

DOR CRÓNICA E EXERCÍCIO

O **exercício** é uma forma de tratamento efetivo para aliviar a dor crónica

Os **fisioterapeutas** possuem competências únicas para recomendar programas de exercício específicos



Benefícios do exercício para a dor crónica



Flexibilidade

Mantém a flexibilidade e o movimento



Cardiovascular

Importante para a saúde cardiovascular



Força

Aumenta e mantém o tônus muscular



Humor

Melhora o humor e o bem-estar geral



Gestão da dor

Ajuda a controlar a dor e aumenta a confiança para a participação em atividades



Assumir o controlo

Assuma o controlo da sua vida e reduza o seu medo



Movement for Health

World Physical Therapy Day



APFISIO
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE FISIOTERAPEUTAS



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org