

Assumir o controlo da dor

Os fisioterapeutas trabalham com as pessoas para as ajudar a controlar a dor usando várias ferramentas, incluindo educação sobre a dor, estratégias de adaptação, resolução de problemas, exposição gradual ao exercício, higiene do sono e relaxamento.

Compreender e assumir o controlo



Interpretando a dor

- Pessoas com crenças negativas sobre a sua dor relatam níveis mais elevados de intensidade de dor e incapacidade.
- Pessoas com crenças positivas de dor têm atitudes que influenciam positivamente o prognóstico.
- As pessoas com dor musculoesquelética vêem frequentemente o seu corpo como sendo uma estrutura frágil ou vulnerável que é fácil de lesionar (de novo).
- As pessoas que atribuem a sua dor a uma causa estrutural são mais propensas a ter níveis mais altos de incapacidade e baixas expectativas de recuperação.

Os fisioterapeutas irão 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.

Eles vão ajudá-lo a reduzir o medo associado à dor e a explorar estratégias de longo prazo para aumentar a confiança através do envolvimento em atividades que evita, que se tornaram ameaçadoras ou dolorosas, para recuperar o controlo sobre as mesmas.



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