

PROTOCOLO LOMBALGIA

Este protocolo é dividido em três seções: Bons Hábitos; 6 Exercícios de Flexibilidade e 6 Exercícios de Fortalecimento lombar.

Pratique os exercícios diariamente em ambiente tranquilo, com calma e roupa adequada.

- Entenda os conceitos: repetições (número de vezes), séries (conjunto de exercícios) e repouso (1 minuto entre séries).
- Evite sentir dor durante os exercícios.
- Se houver desconforto leve (até 3 numa escala de 0 a 10), ajuste as repetições e/ou séries.
- Em caso de sintomas alterados, consulte o seu médico.

1º Bons Hábitos:

Conhecimento geral:

- Evitar Tempo Excessivo na cama (estar deitado enfraquece os músculos lombares e cervicais e faz com que a dor piore).
- Evitar Tempo excessivo sentado (mesmo que com boa postura), porque aumenta a pressão do disco. Devemos fazer intervalos de 30 mins (Fazer extensão e/ou caminhar)
- Evitar tempo Excessivo de pé (os músculos relaxam, e a lordose lombar aumenta o que pode dar dor pelo mecanismo inverso).



Entender Ergonomia de "Boa Postura":

- De pé:

Para manter uma postura correta ao ficar em pé, relaxe inicialmente, permitindo que o peito e o abdômen relaxem. Em seguida, eleve o peito, contraia os músculos do estômago e aperte os glúteos para reduzir a lordose. Com prática, essa posição correta pode ser mantida por longos períodos sem desconforto, proporcionando uma postura saudável."



- Sentado:

Para uma postura correta e confortável ao sentar, posicione-se ligeiramente abaixo da postura ideal, liberando os últimos 10% da tensão da lordose. Mantenha a lordose na parte inferior das costas com esforço muscular constante, evitando que a parte inferior das costas fique reta. Embora isso exija atenção contínua, pode ser mantido por qualquer período de tempo. Ao sentar em assentos sem encosto, adote essa posição, ajustando-a se necessário, para garantir conforto e evitar desconforto.

- Levantar Objectos:

Ao longo do levantamento, deve-se tentar manter a curvatura na parte inferior das costas. O levantamento deve ser feito endireitando as pernas. Evite usar as costas como uma grua para levantar o peso.



2º Exercícios de Flexibilidade:

6 Exercícios

2 Sets de cada exercícios a Aguentar 6 segundos

6x/semmana

6 semanas

1. Flexão dupla dos joelhos ao Peito
2. Flexão singular dos joelhos ao Peito
3. Alongamento do Isquiotibial
4. Alongamento do Tensor da Fáschia Látea
5. Alongamento do Abdominal
6. Alongamento do Quadrado Lombar

