

PROTOCOLO CERVICALGIA

Este protocolo é dividido em três secções: Bons Hábitos; 8 Exercícios de Flexibilidade e de Fortalecimento cervical.

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 e Reforço muscular:

8 Exercícios

12 Sets de cada exercícios a aguentar 8 segundos

2x/dia

6x/semmana

6 semanas

1. Crescer Sentado
2. Dobrar a cabeça para a frente
3. Inclinar a cabeça e rodar a cabeça
4. Flexão Isométrica
5. Extensão Isométrica
6. Flexão Lateral Isométrica
7. Alongamento Peitorais
8. Alongamento trapézios/elevador da escápula

Explicação:

Exercícios Flexibilidade e Reforço Muscular:

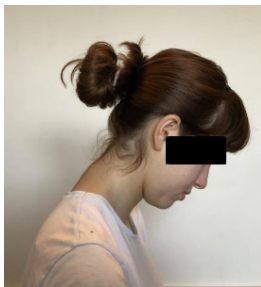
1. Crescer Sentado

Levar o queixo suavemente em direção ao pescoço e ao mesmo tempo, fazer crescer o pescoço em direção ao teto.



2. Dobrar a cabeça para a frente

Encolher suavemente o queixo e levá-lo ao peito



3. Inclinar a cabeça e rodar a cabeça

3.1 Inclinar: Começar com a cabeça centrada ao meio e o queixo ligeiramente encolhido. Levar a orelha em direção ao ombro

3.2 Rodar: Começar com a cabeça centrada ao meio e o queixo ligeiramente encolhido.



4. Flexão Isométrica

Colocar as pontas dos dedos indicadores na testa. Devagar, fazer força na testa contra os dedos como se estivesse a olhar para o chão.



5. Extensão Isométrica

Colocar a(s) mãos na parte de trás da cabeça. Devagar, fazer força com a cabeça contra os dedos como se estivesse a tentar olhar para o teto.



6. Flexão Lateral Isométrica

Colocar a ponta do dedo indicador na região temporal. Devagar, fazer força contra o dedo ao tentar levar a orelha em direção ao ombro



7. Alongamento Peitorais

Com os braços de cada lado da moldura da porta, inclinar o corpo ligeiramente para a frente. Sentir a zona do peito alongar-se ligeiramente.



8. Alongamento trapézios/elevador da escápula

Agarrando o seu punho deve puxar suavemente para baixo e para o lado contrario, enquanto inclina a cabeça para o mesmo lado da mão e olhando para a mão.

