

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DA ESPONDILITE ANQUILOSANTE

Agraciada com a medalha Municipal de Solidariedade pela Câmara Municipal de Cascais em 2003.

A Associação Nacional da Espondilite Anquilosante é uma IPSS, **especializada na área de saúde e actividade física.**

Deste modo a ANEA dispõe de uma piscina terapêutica (aquecida a 33º graus), possibilitando assim a prática das seguintes atividades:

Classes de Nataçã
Classes organizadas
para espondiliticos
Hidroginástica
Hidrosénior
Hidromassagem

Natação adaptada
Natação de adultos
Natação para bebés
Psicomotricidade
Reabilitação e
correção postural



(preço especial
para classes em grupo)



A N E A

Associação Nacional da
Espondilite Anquilosante

5 perguntas sobre as suas dores nas costas²

- 1 As suas **dores nas costas** começaram antes dos 40 anos?
- 2 As suas **dores nas costas** evoluíram gradualmente?
- 3 As suas **dores nas costas** melhoram com o movimento ou exercício?
- 4 O repouso não melhora as suas **dores nas costas**?
- 5 As **dores nas costas** incomodam durante a noite e melhoram quando se levanta da cama?

Se respondeu pelo menos **4 vezes “sim”**
Aconselhe-se com o seu médico de família.

Com o apoio:

 **Abbott**
A Promise for Life



AbbVie, Lda.
Estrada de Alfragide, 67 Alfragide - Edifício D | 2610-008 Amadora
Telf. 211 908 400 | Fax. 211 908 403
Contribuinte e Matricula na Conservatória do Reg. Com. da Amadora
n.º 510 229 050 | Capital Social 4.000.000€

 **NÃO VIRE
COSTAS À DOR
DE COSTAS**

abbvie

**APROXIMADAMENTE
1 EM CADA 5
ADULTOS TEM
DOR LOMBAR
DURANTE
PELO MENOS
3 MESES.¹**

Para mais informações visite
www.naovirecostas.pt

**Não deixe que
a dor na coluna
o incapacite.
Se sofre de dores
nas costas: consulte
o seu médico.**

abbvie



NÃO VIRE COSTAS À DOR DE COSTAS

O acordam durante a noite



Estão associadas a rigidez matinal (com duração > 30 minutos)



SENTE...
...DORES NAS COSTAS QUE:²

Melhoram com o movimento



Agravam com o repouso



Aliviam com o medicamento anti-inflamatório



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

A dor nas costas é um problema de saúde muito comum em todo o mundo.³

PROCURE AJUDA

Quando sente dor nas costas por mais de três meses deverá consultar o seu médico de família ou médico especialista.

UMA CONDIÇÃO CRÔNICA

Quando a dor nas costas dura pelo menos 3 meses, é considerado uma condição crónica.⁴

DIAGNÓSTICO PRECOCE

O diagnóstico precoce é de especial importância, pois quanto mais tempo a dor lombar crónica e os danos dela consequentes persistirem, mais reduzida será a probabilidade de recuperação.⁴

ACEITAR VIVER COM A DOR NAS COSTAS É O MAIOR OBSTÁCULO PARA A MELHORIA.⁵

Referências

1. O. Airaksinen, *et al.*, "European guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain"; Eur Spine J (2006) 15 (Suppl. 2): S192-S300; DOI 10.1007/s00586-006-1072-1.
2. J Sieper, *et al.*, "The Assessment of SpondyloArthritis international Society (ASAS) handbook: a guide to assess spondyloarthritis"; Ann Rheum Dis 2009;68(Suppl II):ii1-ii44; doi:10.1136/ard.2008.104018.0.
3. http://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/Ch6_24LBP.pdf
4. B W Koes, *et al.*, "Diagnosis and treatment of low back pain"; BMJ;332; 17 JUNE 2006.
5. G. E. Ehrlich, "Low back pain"; Bulletin of the World Health Organization 2003;81:671-6.

DISCLAIMER

Neste folheto, optou-se pelas expressões "coluna" e "costas" para designar a "coluna vertebral" por motivos de simplificação e adequação da mensagem.

Para **fins terapêuticos**, as instalações da ANEA contam também com a área da **fisioterapia**, tendo:

Electroterapia
Cinesioterapia respiratória
Massagem
Mecanoterapia
Pressoterapia
Termoterapia
Vibroterapia

CONSULTAS (*)
Fisiatria
Medicina Familiar e Desportiva
Ortopedia
Psicoterapia
Reumatologia
Medicina Tradicional Chinesa



*Acordos / Protocolos com entidades

HORÁRIOS

De 2ª a 6ª feira das 8h30 às 21h00
Sábado das 8h30 às 12h30

Rua de Platão, N°147 – Zambujal – 2785 – 698 SÃO DOMINGOS DE RANA Apartado 69 – 2646 – 901 ALCABIDECHÉ
Tel. 214 549 200 Fax. 214 549 208 E-mail: anea@anea.org.pt E-mail: secretaria@anea.org.pt