RELEVIUM

CENTRO DE CONTROLE DA DOR

E-BOOK

DOR LOMBAR

A dor lombar ou lombalgia como também é conhecida é caracterizada por dor/desconforto na região lombar, localizada abaixo das costelas e acima das nádegas.

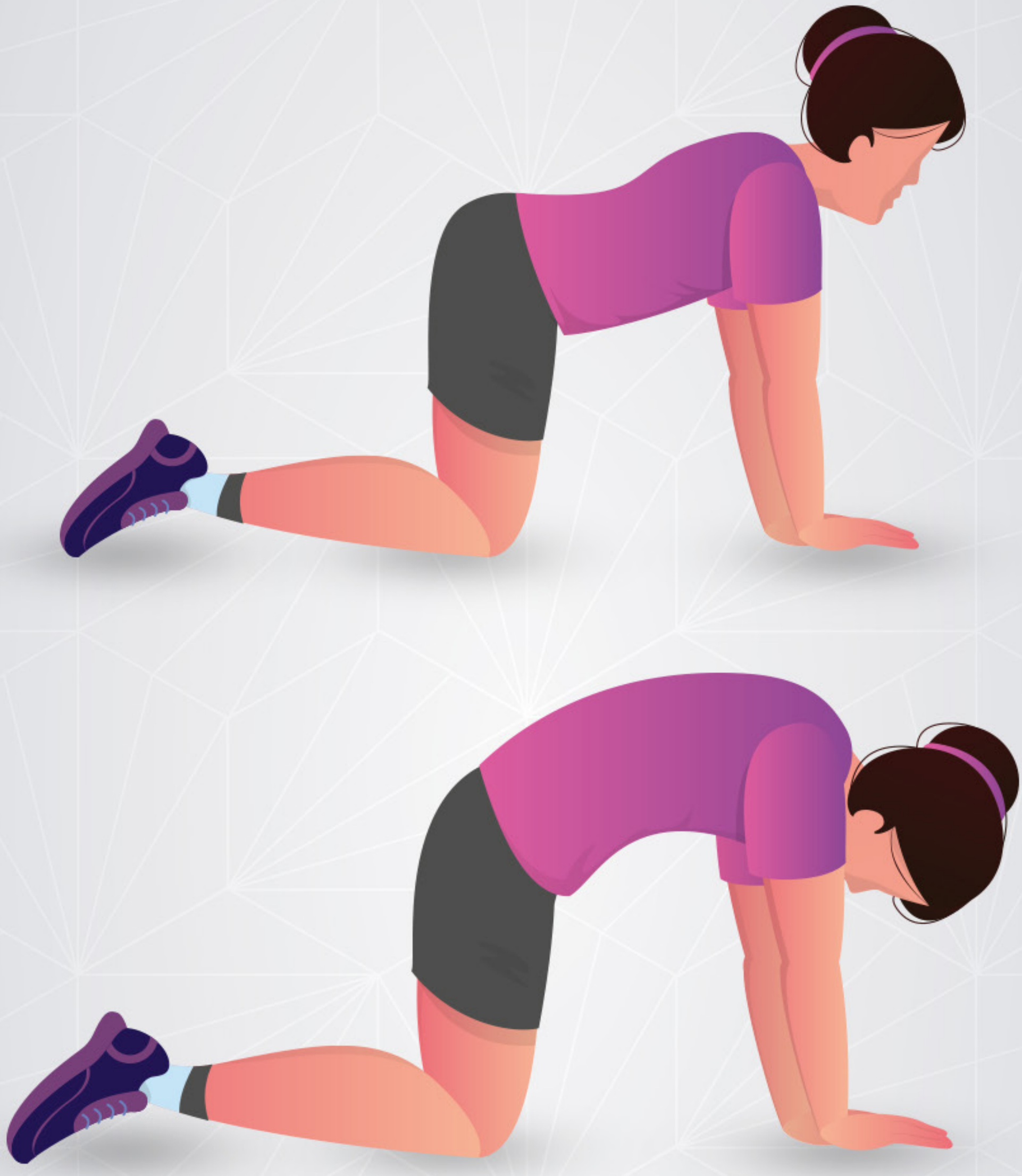
Existem várias causas de dor lombar, porém na maioria dos casos não é possível identificar a origem dessa dor, por dois motivos: primeiro quando a dor começa do nada, sem razão aparente e pelo fato de não ser detectado lesões significativas nos exames de imagem (raio x, ressonância e ultrassonografia). Quando a dor segue esses critérios damos o nome de dor lombar inespecífica.