3º Exercícios de Reforço Muscular

6 Exercícios

2 sets 6 Repetições

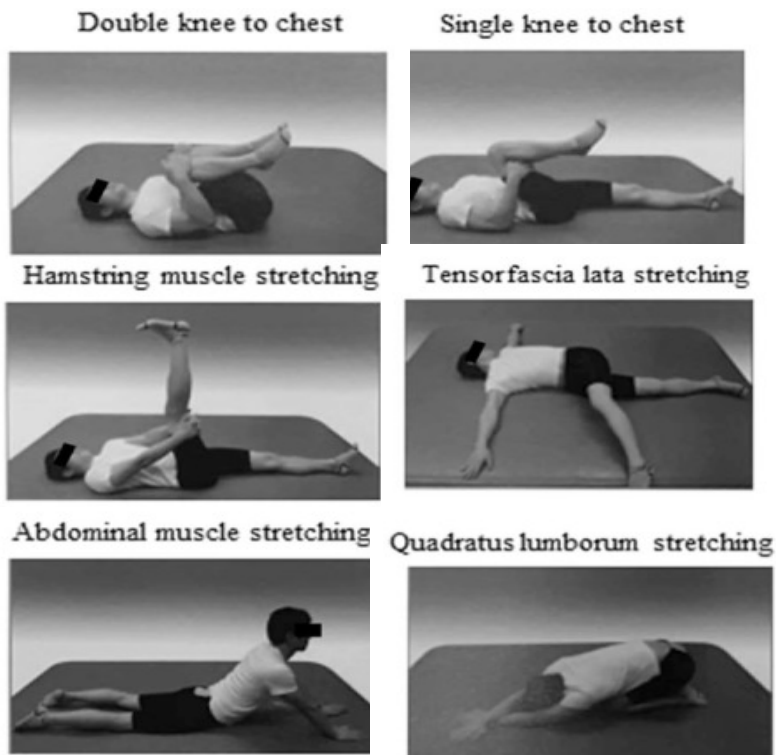
6x/semana

6 semanas

1. Abdominal Crunch
2. Prancha lateral
3. Pronado (*super-man*)
4. *BirdDog*
5. Ponte
6. Prancha

Explicação:

Exercícios Flexibilidade:



Exercícios de Reforço Muscular:

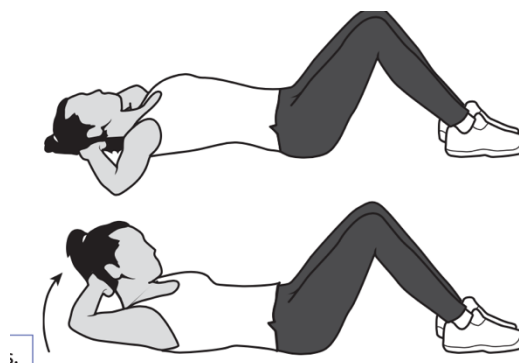
- 1º Abdominal Crunch

Músculos a trabalhar: Abdominais

Técnica:

- Deita-te de costas no chão com os joelhos dobrados e as mãos atrás da cabeça, com os cotovelos abertos para os lados.
- Contrai os músculos abdominais e eleva a cabeça e as omoplatas do chão.
- Mantém as costas planas no chão e segura por 2 segundos.
- Baixa lentamente e repete.

Conselho: Relaxa o pescoço e não puxes a cabeça com as mãos

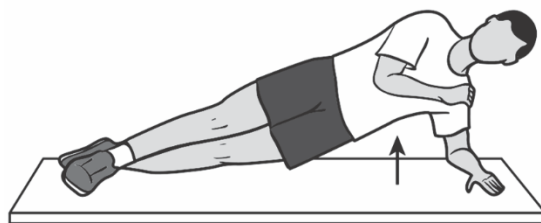


- 2º Prancha lateral

Músculos a trabalhar: Quadrado lombar, os rotadores externos do oblíquo externo e os rotadores internos do oblíquo interno

Técnica:

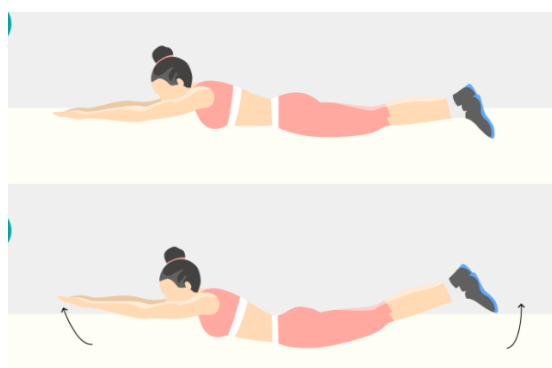
- Deita-te de lado no chão com a perna inferior ligeiramente dobrada e a perna superior esticada. O teu cotovelo deve estar diretamente sob o teu ombro, com o antebraço estendido no chão à tua frente.
- Contrai os músculos abdominais e eleva a anca do chão.
- Se conseguires, estica a perna inferior e levanta o joelho do chão, como mostrado.
- Mantém o corpo reto e segura nesta posição por 15 segundos.
- Retorna lentamente à posição inicial e repete do outro lado.



- 3º Pronado (*super-man*)

Técnica:

- Deita-te de barriga para baixo no chão.
- Estende os braços para a frente, com as palmas viradas para baixo, mantendo os braços alinhados com a cabeça.
- Estica as pernas e mantém os pés alinhados com os quadris.
- Levanta os braços e as pernas do chão ao mesmo tempo, formando uma posição semelhante à letra "U" invertida.
- Contrai os músculos do glúteo e das costas enquanto manténs a posição elevada.
- Mantém o olhar em direção ao chão para manter o pescoço em uma posição neutra.
- Segura a posição elevada, mantendo os músculos contraídos, por alguns segundos.
- Baixa lentamente os braços e as pernas de volta ao chão.
- Repete o movimento por várias repetições, focando na qualidade do movimento e na contração dos músculos.



