

Orientações de fisioterapia

Cuidados com a região lombar



Imagem: Bruce Mars/Unsplash.com

ANS - nº 41754-8

ANS - nº 41754-8



FioSaúde
FISIOTERAPIA

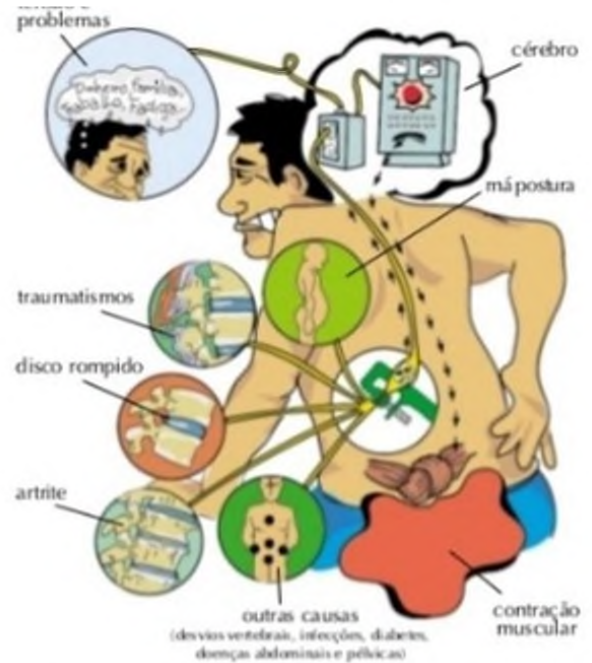
**Vida
inForma**

Orientações de fisioterapia: cuidados com a região lombar

Aqui você pode conferir orientações para o cuidado com a chamada região lombar. Esse tipo de dor nas costas causa muitos incômodos e prejuízos para as atividades do dia a dia de uma pessoa. Por isso, é fundamental o cuidado e a prática de atividades para combater o sedentarismo.

Confira alongamentos e exercícios para região lombar

Fatores para problemas na região lombar



Procure fazer seus exercícios sobre uma superfície firme, por 15 minutos por dia, de 3 a 5x por semana, sempre respeitando o seu limite. Um grupo de exercícios pode ser escolhido para cada dia, desde que toda a série seja efetuada durante a semana.

A- Deitado de costas, joelhos dobrados e separados na largura dos ombros, braços ao longo do corpo. Respire profundamente, sentindo toda a extensão de suas costas sobre o chão. Expire lentamente e relaxe.



Mantendo-se nessa posição, contraia seu abdômen e aperte suas nádegas, pressionando sua região lombar contra o chão. Conte até 3. Relaxe e repita o movimento 5x.

B- Partido da posição A, abra braços para os lados, gire as pernas para o lado direito, c/cabeça para o lado esquerdo. Conte até 5. Volte à posição inicial e repita o movimento para o outro lado. Repita 10x, alternadamente.

A- De costas, pernas dobradas. Coloque suas mãos sobre o abdômen, com atenção em sua respiração. Procure relaxar por alguns minutos, sentindo suas costas inteiramente no chão.



B- Mantendo a respiração normal, puxe com a mão a perna direita, levando-a em direção ao ombro correspondente. Conte até 5 e relaxe. Faça o mesmo movimento com a outra perna. Repita 5x, alternando os lados. Ao completar, estique as pernas e relaxe.



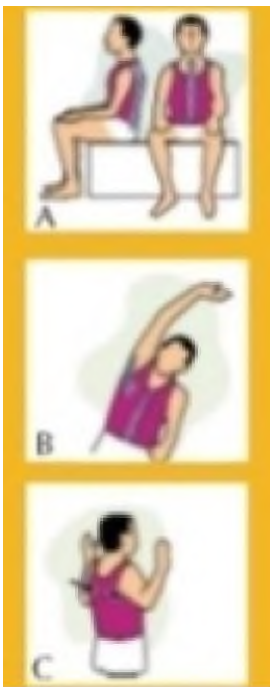
C- Deite de costas, próximo a uma parede. Posicione suas pernas o mais próximo possível da parede. Dobre uma perna e eleve-a, apoiando-a sobre a parede. Sinta o estiramento dos músculos posteriores da coxa. Deixe a outra perna dobrada, pé apoiado ao chão. Mantenha-se nesta posição, sempre respirando normalmente, contando até 20. Alterne o movimento 5x.



A- De costas, deixe as pernas sobre o abdômen. Com ajuda das mãos, puxe seus joelhos contra o peito. Conte até 3 e volte os pés ao chão. Descanse e repita o movimento 5x.

