



2

Faça exercícios que gosta. Não há exercícios comprovadamente melhores do que outros para a dor lombar.

3

Facto: as suas costas são fortes, resistentes e flexíveis. Descontraia e mexa-se sem receios.

4

A dor lombar é muito comum, a maior parte dos episódios acaba por melhorar e isto acontece mais rapidamente com a atividade do que com o descanso.

5

As atividades da vida diária e a postura não desgastam a sua coluna. Não há evidências de que a sua postura tem influência na sua dor.

6

Nunca é demasiado tarde para começar a fazer exercício. Praticar algum exercício é bom, mas quanto mais praticar melhor.

7

Repita os números 1, 2 e 3.

8

Repita os números 4, 5 e 6.

9

10

Com o avançar da idade, identifique e reduza os fatores de risco que podem resultar em fraturas osteoporóticas, por exemplo previna a ocorrência de quedas (exercícios de equilíbrio), pare de fumar, beba menos álcool e adote uma alimentação equilibrada!

1

Mantenha-se ativo/a e em movimento; não esteja sempre sentado/a.

Se procurar sintomas na Internet, consulte websites não comerciais. Tenha cuidado com os textos alarmistas e fraudulentos com soluções que podem ser, não só ineficazes como também prejudiciais. Em vez da medicina alternativa, é sempre bom começar por recursos médicos comprovados e independentes. Por exemplo, experimente a linha de apoio aos doentes, a Patient Line, da EUROSPINE: www.eurospinepatientline.org

10 importantes sugestões para umas costas saudáveis

