



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

Apenas cerca de **1-5%** dos casos de dor lombar são causados por **doença ou lesão grave**

O exercício pode ajudar a desenvolver **mobilidade e força. Dobrar-se e levantar cargas** são movimentos normais e **seguros para o corpo** - muitos tipos de **exercício**, incluindo o treino com pesos, poderão trazer grandes **benefícios**



DOR CRÓNICA



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

Factos sobre dor

A **dor aguda** alerta-nos sobre o dano tecidual potencial. Ela pode ocorrer depois de uma cirurgia ou de uma lesão, mas por vezes pode ocorrer sem uma razão específica.

Na maioria dos casos a **dor crónica** não está associada a lesão tecidual e pode persistir por vários anos.

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