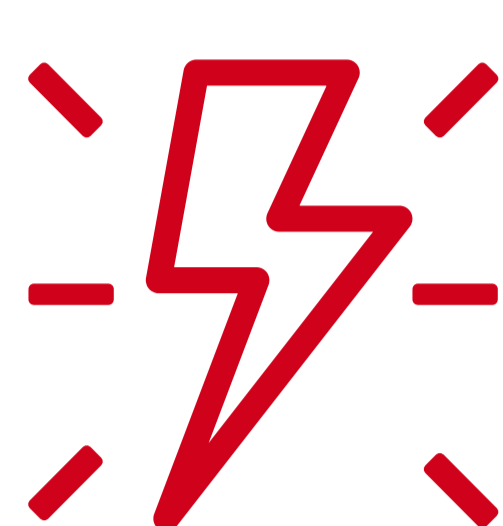


# **DOR MUSCULOESQUELÉTICA**

## **PRINCIPAL INDICAÇÃO DE THERMACARE**

**A dor musculoesquelética é uma dor causada por afecções nos ossos, músculos e respectivas ligações (como tendões, ligamentos e outros tecidos conjuntivos)<sup>1</sup>.**

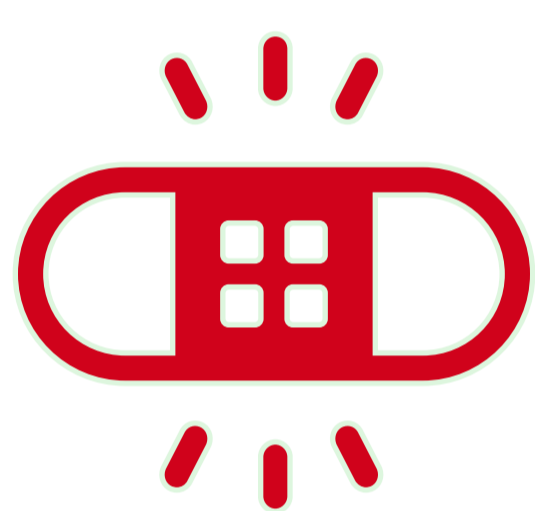


### **AS ORIGENS DA DOR MUSCULOESQUELÉTICA**

A dor musculoesquelética ocorre como consequência de lesões traumáticas agudas ou cumulativas devido a esforço excessivo, atividades repetitivas, posicionamento incorreto, utilização excessiva ou causada por afecções específicas (como osteoartrose ou osteoporose)<sup>2</sup>.

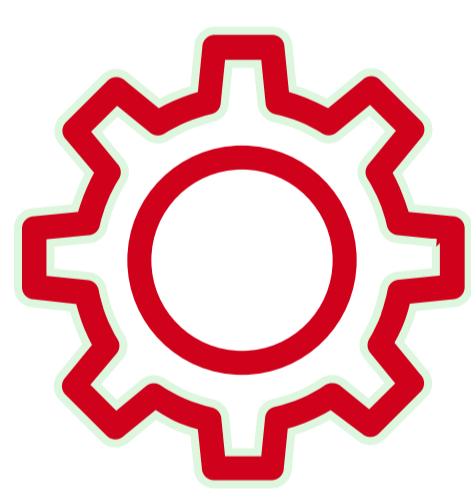
A dor musculoesquelética tem vários epifenómenos:

- **Inflamação** e eventual degradação dos tecidos.
- **Fibrose**. O processo cicatricial pode cursar com fibrose e reduzir a flexibilidade dos tecidos e aumentando a tensão<sup>2</sup>.
- **Sinais neurosensoriais**. A produção de neurotransmissores conduz à sensibilização de nociceptores periféricos e a uma possível amplificação central da dor o que aumenta a percepção dolorosa.



### **LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS COMUNS**

- **Até 85%** das pessoas sofrem de **dor lombar** pelo menos uma vez na vida, a dor musculoesquelética mais comum com uma prevalência de 30-40%<sup>2,4</sup>.
- **15-20%** da população em geral sofre de **dor nos ombros ou pescoço** em qualquer momento da sua vida<sup>2</sup>.
- **Cerca de 10%** das pessoas são afetadas por **osteoartrose**, a afecção articular mais frequente cuja prevalência aumenta com a idade<sup>2</sup>.



### **GESTÃO MULTIDISCIPLINAR<sup>1,2</sup>**

- Programas de exercícios
- Massagem
- Gestão de stress e intervenção comportamental
- Termoterapia (terapia com calor e frio)
- Farmacoterapia (como por exemplo anti-inflamatórios não esteroides)
- Imobilização por meio de talas e/ou ortóteses

TMC 02-01/21

#### **REFERENCES**

1. Schug SA, Arshad AAM. Acute and chronic musculoskeletal pain. Pharmacological management. Med today [Internet] 2017 [cited 2020 Sep 09];18(1):14-20. Available from: <https://medicinetoday.com.au/sites/default/files/cpd/MT2017-01-014-SCHUG.pdf>

2. International Association for the Study of Pain. Musculoskeletal Pain Fact Sheets. [Internet] Washington (USA): International Association for the Study of Pain, 2017 [cited 2020 Sep 09]. Available from: <https://www.iasp-pain.org/Advocacy/Content.aspx?ItemNumber=1101>

3. Arendt-Nielsen L, Fernández-de-Las-Peñas C, Graven-Nielsen T. Basic aspects of musculoskeletal pain: from acute to chronic pain. J Man Manip Ther [Internet]. 2011 [cited 2020 Sep 09];19(4):186-93. Available from: <https://doi.org/10.1179/106698111x13129729551903>

4. European League Against Rheumatism (EULAR). Musculoskeletal health in Europe. Report v5.0. [Internet] Brussels: EULAR; 2015. [cited 2020 Sep 09]. 191 p. Available from: <http://eumusc.net/myUploadData/files/Musculoskeletal Health in Europe Report v5.pdf>

ThermaCare é um dispositivo médico eficaz no alívio da dor muscular e das articulações. Verifique periodicamente a pele e, caso detete sinais de irritação ou queimadura, remova imediatamente o produto. Antes de usar, leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.