

QUANDO VISITAR O SEU MÉDICO

REFERÊNCIAS



- Pessoas que tenham tido dores na coluna durante pelo menos **3 meses** devem aconselhar-se com um **médico** para descobrir a causa das dores e o que pode ser feito.
- Para o ajudar a entender a possibilidade de as dores na coluna terem uma origem inflamatória, estão disponíveis informações e um questionário em **www.naovirecostas.pt**



ATRASO NO DIAGNÓSTICO

Há um atraso frequente, no diagnóstico das doenças que causam dor inflamatória na coluna vertebral.⁴ Os primeiros sintomas destas doenças podem manifestar-se numa fase jovem (**antes dos 40 anos de idade**) e ter um início gradual.⁷

1. Airaksinen O, et al. European Guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain. *Eur Spine J.* 2006; 15:S192-S300

2. Koes BW, van Tulder MW, Thomas S. Diagnosis and treatment of low back pain. *BMJ.* 2006;332:1430-4.

3. Hamilton L, Macgregor A, Warrington V, et al. The prevalence of inflammatory back pain in a UK primary care population. *Rheumatology (Oxford)* 2014;53:161-4.

4. Rudwaleit M, Sieper J. Referral strategies for early diagnosis of axial spondyloarthritis. *Nat Rev Rheumatol.* 2012;8:262-8.

5. Lettre G, Rioux JD. Autoimmune diseases: insights from genome-wide association studies. *Hum Mol Genet.* 2008;17:R116-21.

6. Sieper J, Braun J, Rudwaleit M, Boonen A, Zink A. Ankylosing spondylitis: an overview. *Ann Rheum Dis.* 2002;61(Suppl 3):iii8-18.

7. Sieper J, et al. The Assessment of Spondyloarthritis International Society (ASAS) handbook: a guide to assess spondyloarthritis. *Ann Rheum Dis.* 2009;68:ii1-ii44.

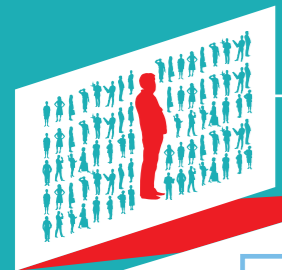


Sobre *Não vire costas à dor de costas*

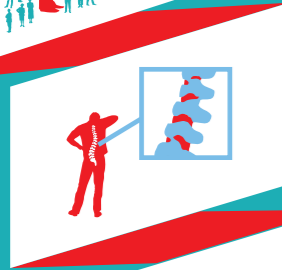
Esta iniciativa foi criada e organizada pela AbbVie em colaboração com associações de doentes e especialistas, de toda a Europa. O seu conhecimento e orientação ajudaram a construir a iniciativa, para que as pessoas que sofrem de dores na coluna procurem aconselhamento e apoio. Em Portugal, esta iniciativa conta com a colaboração de:



O PROBLEMA



APROXIMADAMENTE, **1 EM CADA 5** PESSOAS VIVEM COM DOR LOMBAR DURANTE PELO MENOS **3 MESES**¹, QUE É POR ISSO CONSIDERADA CRÔNICA.²



NA MAIOR PARTE DOS CASOS, A DOR NA COLUNA VERTEBRAL É MECÂNICA MAS APROXIMADAMENTE **3% DOS ADULTOS** VIVEM COM DOR INFLAMATÓRIA NA COLUNA VERTEBRAL.³



EM ALGUNS CASOS, PODE DEMORAR ATÉ **10 ANOS** PARA QUE A CAUSA DA DOR INFLAMATÓRIA NA COLUNA VERTEBRAL, SEJA CORRETAMENTE DIAGNOSTICADA.⁴

A maior parte das dores inflamatórias da coluna são causadas por **doenças autoimunes**.

Uma doença autoimune pode ocorrer quando o sistema imunitário erradamente ataca tecido saudável do corpo.⁵ Algumas das condições autoimunes que estão diretamente relacionadas com a dor na coluna são espondiloartropatias.

As doenças que causam dor inflamatória na coluna podem afetar seriamente a vida das pessoas. Atividades de rotina como trabalhar, fazer desporto ou mesmo dormir podem tornar-se difíceis ou impossíveis. Com o tempo, estas doenças podem restringir o movimento e, nos casos mais graves, podem provocar a fusão dos ossos da coluna.⁶

Em alguns casos, o diagnóstico correto de certas doenças que causam dor inflamatória, na coluna, pode levar **até 10 anos**.⁴ **É necessário uma ação urgente para reduzir este atraso.**

NÃO VIRE COSTAS À DOR DE COSTAS



Não Vire Costas À Dor de Costas é uma iniciativa europeia que procura:

- 1 Sensibilizar para a dor inflamatória na coluna vertebral**
- 2 Reduzir o tempo para conseguir um diagnóstico correto e gestão adequada, e ajudar a identificar precocemente, a causa das dores na coluna vertebral**

Viver com dor inflamatória na coluna pode afetar seriamente a vida das pessoas a nível físico, emocional e social. *Não Vire Costas À Dor de Costas* ajuda a identificar a causa da dor inflamatória na coluna, mais precocemente.

O *website* da iniciativa **www.naovirecostas.pt** oferece informação sobre tipos e causas das dores na coluna, com recursos educacionais que fornecem conhecimento sobre a vida das pessoas que sofrem de dor crónica na coluna vertebral. Pessoas que sofrem de dores na coluna durante pelo menos 3 meses devem ser encorajadas a responder a um pequeno **questionário** para apoiar a conversa com o médico e avaliar a possibilidade de a dor ser de natureza inflamatória.

Esta é uma iniciativa AbbVie desenvolvida em colaboração com associações de doentes e especialistas, de toda a Europa. O seu conhecimento e orientação ajudaram a construir a iniciativa, para que as pessoas que sofrem de dores na coluna procurem aconselhamento e apoio.



Neste folheto, optou-se pela expressão “coluna” para designar a “coluna vertebral” por motivos de simplificação e adequação da mensagem.

A TASKFORCE

A *Taskforce* da campanha **Não Vire Costas À Dor de Costas** inclui um painel multidisciplinar de especialistas, de toda a Europa. Este grupo inclui académicos, reumatologistas, fisioterapeutas e representantes de associações de doentes, sendo todos eles especialistas em doenças que causam dor inflamatória na coluna vertebral. A AbbVie e especialistas de topo chamam à atenção para a necessidade de uma ação urgente que vise a diminuição do tempo que leva até ao diagnóstico correto das doenças que causam a dor inflamatória, na coluna vertebral.

