



A **fisioterapia** ajuda as pessoas com dor crónica a desenvolver as competências que necessitam para **gerir e assumir o controlo** da sua condição, aumentar a sua atividade e **melhorar a qualidade de vida**

Fale com um fisioterapeuta sobre como voltar a ser ativo

Volte a assumir o controlo • Faça a gestão da sua dor



APFISIO
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE FISIOTERAPEUTAS

Este folheto foi produzido por:

World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2019

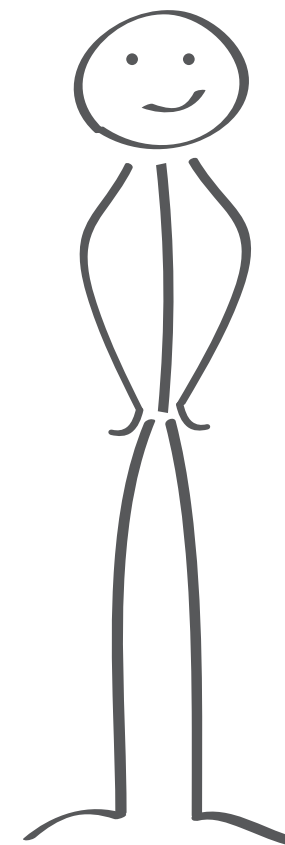
www.wcpt.org



Movement for Health
World Physical Therapy Day

#worldptday

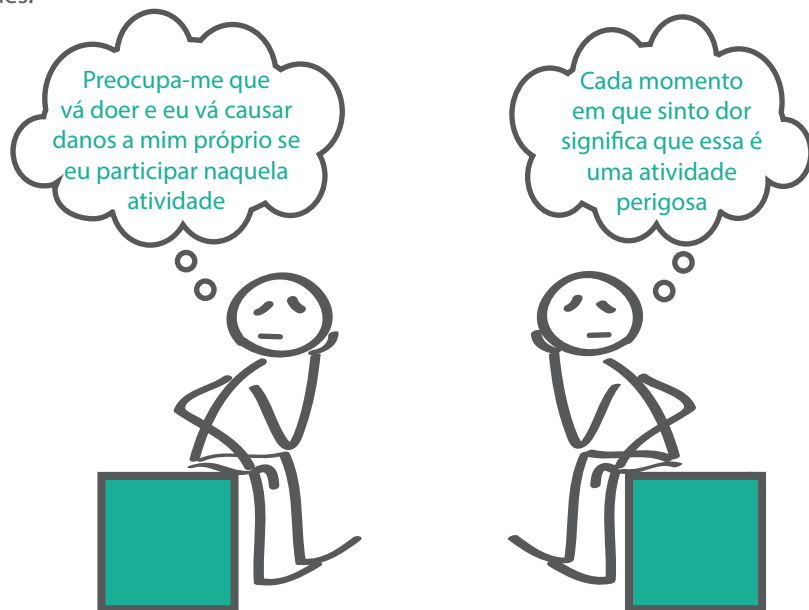
**ASSUMIR O
CONTROLO DA
DOR
CRÓNICA**



A dor crónica é um encargo de saúde global significativo, com a dor lombar a causar mais incapacidade do que qualquer outra condição.

Para muitos, a dor crónica pode tornar a vida difícil, o que pode gerar comportamentos de medo, evitamento e fuga.

Muitas pessoas experienciam um aumento da dor com atividades da vida diária ou quando tentam tornar-se mais ativas. Isto resulta numa perda geral de controlo sobre a vida diária e pode levar à depressão, isolamento social e diminuição da participação em atividades.



