

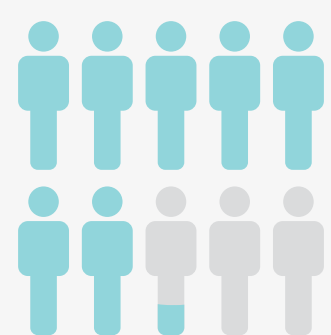
# APRENDA A LIDAR COM AS DORES DE COSTAS



As dores de costas são um dos problemas de saúde mais comuns, mas resultam quase sempre de uma acumulação de erros de postura. Aprenda a preveni-las.



## DORES DE COSTAS EM PORTUGAL



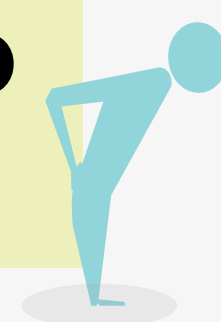
**72,4%**

das pessoas sofrem ou já sofreram de dores de costas

Representam

**+50%**

das causas de incapacidade física



**+420mil**

destas pessoas já faltaram ao trabalho devido a estas dores

**70%**

das queixas são relativas à região lombar



**2ª causa**

+frequente de idas às urgências hospitalares

## COMO PREVENIR...

?

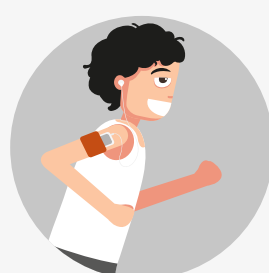
Evite carregar malas pesadas num só ombro



Procure sentar-se sempre em ângulo reto



Faça exercício físico



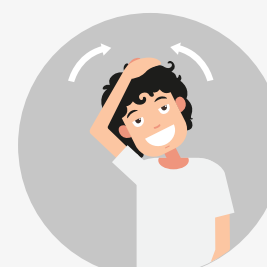
Não fume



Controle o seu peso



Alongue regularmente as articulações



Evite o sedentarismo



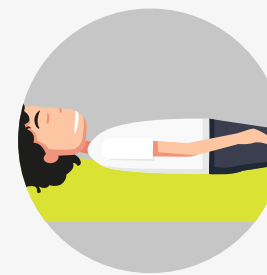
Mantenha sempre uma postura correta



Levante pesos com as pernas e não com as costas



Durma num colchão que suporte a sua coluna



### SABIA QUE

O tabaco propicia a perda óssea e aumenta o risco de lombalgias.

## COMO TRATAR...

- **Arrefeça a zona afetada**  
Aplique gelo ou compressas frias na área afetada. O frio ajuda a reduzir a inflamação.
- **Aqueça a zona afetada**  
Após um ou dois dias, aqueça a área afetada com botijas de água quente ou almofadas aquecidas. O calor tem efeitos analgésicos e anti-inflamatórios.
- **Repose o corpo**  
Reduza a atividade física durante dois ou três dias.
- **Relaxe os músculos**  
Massagens e exercícios simples podem ser benéficos para as suas costas.
- **Consulte o seu médico**  
Medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios poderão ajudá-lo a lidar com as dores.

### ATENÇÃO!

O repouso deve ser limitado. Demasiado tempo passado na cama pode até atrasar a recuperação.

