

O que é a dor crónica?

A **dor crónica, persistente ou de longo prazo** é uma dor que continua por mais de 3 meses.

Geralmente é definida como dor que persiste **para além do tempo normal** que os tecidos demoram a curar após uma lesão.



A dor crónica tem um **impacto** significativo na **saúde** global



Por todo o mundo, a **dor lombar** causa **mais incapacidade** do que qualquer outra condição

Principais causas e condições da dor crónica



Dor lombar



Dor cervical e torácica



Atrite reumatóide



Osteoartrose



Dor no ombro



Dor de cabeça



Cancro



Fibromialgia

Factos sobre dor

A **dor aguda** alerta-nos sobre o dano tecidual potencial e tipicamente surge de forma súbita como resultado de um incidente específico, como cirurgia, parto, fratura ou trauma.

A **dor crónica** não tem propósito biológico por não estar relacionada com a ameaça de dano tecidual. A dor crónica pode ser considerada um estado de doença e pode persistir por meses ou anos.

A dor persiste em resposta ao aumento da sensibilidade a uma ameaça percebida de dano ao seu corpo, apesar da ausência de dano tecidual

Como a fisioterapia ajuda

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 física e melhorar a qualidade de vida.

Benefícios do exercício para a dor crónica



Flexibilidade
Mantém a flexibilidade e o movimento



Força
Ajuda a aumentar e manter o tónus muscular



Cardiovascular
Importante para a saúde cardiovascular



Humor
Melhora o humor e o bem-estar geral

A terapia pelo exercício está incluída em todas as normas de orientação para o tratamento da dor crónica - pergunte ao seu fisioterapeuta, o especialista em exercício



Movement for Health
World Physical Therapy Day



APFISIO
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FISIOTERAPEUTAS



World Confederation for Physical Therapy

www.wcpt.org