

6 punts sobre el DOLOR

- 1 L'**estrès**, de forma aguda, tant pot reduir com augmentar la percepció del dolor.
- 2 Les troballes en **proves d'imatge** avançada no poden predir el dolor lumbar.
- 3 La **tendinosi** (degeneració del tendó) no sempre provocarà dolor i no s'ha d'associar necessàriament a un procés patològic.
- 4 El dolor no sempre està relacionat amb un dany en els **teixits**. El dolor no es produeix en els teixits, és una resposta del sistema nerviós central.
- 5 L'**exercici terapèutic** és beneficiós per al dolor lumbar.
- 6 La cinesiofòbia es pot treballar a través d'una **intervenció educativa** i mitjançant l'exposició gradual al moviment.