

Cartilha informativa

Recuperação após crise de dor lombar



*Orientações práticas para retomar
suas atividades com segurança.*

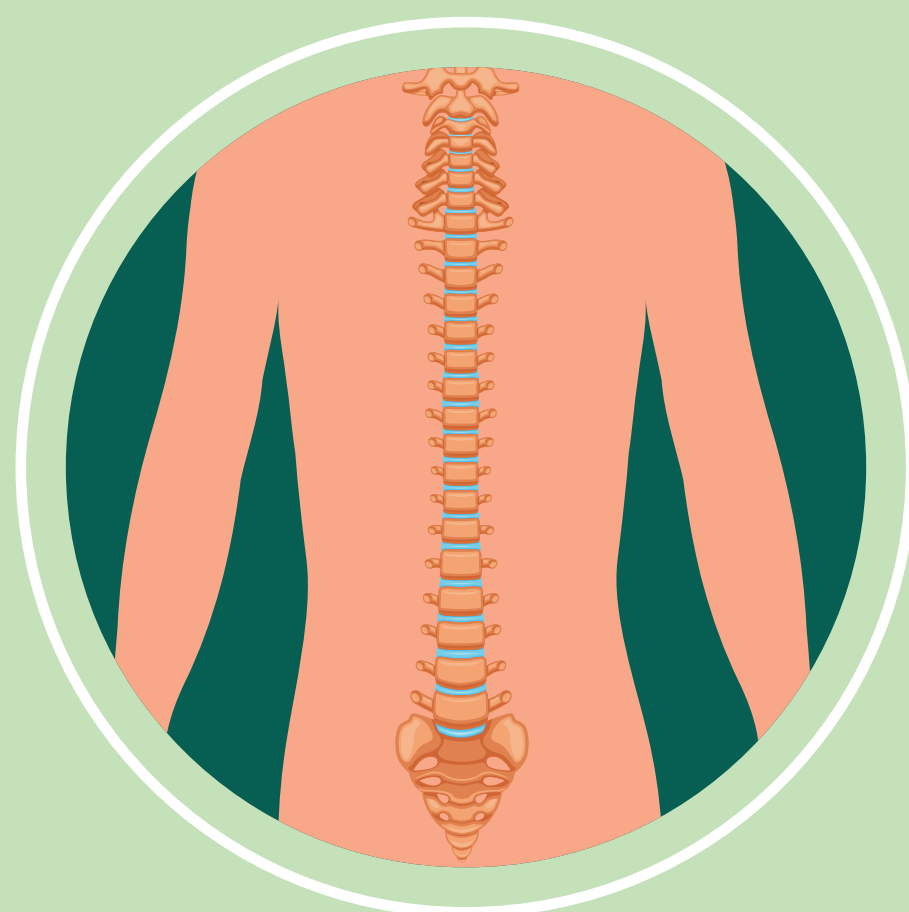
Antes de começar

Depois de uma crise de dor lombar, é comum surgir insegurança sobre o que fazer, quando se movimentar e como retomar a rotina com segurança.

Pensando nisso, a Unimed-BH desenvolveu esta cartilha para apoiar você nesse processo de recuperação, com orientações simples, práticas e baseadas no cuidado com a saúde.

Ao longo das próximas páginas, você encontrará informações para entender melhor a dor, reduzir medos, reconhecer sinais de atenção e voltar às suas atividades de forma gradual e segura.

A recuperação também passa pelo conhecimento. E a Unimed-BH está ao seu lado para cuidar, orientar e ajudar você a seguir em movimento.



Entendendo o cuidado com a dor lombar

A dor lombar é comum e, na maioria das vezes, não está relacionada a um problema grave.

O principal objetivo do cuidado é garantir sua segurança, ajudar no alívio da dor e favorecer a retomada das suas atividades.

Na maioria dos casos, cerca de 95%, a dor é considerada não grave. Isso significa que o corpo tem capacidade de se recuperar com o tempo, movimento e cuidados adequados.

O foco do cuidado está na sua capacidade de se movimentar e realizar suas atividades do dia a dia.



Importante!

A dor que desce para a perna precisa ser avaliada, mas nem sempre indica um problema grave. Na maioria das vezes, não é necessária cirurgia.

