

Dor lombar / lombalgia II

01. Levantar a pelve

Posição: supina com as pernas dobradas e coluna lombar em posição neutra.

Executar: manter os abdominais tensos, enquanto mantem a coluna lombar numa posição neutra. Além disso levantar as nádegas do chão. Mantenha a contração de 10 segundos.

02. Elevação da pelve com extensão do joelho

Posição: supina com as pernas dobradas e coluna lombar em posição neutra

Executar: manter os abdominais tensos, enquanto mantem a coluna lombar numa posição neutra. Além disso levantar as nádegas do chão e estender uma perna. Mantenha a contração de 10 segundos.

03. Levantar as pernas e tronco

Posição: supina com as pernas dobradas, as mãos atrás do pescoço e coluna lombar em uma posição neutra

Executar: manter os abdominais tensos, enquanto mantem a coluna lombar numa posição neutra. Além disso trazer os joelhos dobrados contra o peito e levantar os ombros juntamente com a cabeça. Mantenha a contração de 10 segundos.

04. Elevação do braço e perna oposta

Posição: joelhos e mãos apoiados no chão, com a coluna lombar numa posição neutra.

Executar: manter os abdominais tensos, enquanto mantem a coluna lombar numa posição neutra. Além de elevar um braço e a perna oposta. Mantenha a contração de 10 segundos.

05. Extensão da perna com bola

Posição: supino, ancas e joelhos a 90 graus com a coluna lombar em posição neutra. Os pés sobre uma bola.

Executar: manter os abdominais tensos, enquanto mantem a coluna lombar numa posição neutra. Além disso estender as pernas de rolando sobre a bola. Mantenha a contração de 10 segundos.

06. Levantar a pelve com bola

Posição: supina com as pernas dobradas e coluna lombar em uma posição neutra. Cabeça, pescoço e parte superior das costas descansando sobre a bola

Executar: Manter os abdominais tensos, enquanto mantem a coluna lombar numa posição neutra. Além disso levantar as nádegas do chão. Mantenha a contração de 10 segundos.

07. Levantar uma perna com bola

Posição: sentado em cima da bola com a coluna lombar em uma posição neutra

Executar: manter os abdominais tensos, enquanto mantem a coluna lombar numa posição neutra. Elevar uma perna com o joelho flexionado. Mantenha a contração de 10 segundos.

08. Levantar tronco com bola

Posição: supino em uma bola com as mãos atrás da cabeça e da coluna lombar em uma posição neutra.

Executar: medidor do umbigo apertando o intestino, enquanto mantendo a tensão da coluna lombar numa posição neutra. Além disso levantar o tronco. Mantenha a contração de 10 segundos.

09. Elevação e torção do tronco com bola

Posição: supino em cima da bola com as mãos atrás da cabeça e da coluna lombar em uma posição neutra.

Executar: manter os abdominais tensos, enquanto mantem a coluna lombar numa posição neutra.. Flectindo os joelhos. Mantenha a contração de 10 segundos.

Repetições: faça 10 repetições para cada lado, 3 vezes ao dia.

10. Dobra pernas com bola

Posição: Em pé com as costas contra uma bola numa parede. A coluna lombar numa posição neutra

Executar: medidor do umbigo apertando o intestino, enquanto mantendo a tensão da coluna lombar numa posição neutra. Além disso levantar o tronco. Mantenha a contração de 10 segundos.