Mas sabemos que a dor lombar inespecífica tem relação direta com sedentarismo e inatividade física. E trazendo isso para o momento de quarentena em que vivemos, essa situação torna-se comum devido à redução de movimentação do corpo humano e às adaptações para home office. Em casa muitas vezes não temos local de trabalho adequado, e precisamos improvisar deixando o nosso corpo mais vulnerável a sentir dor pelas posições desajeitas que adotamos.

Ainda assim, o tempo que permanecemos sentados é maior do que o normal. Pensando nisso, elaboramos este e-book com dicas de exercícios que podem ser feitos para aliviar esse tipo de dor.

Sugerimos que os exercícios sejam realizados diariamente para que você se mantenha ativo durante a quarentena, reduzindo a intensidade da dor e tornando a sua rotina mais confortável.

1. EXERCÍCIO DO GATO:



- Realize a flexão e extensão da coluna. E repita esse movimento por 20 vezes. É importante para manter a mobilidade da coluna nos dois movimentos mais importantes.

2. EXERCÍCIO DE MOBILIDADE DE COLUNA EM ROTAÇÃO:

- Realize rotação da coluna para ambos os lados, repetir 10 vezes de cada lado. Este exercício promove flexibilidade da musculatura do tronco e mobiliza a coluna lombar.

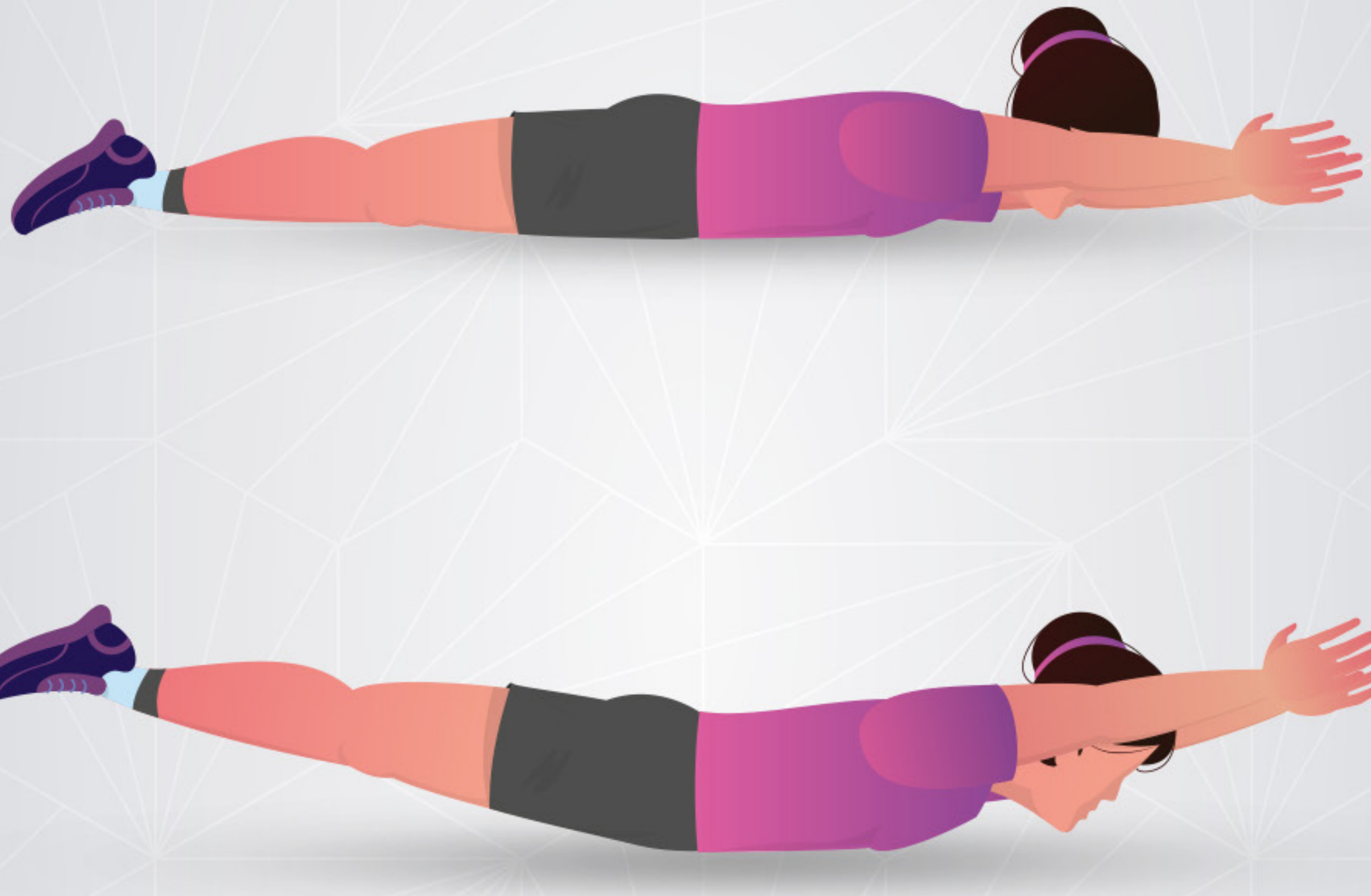
3. EXERCÍCIO DE PONTE:

