



O que é a lombalgia?

- ✓ - Dor de duração variável e etiologia diversa que afeta a região lombar da coluna (“fundo das costas”).
- ✓ - Entre 70 a 80% de todos os adultos terão, pelo menos numa ocasião, lombalgia durante a sua vida.
- ✓ Em Portugal, verificou-se uma prevalência de 49%.

- ✓ Frequente motivo de consulta em Medicina Geral e Familiar (56%):
 - 55-65 anos (63,9%).
 - Sexo feminino (59,4%).
- ✓ Forma mais comum de apresentação:
 - ✓ **Aguda e sub-aguda** (menos de 3 meses de evolução).

Fatores de Risco:

- Obesidade.
- Tabagismo e Alcoolismo.
- Idade (+ 45-55 anos).
- Sexo feminino.
- Trabalho (requeira esforço físico).
- Trabalho sedentário.
- “Stress”.
- Insatisfação laboral.
- Fatores psicológicos (somatização, ansiedade, depressão, ...).
- Seguros laborais, reformas, ...



Sinais de Alarme:

- Dor noturna.
 - Dor bem localizada.
 - Diminuição da mobilidade.
 - Idade de início <20-30 ou> 50-55 anos.
 - Manifestações sistémicas (febre, perda de peso,...).
 - Manifestações neurológicas (“formigueiros”,...).
 - Manifestações viscerais (dor abdominal, obstipação e ou diarreia,...).
 - História de neoplasia.
- ✓ Na lombalgia com menos de 4 semanas de evolução **não** é necessário pedir exames complementares de diagnóstico, como Radiografias.

Tratamento:

1. Medidas gerais e de reeducação do doente

- Perda de peso.
- Exercício físico.
- Correções posturais.

2. Repouso



3. Marcar consulta no seu Médico de Família para avaliação e orientação da situação clínica, caso a dor persista apesar das medidas anteriores.

✓ *A esmagadora maioria dos doentes com lombalgia pode e deve ser tratado em ambulatório pelo seu Médico de Família!*



Realizado por:
Cátia Pinto (IFEMGF)
Atualizado por:
João Lima (IFG)

Unidade de Saúde Familiar Arandis (CS Torres Vedras)

Rua Fernando Barros Ferreira Leal - Urb. Conquinha

2560-253 TORRES VEDRAS

Tel: 261336373 (geral);

Fax: 261336365

email: arandis.usf@gmail.com

Lombalgias

