

Dor Crônica: causas e formas de tratamento

written by José Pedrosa | 15 de Agosto, 2023



Uma dor -em qualquer parte do corpo – que perdure mais de três meses, intensa, constante ou intermitente não deve desvalorizar. Procure ajuda de um profissional de saúde.

Esta dor pode ser acompanhada de **latejos, picadas ou ardência**. De intensidade variável e aparecer ou desaparecer durante meses ou, até, anos. Persistir cerca de um mês após a resolução da causa da lesão.

Geralmente, traz associado cansaço, rigidez muscular e causa dificuldades no sono.

Podemos estar perante a **DOR CRÔNICA**, que tem um grande impacto na qualidade de vida dos pacientes.



FOTO ANTÓNIO PROENÇA

CAUSAS

As principais causas podem ser lesões, diabetes, doenças oncológicas, artrite ou fibromialgia – que é uma dor generalizada. Também os problemas psicológicos ou neurológicos, bem como o “stress”, costumam ser sérios causadores.

SOLUÇÕES

Para tratar a Dor Crónica, temos de considerar uma **abordagem multidisciplinar**. Os fármacos poderão ser necessários, mas a fisioterapia, osteopatia, acupuntura e massagem, a par com a atividade física adequada ao paciente – pode ser o “melhor dos Fármacos” – associada a um diferente estilo de vida, dieta, sono e exercício.

A Terapia Ocupacional, Técnicas de Respiração e Meditação são atividades complementares que ajudam sempre na diminuição do quadro sintomático.

Estas terapias vão aliviar a dor, mas também melhorar a mobilidade, o que leva, de imediato, a superior qualidade de vida e melhor capacidade de controlo no dia-a-dia, apesar da Dor Crónica.

Se alguns destes sinais e sintomas lhe são familiares, **uma célere atuação** terá um papel importante no controlo dos mesmos.