- Tente elevar o bumbum e o mantenha por alguns segundos e descer lentamente dobrando a coluna (enrolando a coluna na descida), repita esse movimento por 15 vezes. Este exercício ativa a musculatura extensora da coluna e o glúteo e mobiliza a coluna torácica e lombar na descida.

4. EXERCÍCIO POSTURAL:

- Para este movimento realize a elevação da perna e do braço contralateral (Ex: braço direito e perna esquerda), sustente por alguns segundos e fazer do outro lado, repetir dez vezes. Exercício fundamental para ativar a musculatura das costas e melhorar a função da coluna.

5. EXERCÍCIO DE EXTENSÃO LOMBAR:

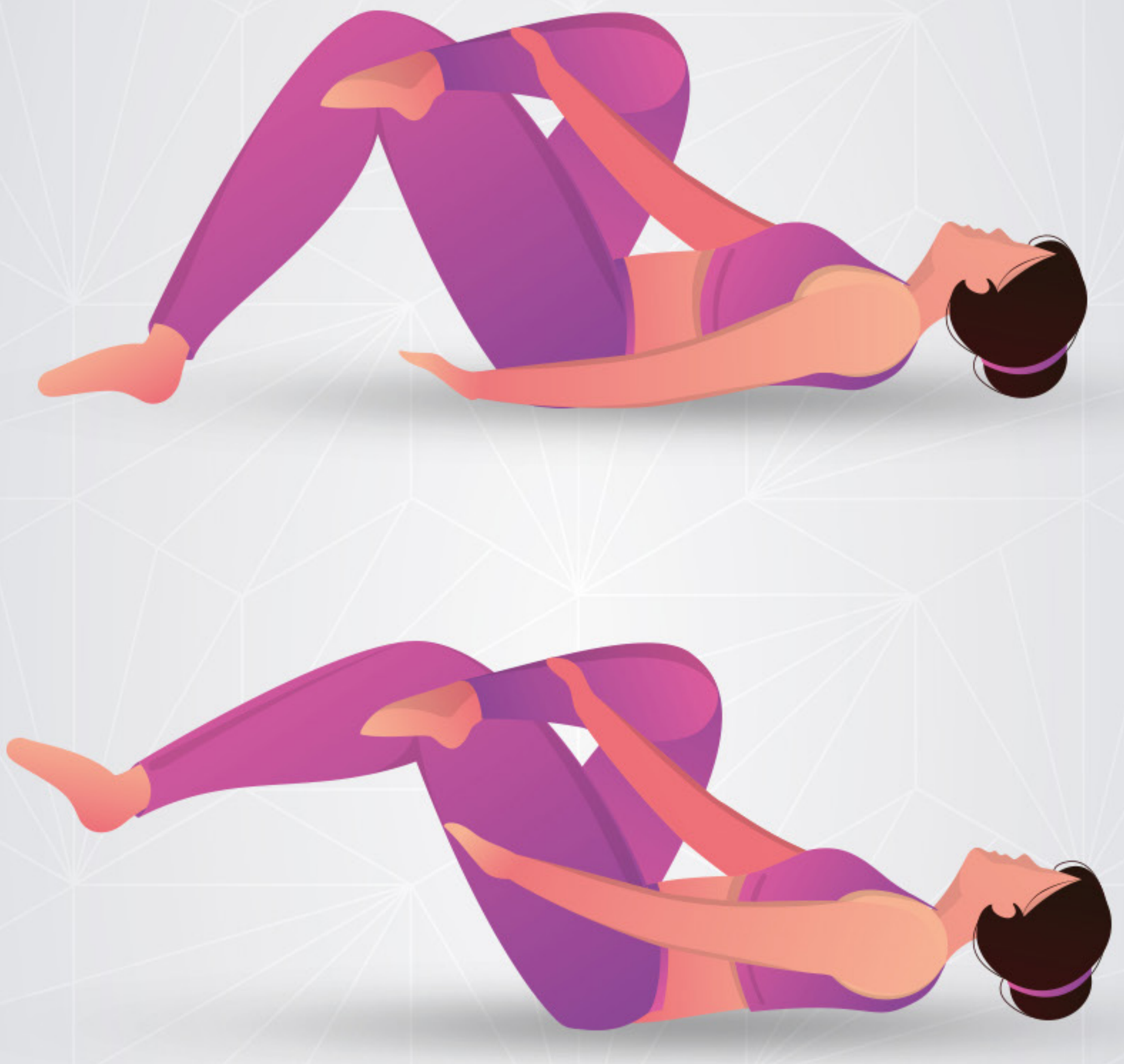


- Realize a extensão da coluna lombar e sustente por alguns segundos, repetir 10 vezes. Ajuda a manter o equilíbrio mecânico da nossa coluna, já que ficamos a maior parte do tempo em flexão (coluna curvada).

6. ALONGAMENTO DA COLUNA LOMBAR:

- Segure as pernas na barriga por meio minuto, repita 3 vezes. Ideal para manter a flexibilidade da coluna e do quadril.

7. EXERCÍCIO DE ALONGAMENTO DOS GLÚTEOS:



• Puxe as pernas na barriga e sustente por meio minuto, repita 3 vezes e depois realize o mesmo processo com a outra perna. Este exercício ajuda a manter a flexibilidade do quadril e da coluna.

GABRIELA MENEZES LOPES
FISIOTERAPEUTA

Graduada pela Universidade Vila Velha - UVV (ES); Pós graduada em Fisioterapia em Ortopedia, Traumatologia e Desportiva na Faculdade Inspirar (ES); Pós graduação em Diagnóstico e Terapia Mecânica no Instituto Mckenzie (em formação); Especialização em técnicas manuais; Especialização em Disfunções temporomandibulares e dor orofacial; Especialização em Reabilitação Vestibular; Membro da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor - SBED; Membro da Regional do Espírito Santo da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor - RESBED - ES.

RELEVIUM

CENTRO DE CONTROLE DA DOR

TOQUE NOS ÍCONES E INTERAJA!

(27) 3025-1818 | (27) 3025-2818
(27) 99659-2990 | (27) 99231-7142

atendimento@relevium.com.br www.revelium.com.br

Rua das Palmeiras, 685 - Sala 605, Ed. Cont. Empresarial,
Santa Lucia, Vitória/ES