B- De costas, pernas dobradas, pés no chão, joelhos separados na largura dos ombros. Firmar seu abdômen e as nádegas, e vagarosamente eleve a região lombar. Conte até 5. Mantenha seu pescoço relaxado e observe para não ir além de sua capacidade. Volte à posição inicial. Repita 5x.

C- Na mesma posição inicial de B, dobre seus braços sobre o peito, mãos nos ombros. Vagarosamente, levante a cabeça, puxando o pescoço e os ombros do chão, mantendo a coluna lombar apoiada no chão. Conte até 3. Descanse, voltando ao chão. Repita 5x.



A- Sentado em superfície firme, com as costas e os pés apoiados. Mantenha o tronco esticado e um pouco inclinado para a frente, permitindo que você se posicione sobre as duas proeminências ósseas de suas nádegas. Relaxe seus ombros e mantenha-se com o olhar à frente.

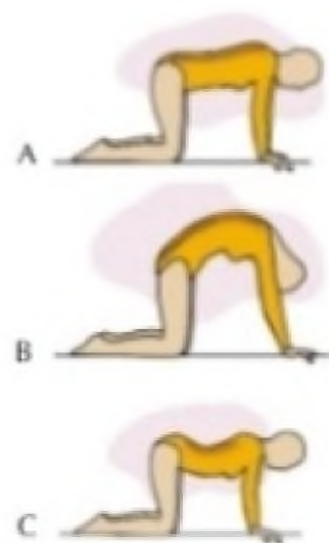
B- A partir da posição A, eleve um dos braços, mantendo o outro sobre a coxa. Vagarosamente incline o tronco para o lado oposto do braço esticado. Conte até 5 e volte à posição inicial. Altere o lado. Repita 5x.

C- Em pé, eleve seus braços para o lado e dobre os antebraços, deixando as palmas das mãos voltadas para a frente. Nessa posição, empurre seus braços para trás, pressionando seus ombros para dentro. Mantenha por alguns segundos, relaxe e repita 3x.

A- Apoiado sobre joelhos e mãos, mantenha os músculos do abdômen contraídos, a fim de manter a curva natural da coluna. Deixe o pescoço relaxado e as orelhas alinhadas com os ombros.

B- Inspire lentamente, fazendo um arco com sua coluna, levando o queixo em direção ao peito. Conte até 5 e retorne à posição A.

C- Inicie a curvatura de sua coluna para dentro. Conte até 5. Repita os 3 movimentos 5x.



A- Apoiado sobre seus joelhos (linha dos quadris) e mãos (linhas dos ombros), estique um braço à frente. Mantenha seu pescoço em linha reta com a coluna. Conte até 5 e alterne o braço, Repita 5x em cada braço.

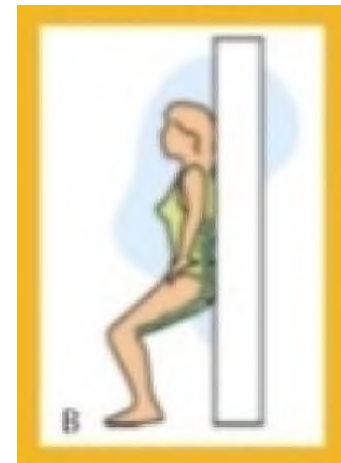


B- Mesma posição inicial anterior, estique uma perna. Conte até 5, volte à posição inicial e faça o mesmo movimento com a outra perna. Repita 3x. Não eleve sua perna além da sua capacidade.



A- Em pé, apoie sua coluna inteira na parede, mantendo os calcanhares afastados 5 cm da parede. Pernas separadas na largura dos ombros.

B- Olhando um ponto fixo à sua frente, relaxe os ombros e, apertando os músculos do abdômen e das nádegas, comece a escorregar sua coluna para baixo, flexionando os joelhos.



C- Segurando em um suporte firme, dobre uma de suas pernas e estique a outra para trás, mantendo o pé adequadamente no chão e as nádegas contraídas. Conte até 20 e repita o movimento com a outra perna.

Lembre-se: a equipe de fisioterapia da FioSaúde está à disposição para prestar apoio durante o período de isolamento social.

Contatos devem ser solicitados pelo tel (21) [3865-1871](tel:3865-1871) ou email saudetotal@fiosaude.org.br

Fique de olho! A FioSaúde vai divulgar mais conteúdos, com dicas de fisioterapia. Aguarde novidades!