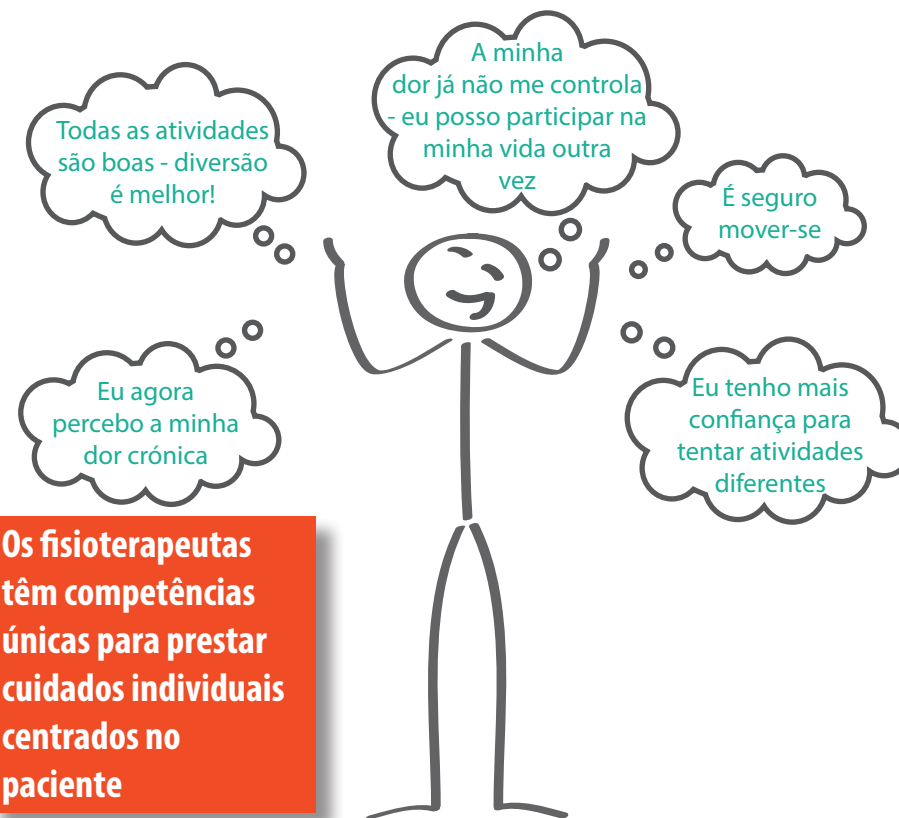
Como pode usar o exercício para retomar o controlo

- Comece lentamente com o seu fisioterapeuta, que o irá ajudar a identificar e a atingir os seus objetivos, através da **exposição gradual à atividade e de um programa de exercício**.
- O seu fisioterapeuta irá ajudar a aumentar a sua compreensão acerca da dor – isto irá reduzir o medo de provocar dano a si próprio e dar-lhe **maior controlo sobre a dor**.
- À medida que você começa a movimentar-se mais e a participar em mais atividades, deve perceber que pode **fazer mais com menos dor**.
- Irá aprender a **focar-se naquilo que consegue fazer**, apesar da dor, para desfrutar de uma maior qualidade de vida.

Como um fisioterapeuta trabalhará consigo?

Um fisioterapeuta irá:

- ajudá-lo a compreender como **a dor é um sistema de alarme integrado no nosso corpo** que com dor crónica é muitas vezes **acionado com demasiada facilidade**
- ajudá-lo a **reduzir o medo** que você associa à dor
- ajudá-lo a **mudar crenças e comportamentos**
- **educa-lo** acerca da sua condição e **opções de gestão disponíveis**
- **estimular** a sua participação em **atividades físicas** de maneira segura
- explorar estratégias de long prazo para **aumentar a sua confiança**
- guiá-lo através do processo de **participação** em atividades dolorosas, assustadoras ou evitadas para **recuperar o controlo**
- ajudá-lo a **manter ou retomar a sua atividade laboral**



Os fisioterapeutas têm competências únicas para prestar cuidados individuais centrados no paciente

A terapia pelo exercício está incluída em todas as linhas de orientação para o tratamento da dor crónica - os fisioterapeutas são os especialistas em exercício e serão capazes de orientá-lo em atividades para participar e ajudá-lo a aprender técnicas de autogestão para gerir a sua dor.