



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

## *O que você deveria saber sobre Lombalgia*

Muitas pessoas sofrem de dores na região lombar em algum momento da vida. Dores nas costas raramente são causadas por algum problema sério de saúde. Com frequência ocorre uma melhora espontânea em poucos dias ou semanas. A dor na região baixa das costas pode tornar-se crônica, ou seja ela vai e vem ao longo de semanas a meses.

### **SE VOCÊ SENTE DORES LOMBARES**

- Não levante objetos pesados ou faça atividades estenuantes
- Tente manter as atividades diárias e caminhadas mesmo que doa um pouco
- Não fique na cama por mais de 1 a 2 dias pois pode tornar sua recuperação mais lenta

### **PARA AJUDAR NA SUA MELHORA TENHA ALGUMAS DESTAS MEDIDAS**

- Analgésicos comuns para diminuir a dor ( Paracetamol / Ibuprofeno / Novalgina – leia as bulas com atenção !)
- Compressas quentes
- Massagem na região

### **PROCURE O MÉDICO SE:**

- A dor irradiar para as pernas abaixo dos joelhos
- Sentir dormências na pernas, pés, virilha ou região retal
- Apresentar febre, náuseas, vômitos, dor de estômago, fraqueza ou sudorese
- Perder o controle da urina e / ou das fezes
- A dor for provocada por um lesão
- A dor for tão intensa que dificulta sua movimentação
- A dor parece não aliviar após 2 a 3 semanas de duração

### **PARA MAIORES INFORMAÇÕES:**

Consulte um médico de sua confiança e acesse os links abaixo:

Dor nas Costas

[www.dornascostas.com.br](http://www.dornascostas.com.br)

Minha Vida

<http://www.minhavidacom.br/>

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

[www.sbgg.org.br](http://www.sbgg.org.br)



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

**Telefones:** Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

*Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.*