O que realmente ajuda na recuperação

O mais importante no tratamento é focar no que realmente faz diferença na sua vida:

- Menos dor: com o uso correto de medicação e medidas como calor local
- Mais movimento: conseguir retomar atividades do dia a dia
- Segurança: entender que sua coluna é forte
- Independência: saber como cuidar da sua saúde

Em resumo

Menos dor, mais movimento, mais segurança e mais autonomia.

Após a crise, o corpo pode ficar mais sensível

Depois de uma crise de dor lombar, é comum o corpo ficar mais sensível.

Isso não significa, necessariamente, que há uma lesão. Muitas vezes, é uma resposta de proteção do corpo.

Por isso, sentir dor ao se movimentar não quer dizer que você está machucando a coluna.

Retomar o movimento aos poucos ajuda o corpo a reduzir essa sensibilidade e voltar ao ritmo normal.

Exames: quando são necessários

É comum pensar que dor forte sempre precisa de exame, como raio-X ou ressonância.

Mas, na maioria das vezes, esses exames não são necessários porque costumam mostrar alterações inespecíficas, que também aparecem em pessoas sem dor.

Isso significa que muitos achados do exame não são a causa da dor e não mudam o tratamento.

Por isso, fazer exames sem necessidade pode gerar preocupação e atrapalhar a recuperação.

Na maioria dos casos, a avaliação clínica já é suficiente para indicar que é seguro iniciar o processo de recuperação.



Trabalho e rotina

Permanecer parado por muito tempo pode dificultar a recuperação e atrasar o retorno gradual à rotina.

Retomar as atividades do dia a dia, com adaptações quando necessário, ajuda na recuperação.

Sempre que possível, manter uma rotina ativa favorece o retorno à função.

Guia de movimento

Os exercícios ajudam a recuperar o movimento e fortalecer a coluna.

Realize dentro do seu limite, respeitando o conforto. Respire de forma calma durante os exercícios.

- Posição da criança: sente nos calcanhares e estique os braços para frente.



- Gato: em quatro apoios, movimente a coluna para cima e para baixo.



- Ponte: deitado, levante o quadril.



- Extensão: deitado de barriga para baixo, levante levemente o tronco.



- Perdigueiro: em quatro apoios, levante braço e perna opostos.



- Alongamento do quadril: deitado, puxe uma perna em direção ao corpo.



- Elevação lateral da perna: deitado de lado, levante a perna de cima.



- Joelho ao peito: deitado, abrace os joelhos suavemente.



Atenção!



Se algum movimento piorar muito a dor, reduza a amplitude, faça mais devagar ou converse com um profissional de saúde.

Retomada gradual do movimento

O movimento ajuda o corpo a voltar ao ritmo normal após a dor.

Primeiros dias:

- Faça caminhadas curtas dentro de casa.
- Movimente-se ao longo do dia, dentro do possível.
- Evite permanecer deitado por muito tempo.

Semanas seguintes:

- Faça caminhadas de 10 a 15 minutos.
- Prefira locais planos.
- Se a dor aumentar, diminua o ritmo ou a distância, mas evite parar totalmente.

Comece no seu ritmo e progrida aos poucos. Qualquer início já é um passo importante para a sua saúde.

Próximos passos

A dor lombar pode voltar, mas é possível preveni-la e controlá-la.

Para isso:

- Mantenha-se ativo regularmente.
- Use os exercícios como parte da sua rotina.
- Converse com seu médico de referência sobre o melhor plano para lidar com novas crises.

Com o tempo, esses cuidados ajudam a reduzir a frequência dos episódios.



Quando procurar atendimento

Embora a maioria dos casos evolua bem, procure assistência se a dor lombar vier acompanhada de:

- Histórico de câncer associado à dor
- Perda de peso sem explicação
- Febre junto com a dor
- Fraqueza nas pernas ou dificuldade para andar
- Perda de controle da urina ou fezes
- Dormência na região íntima
- Queda ou acidente com trauma recente
- Uso de imunossupressores
- Dor que piora durante a noite ou em repouso

Seu papel na recuperação

A dor lombar, na maioria das vezes, melhora com o tempo e com o movimento.

Após uma crise, o mais importante é retomar as atividades de forma gradual e segura.

Manter-se ativo, seguir as orientações e respeitar o seu ritmo são partes importantes do processo.



