

GUIA PRÁTICO PARA O TRATAMENTO DA DOR LOMBAR



CREFITO7

Conselho Regional de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da 7ª Região



O que você precisa saber

A dor lombar é comum e, na maioria dos casos, não está associada a problemas graves. O medo da dor pode levar a mais restrições e piorar o quadro. O segredo da recuperação está na maneira como você lida com o problema!

Mantenha-se ativo!



- Evite repouso absoluto. O movimento ajuda a reduzir a dor e acelera a recuperação.
- Realize atividades leves, como caminhadas e alongamentos suaves.
- Movimentos naturais não prejudicam sua coluna!



Mude suas crenças sobre a dor

- Sentir dor não significa dano – a coluna é forte e se adapta.
- O repouso prolongado pode piorar o quadro.
- Exames de imagem nos primeiros episódios, podem levar a diagnósticos imprecisos, ansiedade e intervenções desnecessárias.



Estratégias de alívio



- Aplique calor na região para relaxar a musculatura.
- Experimente técnicas de respiração para reduzir a tensão.
- Faça pequenas pausas ativas ao longo do dia.



Quando procurar ajuda?

Se a dor persistir por mais de 4 a 6 semanas, piorar progressivamente ou vier acompanhada de sintomas como perda de força, dormência intensa ou dificuldade para urinar, procure um profissional de saúde.



Estudos apontam que a intervenção fisioterapêutica é o melhor caminho.



Produção:

**Câmara Técnica de Fisioterapia Traumato-Ortopédica
e Esportiva do CREFITO-7**

Dra. Giovana Rossi Figueiroa - CREFITO-7: 3970-F

Dr. Virgílio Santana Júnior - CREFITO-7: 158779-F

Dr. Dilson Conceição Neto - CREFITO-7: 120529-F

Dr. João Paulo Botelho Martins - CREFITO-7: 64668-F

2025

FONTE: QASEEM, Amir et al. Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. Annals of Internal Medicine, v. 166, n. 7, p. 514–530, 2017. DOI: 10.7326/M16-2367



CREFITO7

Conselho Regional de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da 7ª Região



crefito7 | www.crefito7.gov.br