Educação em Saúde

VOL. 24

PUBLICAÇÃO AUTORIZADA

Exercícios para

Dor Crônica de Coluna

HOSPITAL DE CLÍNICAS

PORTO ALEGRE RS

Exercícios para

Dor Crônica de Coluna

Serviço de Fisiatria e Reabilitação

Este manual foi elaborado com a colaboração de: prof. Antônio Cardoso dos Santos, Marcio Roberto Martini, Rosane Maria Nery e Cíntia Detsch Fonseca.

Apresentação

A coluna vertebral é uma haste móvel, formada por 33 ossos chamados vértebras, que constitui em parte o esqueleto do tronco. É o principal sustentáculo do corpo humano na posição bípede e possui três funções básicas: sustentação do corpo, movimentação e proteção da medula espinhal.

A dor na coluna vertebral é uma das queixas mais comuns da atualidade. Entre 50 a 80% da população adulta apresenta algum episódio de dor ao longo de sua vida, principalmente na região lombar.

Há vários fatores que podem originar e influenciar o aparecimento desta dor, entre elas as anormalidades congênitas, tumores, traumas, processos inflamatórios, doenças degenerativas, distúrbios intrínsecos de coluna e distúrbios psicológicos. Além disso, as posturas inadequadas, o predomínio da posição sentada, os grandes esforços físicos e os hábitos sedentários também contribuem para o aparecimento da dor.

Este manual contém exercícios de mobilidade articular, reforço e alongamento muscular e destina-se a prevenção, tratamento e reabilitação de pacientes portadores de dor crônica de coluna vertebral.

O programa de exercícios deve ser iniciado com 5 repetições de cada exercício, aumentando gradativamente até atingir 10 repetições. O ideal é realizá-lo no mínimo 3 vezes por semana.

Este programa deve ser orientado por um Profissional de Saúde habilitado.

Sentado num banquinho, pés apoiados no solo ou sobre um apoio, costas retas:

1 Levar a orelha na direção do ombro, voltar e corrigir, repetir para o outro lado.

2 Girar a cabeça olhando por cima do ombro, parar no meio para corrigir, repetir para o outro lado.

3 Levar o queixo na direção do peito, voltar e corrigir.

4 Elevar os ombros e relaxar.

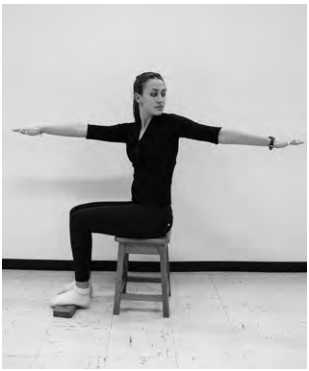
5 Girar os dois ombros para trás.

6 Girar os dois ombros para a frente.

7 Inclinar o tronco lateralmente, voltar e corrigir; repetir para o outro lado.

8 Soltar o tronco à frente flexionando a coluna, voltar à posição inicial começando o movimento pela cintura e finalizando com a cabeça.

9 Levar os dois braços estendidos para trás e relaxar.



10 Elevar um braço para frente e outro para trás girando a cabeça para o braço de trás.

Deitado de barriga para cima, braços ao lado do corpo, joelhos flexionados e pés apoiados no solo:

11 Contrair o abdômen e as nádegas forçando a coluna lombar contra o solo.

12 Contrair o abdômen e as nádegas elevando o quadril do chão, descer lentamente, primeiro as costas e depois as nádegas.

13 Puxar os dois joelhos sobre o abdômen, mantendo os ombros relaxados, voltar sem soltar as pernas.

14 Colocar as mãos na nuca: inspirar, elevar o tronco soltando o ar lentamente, voltar inspirando.

Sentado no solo:

15 Uma perna flexionada e a outra estendida, costas retas. Levar as duas mãos na direção do pé da perna que está estendida. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com a outra perna.

Na posição de quatro apoios:

16 Cotovelos estendidos, elevar a coluna lombar e relaxar, mobilizando o quadril.

17 Sentar nos calcanhares e ir alongando o tronco à frente, estendendo os braços. Manter 20 segundos e soltar.

Coordenadoria de Comunicação do HCPA - outubro/23 - PES024 - 274990
Aprovado pelo Conselho Editorial em outubro/23

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

SERVIÇO DE FISIATRIA E REABILITAÇÃO

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br