

Dor lombar

Orientações gerais

- Caso esteja acima do peso, tente perder peso;
- Quando tiver dor faça compressa de água morna local, 3x/dia;
- O repouso deve durar até 3 dias; mais do que isso pode ser prejudicial;
- Continue com suas atividades físicas, sem forçar a coluna;
- O tempo esperado para melhora completa pode chegar a 4 semanas;
- Fique atento a correção postural orientada pelo médico;
- Massagens locais podem ser benéficas.