

Cuidados a ter com as suas costas quando cuida de menores com necessidades complexas

As dores nas costas são comuns - 84% de nós sentimos isso em algum momento das nossas vidas - mas a boa notícia é que normalmente se resolve razoavelmente rápido e raramente é perigoso.

Sabemos que há uma série de fatores que podem contribuir para as dores nas costas:

- Qual é o seu grau de habituação relativamente à atividade
- Stress
- Dormir
- Praticar exercício
- Crenças

Vale sempre a pena tentar resolvê-los se achar que podem estar a contribuir para a sua dor. Procure o apoio de um profissional de saúde se não tiver a certeza de como começar.

Fatores a considerar

- Levanta/move/suporta o(a) menor frequentemente e está habituado(a) a isso?
- Tem espaço limitado quando o(a) levanta/move/suporta? Há algum lugar com mais espaço que possa usar?
- O(a) seu(sua) filho(a) é difícil de segurar ou move-se de forma imprevisível?
- Tem equipamento que possa tornar a elevação/transporte do(a) menor mais fácil?

Dicas para elevar o(a) menor

- Use equipamento para o(a) ajudar onde possível - fale com o(a) seu(sua) Fisioterapeuta ou Terapeuta Ocupacional local para aconselhamento ou se estiver a sentir dificuldades
- Planeie a elevação e tenha o equipamento pronto e próximo
- Mantenha o(a) seu(sua) filho(a) perto de si se puder

Alguns factos sobre dores nas costas

- As costas não são tão vulneráveis a lesões, visto que são concebidas para mover, levantar, torcer e podem adaptar-se a diferentes atividades
- As costas adoram movimento, a inatividade é mais suscetível de causar desconforto
- As costas são concebidas para se dobrar e levantar, é importante levantar algo ou alguém de uma forma confortável e eficiente para si
- As tomografias são raramente necessárias
- Manter-se ativo(a) e regressar gradualmente às atividades ajuda à recuperação, enquanto o descanso prolongado não ajuda
- O EXERCÍCIO AJUDA - o melhor exercício é algo de que gosta - caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta, pilates, yoga, idealmente 30 minutos por dia; mas qualquer coisa é melhor do que nada
- Contacte sempre um profissional de saúde se os sintomas persistirem.

INFORMAÇÃO IMPORTANTE

Se apresentar algum dos seguintes sintomas, deve procurar imediatamente aconselhamento médico, pois podem ser sintomas de síndrome de cauda equina. A síndrome de cauda equina consiste numa condição em que os nervos no fundo das costas (chamada "cauda equina" em latim) ficam comprimidos. É muito raro (6-10 por milhão de habitantes), mas pode levar à presença permanente dos sintomas abaixo se não for tratada prontamente.

Sintomas da bexiga:

- Incapacidade de urinar
- Dificuldade em iniciar a micção
- Perda de sensibilidade ao urinar
- Incapacidade de parar ou controlar a micção
- Perda da sensação ao ter uma bexiga cheia

Sintomas intestinais:

- Incapacidade de parar um movimento intestinal
- Obstipação
- Perda de sensibilidade aquando de um movimento intestinal

Please note: This document is for guidance only. Please discontinue the exercises if they worsen your symptoms, and seek medical advice from your GP or local Physiotherapy service if you are concerned and/or have longstanding pain.

This leaflet was made in collaboration with Very Special Kids Australia.

Anestesia em sela:

- Perda de sensibilidade entre a parte superior das pernas (na zona da sela)
- Entorpecimento na passagem traseira e/ou nos órgãos genitais
- Incapacidade de sentir o papel higiénico ao limpar

Problemas sexuais:

- Incapacidade de conseguir uma ereção ou ejaculação
- Perda de sensibilidade durante o coito
- Perda da sensação do clítoris

Sintomas de pernas:

- Recente início de dor, fraqueza ou dormência em ambas as pernas

Sources:

NICE (National Institute for Clinical Excellence) CKS (2020) Back pain - low (without radiculopathy).

<https://cks.nice.org.uk/topics/back-pain-low-without-radiculopathy/diagnosis/red-flag-symptoms-signs/>

British Association of Spine Surgeons (2019). Cauda Equina Syndrome. <https://spinesurgeons.ac.uk/Cauda-Equina-Syndrome>

Chartered Society of Physiotherapy (2017) Clinical update: cauda equina syndrome.

<https://www.csp.org.uk/frontline/article/clinical-update-cauda-equina-syndrome>

Cauda Equina Champions Charity (2021) CES made simple.

<https://www.championscharity.org.uk/ces-made-simple>

Ideias de exercícios para a mobilidade traseira na posição sentada

1. Inclinação pélvica - incline a sua pélvis para a frente (arqueie as costas) e para trás (queda para a frente) x10



Please note: This document is for guidance only. Please discontinue the exercises if they worsen your symptoms, and seek medical advice from your GP or local Physiotherapy service if you are concerned and/or have longstanding pain.

This leaflet was made in collaboration with Very Special Kids Australia.

2. Dobrar e esticar - Dobrar para a frente e esticar para trás na posição sentada x10



3. Dobras laterais - Dobrar lado a lado em posição sentada x10



4. Rotações de arqueiro - braços para cima à sua frente e rodar o corpo com os braços em movimento como se estivesse a puxar um arco e flecha



Ideias de exercícios para a mobilidade traseira no chão

1. Rolos de joelho - Deite-se de costas com os joelhos dobrados e enrole-os de lado a lado x10



2. Abraçar o joelho - Levante um ou ambos os joelhos até ao peito. Mantenha-se assim durante 30 segundos.



3. Gato/camelo - de quatro, arqueie as costas e depois mergulhe as costas x10



4. Enfiar a agulha - de quatro, passe um braço pelo chão debaixo do braço oposto para rodar o seu corpo x10

