



EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: DESENVOLVIMENTO DE MATERIAL DE APOIO PARA O AUTOCUIDADO DE INDIVÍDUOS COM DISTÚRBIOS DA COLUNA VERTEBRAL

Resumo

Caroline Poleski Davanço
Herick William D' Almeida Silveira

INTRODUÇÃO: A dor lombar é definida como uma tensão, dor ou rigidez instalada na região entre as duas últimas costelas e acima das linhas glúteas que abordam duas classificações: específica, que apresentam sintomas e são causados por condições clínicas definidas. E não específica, que são mecanismos que geram sintomas de forma não clara. Esses sintomas são identificados como um grande problema de saúde por apresentarem uma limitação no aspecto físico e psicossociais na vida da população levando a mudanças na vida do indivíduo causando transtornos pessoais, familiares e podendo causar redução da capacidade funcional, inclusive nos idosos sendo um dos grupos mais relatados a respeito da dor lombar por fatores que favorecem a doença como a hérnia de disco, alterações degenerativas, sobrecargas no trabalho, perda de massa muscular, entre outras, que refletem um efeito acumulativo que aumentam gradativamente conforme a idade.

JUSTIFICATIVA: Neste sentido, o desenvolvimento do material educativo para coluna lombar tem como alvo indivíduos de ambos os sexos e de vários faixas etárias possam adotar um novo padrão de postura e cuidado para que se diminua o índice de dor lombar. **MÉTODO:** Este estudo visa alertar a população e o indivíduo sobre sua própria saúde e enriquecer o conhecimento sobre as patologias da coluna vertebral que podem estar o incapacitando nas suas AVDs, além de promover um aprendizado de autocuidado através de exercícios terapêuticos, informações e orientações do fisioterapeuta beneficiando aqueles que se encontram prejudicados com alguma patologia da coluna vertebral, histórico de lesão e/ou quadro álgico de dor lombar.

Palavras-chave: distúrbios musculares; saúde; autocuidado; coluna vertebral.