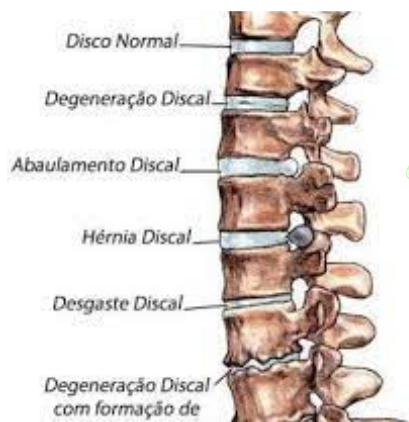




SOFRENDO COM DORES NA COLUNA LOMBAR?

O que está acontecendo e de onde vem a dor lombar?

- A coluna lombar é projetada para suportar a maioria da carga e pressão que o corpo sofre durante os movimentos do dia a dia.
- Qualquer modificação que altere o equilíbrio entre ativação e funções musculares e articulares irá desencadear um processo de compensação inadequado que trará consequências, como desgastes das estruturas, contraturas, déficit de função músculo-articular, entre outros que podem mandar um sinal de um processo de desconforto ou doloroso, gerando até um distúrbio inflamatório.
- O processo de degeneração faz parte do envelhecimento natural do corpo humano. Um corpo suporta aquilo que será preparado para suportar, portanto precisa de manutenção adequada.
- Um **FISIOTERAPEUTA** é capaz de avaliar as disfunções de movimento que possam estar causando os episódios de dores lombares e designar adequadamente um tratamento de acordo com seu quadro. Agende uma consulta de avaliação.



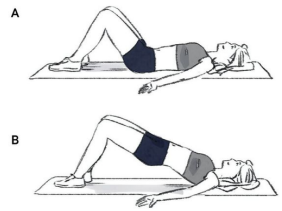
A coluna lombar é muito flexível. Possui os movimentos de flexão [inclinar o corpo para a frente], extensão [inclinar o tronco para trás], torção [rodar o tronco] e movimentos combinados. Como um todo, a coluna tem como principais funções a mobilidade e a estabilidade, além de proteger a medula espinhal. Além destas funções, a coluna lombar tem como o seu maior trabalho o suporte de carga e pressão sofrida na coluna vertebral. Mas para amenizar o estresse, existe entre uma vertebra e outra os discos intervertebrais, que tem como função de um amortecedor.

CUIDADOS EM SAÚDE COM MOVIMENTO VITAL

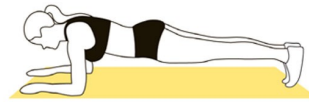
O QUE PODE SER FEITO EM CASA?



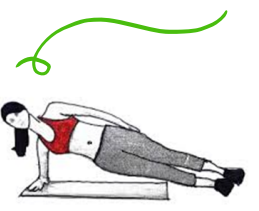
Repouso é
Contra Indicado
para Dores
Lombares



Deite de barriga para cima, com os joelhos flexionados eleve a pelve lentamente até o máximo que conseguir e retorne lentamente para a posição inicial. Repita 10 vezes em 3 séries.



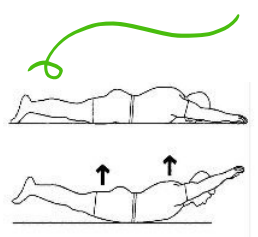
Realizar uma prancha, movimento conforme ilustrado na imagem, 4x 40 segundo, pode ir progredindo com aumento do tempo.



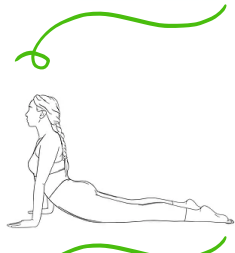
Deitar de lado, pés um sobre o outro, com apoio de cotovelo, faz elevação de quadril, ativação do abdômen, glúteo, caso esteja muito difícil o joelho de baixo pode ficar flexionado. Repita 10 vezes em 3 séries.



Posição de quatro apoio, com ativação de glúteo (bumbum), quadríceps (coxa) e abdômen (barriga), faz extensão de cotovelo e perna contralateral e retorne lentamente. Repita 3 vezes de 10 repetições cada lado.



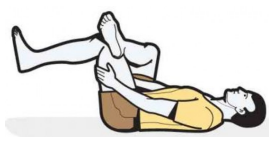
Deite de barriga para baixo, realize ativação de glúteo (bumbum), quadríceps (coxa) e abdômen (barriga) e levante as pernas e os braços do chão, com os membros estendidos. Agente de 30 a 50 segundos, repita 4 vezes.



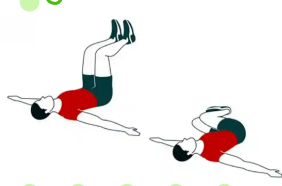
Deite de barriga para baixo, pernas permanece estendida, faz uma extensão da coluna com auxílio dos braços estendido, olhe para cima e retorne lentamente posição inicial lentamente e repita o movimento. Repita por 10 vezes em 3 séries.



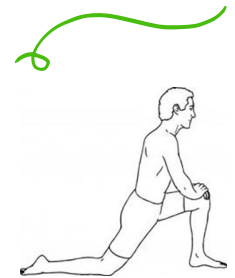
Posição de quatro apoio, realize uma flexão da coluna, trazendo o quadril para frente e após uma extensão da coluna conforme ilustrado na imagem de baixo, levando o quadril para trás. Ativação do glúteo e abdômen. Repita 3x10.



Deite de barriga para cima, um joelho em 90° o outro vai cruzar sobre o joelho, mãos vão abraçar a perna flexionada, puxando até sentir alongar. Mantenha 20 segundos, repita 3x cada perna.



Deite de barriga para baixo, ative o abdômen, flexione os joelhos em 90°, pés juntos, rode lentamente as pernas para um lado, volte lentamente mudando de lado. Para trabalhar mobilidade do quadril. Repita 3x20 repetições.



Em semi-joelho, mãos sobre o joelho, lentamente incline o corpo para frente e mantenha a coluna reta. Mantenha 20 segundos quando começar alongar. Repita 3x cada perna.

QUANDO A SAÚDE É PRIORIDADE, ORGANIZAMOS A ROTINA PARA NOS CUIDARMOS! TENHA DISCIPLINA!

IMPORTANTE: PROCURE AVALIAÇÃO PROFISSIONAL ANTES DE INICIAR OS EXERCÍCIOS.