgente do seu profissional de saúde local se:

- ✓ Não conseguir urinar ou perder controlo intestinal
- ✓ Notar perda de sensação na área da 'sela' (as suas nádegas, área genital e entre as pernas)
- ✓ Os seus sintomas se agravarem bastante, apesar do tratamento.

**Numa emergência, desloque-se ao serviço de emergência local ou ligue para o 000.**

**Em situações que não são de emergência, contate o seu profissional de saúde habitual.**

# Plano de recuperação da dor nas costas

| PARA (NOME DO PACIENTE) | DATA |
|-------------------------|------|
|                         |      |

## COMO ME MANTEREI ATIVO/A

### Tente não estar deitado/a ou sentado/a durante muito tempo (a menos que esteja a dormir).

Mude de posição pelo menos cada 30 minutos enquanto acordado/a (p. ex., sentar-se, depois andar, deitar-se na cama, voltar a andar).

### Tente manter as suas atividades habituais tanto quanto puder.

Defina como objetivo fazer um pouco mais de atividade ou planeie caminhar todos os dias. Faça pausas se necessário.

### Comece a caminhar durante

Caminhar é um modo simples e seguro de começar a mover-se.

### Use outras estratégias de gestão da dor.

Almofadas térmicas, compressas quentes ou respiração relaxada podem ajudá-lo/a a manter as suas atividades habituais.

### Use o trabalho como parte da sua recuperação.

Fale com o seu empregador sobre o que pode fazer no trabalho para o/a ajudar a manter-se ativo e recuperar. Fale também com o seu médico sobre o que pode fazer no trabalho.

### Aborde quaisquer preocupações que tenha sobre permanecer ativo/a.

[Consulte este guia](#) e, em seguida, fale com o seu profissional de saúde se ainda tiver dúvidas.

Outro

## QUE MAIS ME PODE AJUDAR A CONTINUAR A MOVER-ME?

Medicamentos podem ajudá-lo/a a manter-se ativo/a. O seu médico pode receitar medicamentos mais fortes durante os primeiros dias. O médico aconselhará quando deve parar de os usar, com revisões regulares e fornecendo um plano de medicação seguro durante a recuperação.

| Nome do medicamento | Dose<br>(quanto) | Frequência<br>(p. ex. duas vezes ao dia, antes da atividade) | Quando parar |
|---------------------|------------------|--|--------------|
|                     |                  |  |              |
|                     |                  |  |              |
|                     |                  |  |              |

## QUAIS SÃO OS MEUS PRÓXIMOS PASSOS?

| Devo consultar um profissional de saúde, e quando? |                     |
|--|---------------------|
| Consulta com                                       | Detalhes de contato |
| Quando   |                     |

**Contate o seu profissional de saúde se a sua condição piorar.**

Produzido pela NSW Agency for Clinical Innovation e pela NSW State Insurance Regulatory Authority.