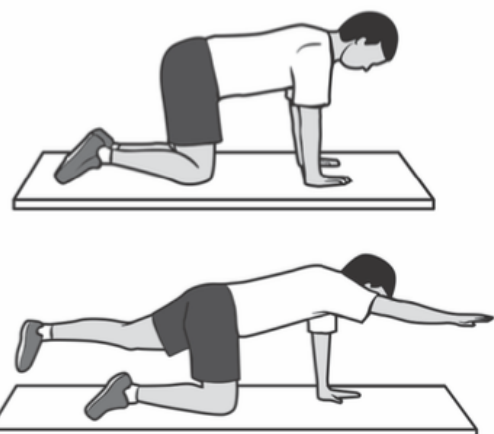
- 4º BirdDog

Músculos a trabalhar: Extensoras das costas, eretores da espinha, músculos glúteos. Deves sentir este exercício na região inferior das costas e nas nádegas.

Técnica:

- Começa de quatro, com os ombros posicionados sobre as mãos e os quadris diretamente sobre os joelhos.
- Contrai os músculos abdominais e levanta um braço estendido até à altura do ombro, alinhado com o teu corpo. Mantém até te sentires equilibrado.
- Levanta lentamente e estende a perna oposta para fora, diretamente desde o quadril.
- Contrai os músculos das nádegas e da coxa e mantém esta posição por 15 segundos.
- Retorna lentamente à posição inicial e repete com o braço e a perna opostos.

Conselho: Mantém os músculos do estômago contraídos e as costas planas para manter o equilíbrio.



- 5º Ponte

Músculos a trabalhar:

Extensor inferior das costas, eretores da espinha, músculos glúteos e isquiotibiais. Deves sentir este exercício na parte inferior das costas, nas nádegas e na parte de trás da coxa.

Técnica:

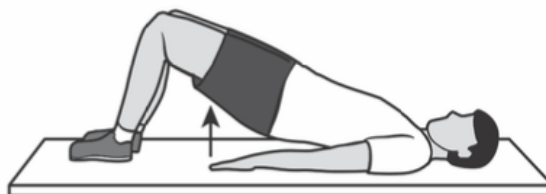
Deita-te de costas no chão com os braços ao lado, os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão.

- Contraí os músculos abdominais e glúteos e eleva a pélvis para que o teu corpo forme uma linha reta dos ombros até aos joelhos.

- Mantém esta posição por 15 segundos.

- Retorna lentamente à posição inicial e repete.

Conselho: Centraliza o teu peso sobre as omoplatas. Não tensiones o pescoço.



- 6º Prancha

Músculos a trabalhar:

Extensoras das costas, eretores da espinha, quadrado lombar, abdominais. Deves sentir este exercício na parte média a inferior das costas, abdominais e músculos glúteos.

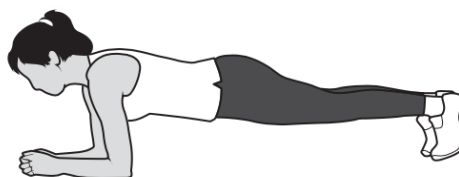
Técnica:

Deita-te de barriga para baixo com os antebraços no chão e os cotovelos diretamente abaixo dos ombros. • Contraí os músculos abdominais e eleva a anca do chão.

- Contraí os músculos glúteos e levanta os joelhos do chão.

- Mantém o corpo reto e segura por 30 segundos. Se não conseguires manter esta posição, volta com os joelhos ao chão e mantém apenas a anca elevada.
- Retorna lentamente à posição inicial e descansa por 30 segundos. Repete.

Conselho: Não deixes a tua pélvis cair em direção ao chão. Mantém os músculos do estômago contraídos.



NOTA: no final deve-se realizar 30 minutos caminhada a "apertar o abdominal".