

# GUIA DE SOBREVIVÊNCIA: MINHA COLUNA TRAVOU

@ORTIOPEDIA.LONDRINA



Guia de sobrevivência: "minha coluna travou"

Dor na coluna

- Alterações dos discos, faceta e espondilolises
- Doenças inflamatórias 4 Infecções

- Compressões de nervos

- Estilo de vida

Combinação de fatores

- Lesões traumáticas

- Alterações renais, hepáticas, pulmonares

- Alterações do sono Tumores

- Doenças neuromusculares

Entenda sua dor: A dor é o resultado de uma combinação de eventos

# ENTENDA SUA

A dor é o resultado de uma combinação

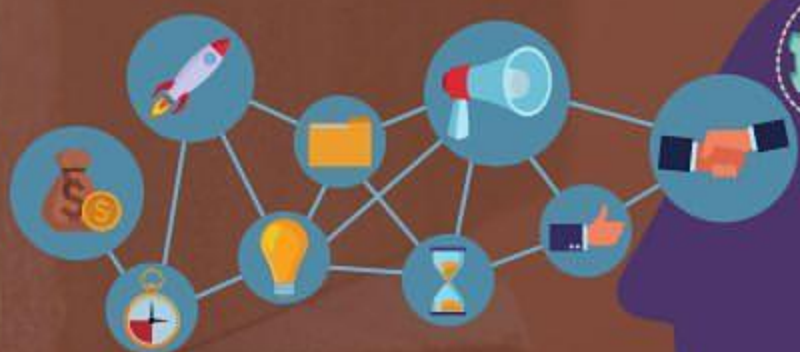
**ALTERAÇÃO  
DA COLUNA**



Alteração



Experiência



EM

COM

CO

**INTERPRETAÇÃO  
DO CÉREBRO**

**DOR**

Como a Coluna Trava?

# COMO A COLUNA TRAVA?

ATIVAÇÃO MUSCULAR  
EXAGERADA

**ALTERAÇÕES  
MECÂNICAS**

CONTRAÇÃO  
MUSCULAR



**ALTERAÇÕES  
NEURO  
FUNCIONAIS**

MENOR  
TOLERÂNCIA  
À DOR

“C”  
TR

ME  
MO

MEMÓRIA DE  
DORES  
PRÉVIAS

APRE

## Minha coluna travou

- “Travar” a coluna pode ser muito doloroso e limitante
- Mas acredite, é mais comum do que imaginamos
- Raramente são lesões graves, embora muito desconfortáveis

## O que fazer?

- Mantenha a calma e peça ajuda.
- Faça compressa ou bolsa quente
- Mantenha uma posição confortável
- Utilize medicação com cautela: analgésicos, relaxantes musculares, anti- inflamatórios

## Quando procurar um pronto-socorro?

- dor de forte intensidade
- perda de força
- formigamentos ou perda de sensibilidade febre

## O que fazer?

# O que fazer

**MANTENHA  
UMA POSIÇÃO  
CONFORTÁVEL**



**UTILIZE  
MEDICAÇÃO  
COM CAUTELA**

**ANAL**

**RELAX  
MUSCU**

**A  
INFLAM**





# O que fazer PROCURE UM FISIOTERAPEUTA

MANIPULAÇÃO

ELETROTERRAPIA

MOBILIZAÇÃO

ALONGAMENTO  
ATIVOS L

## REABILITAÇÃO



#REPOST @ortopedia.londrina

[Read More](#)

---