

A dor crônica é um fator significativo de saúde global

Muitas causas e condições de dor crônica são destacadas: dor lombar, dor cervical e torácica, artrite reumatoide, dor no ombro, desordens nas cefaleias, câncer e fibromialgia. A dor aguda apresenta uma lesão tecidual potencial enquanto que

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Muitas causas e condições de dor crônica são destacadas: dor lombar, dor cervical e torácica, artrite reumatoide, dor no ombro, desordens nas cefaleias, câncer e fibromialgia.

A dor aguda apresenta uma lesão tecidual potencial enquanto que muitas das dores crônicas não estão associadas com lesão tecidual e pode persistir por muitos anos. A dor lombar é a dor mais incapacitante sendo que somente 1 a 5% de dor lombar é causado por doença grave e ou lesão.

Os exercícios podem trazer muitos benefícios como mobilidade, fortalecimento, flexibilidade, saúde cardiovascular, melhora do humor.

A prescrição de opioides para condições de dores crônicas tem sido associado com aumento de mortes relacionadas aos opioides e alto risco de dependência.

A fisioterapia é considerada parte da solução, como a prática regular de exercícios podem levar a experiência menor de dor, gerenciamento da dor, higiene do sono e educação em neurociência da dor.

Os fisioterapeutas apresentam competências para recomendar exercícios terapêuticos específicos, desenvolvimento de habilidades dos pacientes, gerenciamento e controle das condições do paciente como estratégias de coping

(como lidar com a dor), exposição gradativa dos movimentos, ajudar no entendimento da dor e sobre os sistemas de alarmes são ativados como o entendimento de que as pessoas que apresentam crenças negativas apresentam maior probabilidade de altos níveis de intensidade de dor e incapacidade, entender que o medo pode afetar os movimentos e construir uma aliança no tratamento e evitar as ameaças e melhora da qualidade de vida.

A dor persiste em resposta de excessiva sensibilidade e percepção de ameaça no corpo, apesar da ausência de lesão tecidual.

E finalmente destacam os mitos em relação a dor crônica:

* Raio X, Tomografia computadorizada e Ressonância magnética podem trazer diagnósticos que não necessariamente estão relacionadas a origem da dor. Portanto é falso que os exames por imagem podem diagnosticar.

* O nível de dor experimentada é frequentemente uma medida pobre de lesão. Portanto, é falso que estou causando lesão quando dói e geralmente esta frase está relacionada aos exercícios.

* Dobrar e elevar a coluna pode produzir pior dor lombar - é falso.

+ Permanecer em repouso e na cama - é falso.

* Opióides podem gerenciar minha dor - é falso.

* A cirurgia é considerada somente a chance da melhora - é falso.

+ Presença de dor e limitação funcional significam que nada pode ser realizado - é falso.

Referência: [Internet] <https://www.wcpt.org/wptday-toolkit> Alerta submetido em 13/07/2019 e aceito em 13/07/2019.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/a-dor-cronica-e-um-fator-significante-de-saude-global · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.