

# Dor lombar / lombalgia I

## Exercícios em decúbito supino

### 01. Exercício de bscula plvica posterior (posterior pelvic tilt)

**Objectivo:** fortalecimento de abdominais, glteos e relaxamento da musculatura extensora lombar com diminuio da lordose.

**Posio:** ambos joelhos colocados em flexo apoiando a planta de ambos os ps no solo. Os braos estendidos ao longo do corpo.

**Executar:** inspirar e ao expirar contrair os abdominais, rodar a pelve para cima e para trs (contraindo os glteos e fazendo com que estes se elevem do solo uns 1-2 cm) e aplanar a coluna lombar. Manter a posio 5 segundos voltando depois  posio de partida.

### 01. Exerccio de flexo ativa de ambos os membros inferiores, trazendo os joelhos at o peto (double knee-to) ou abdominais inferiores

**Objectivo:** reforo abdominais.

**Posio:** igual ao Exerccio 1.

**Executar:** dobre as duas ancas e joelhos juntos em direo ao peto. a cabea deve flexionar-se ao mesmo tempo que os membros inferiores, trazendo o queixo para o peto. Mantm-se a posio 5 segundos e regressa  posio inicial lentamente.

**Repeties:** aumento progressivo para executar 2-3 sries de 10 repeties cada.

### 01. Exerccio de inclinao ou levantamento parcial do tronco (curl-up) ou abdominais superiores.

**Objectivo:** reforo abdominais.

**Posio:** o mesmo que exerce 1 e 2. A palma de cada mo  colocada na frente do ombro contralateral.

**Executar:** de frente, queixo  flexo em direo ao peto e lentamente levantar a parte superior do tronco,  frente, em direo a seus joelhos. Levantar tronco superior cerca de 25 cm; a posio  mantida cerca de 3 segundos regressando  posio inicial.

#### 04. Exercício Supino / Ponte

**Objectivo:** reforço glúteos máximos.

**Posição:** o mesmo que para exercícios 1, 2 e 3.

**Executar:** realizar levantamento da pelve estendendo ambas as ancas, parte inferior das costas em posição neutra, até se alinhar as coxas com o tronco. a posição é mantida por cerca de 5 segundos e descer enquanto inspiração.

**Repetições:** aumento progressivo para executar 2-3 séries de 10 repetições cada.

#### Exercícios em decúbito prono

#### 05. Tronco de extensão

**Objectivo:** reforço extensores coluna.

**Posição:** uma almofada é colocada sobre a área das cristas ilíacas. A testa descansa no chão e os braços são colocados ao longo do corpo.

**Executar:** extensão do tronco em bloco até o colocar na mesma linha que as extremidades inferiores, cabeça alinhada com o tronco. a posição é mantida durante 5 segundos e regressa à posição inicial durante a expiração.

**Repetições:** aumento progressivo para realizar uma série de 10 repetições cada. Para aumentar a dificuldade pode ser colocado um pequeno saco de peso até ao bordo

#### Exercícios em decúbito lateral

#### 06. Exercício de elevação da perna estendida

**Objectivo:** reforço glúteo médio e abdominais oblíquos.

**Posição:** o mesmo que exerce 1 e 2. A palma de cada mão é colocada na frente do ombro contralateral.

**Executar:** Colocam-se as ancas e joelhos, uns sobre os outros, em cerca de 10 ° -20 ° de flexão.

A mão mais próxima do lado do chão fica a apoiar a cabeça.

Cruzados. O mesmo que acima, mas em primeiro lugar é dirigido o ombro de um lado para o joelho contralateral e, em seguida, o outro ombro para o joelho oposto.

**Repetições:** aumento progressivo para executar 2-3 séries de 10 repetições cada.

### 07. Exercício de alongamento lombossagrado

**Objectivo:** esticar os músculos das costas com extensão dorsal.

**Posição:** ambos os joelhos e as palmas das mãos no chão com o tronco paralelo ao chão.

**Executar:** devagar dobrar os joelhos e ancas até sentar sobre os calcanhares, enquanto dobra o pescoço. Mãos deslizando para a frente no fim do movimento. A posição é mantida cerca de 15 segundos e volta à posição inicial.

**Repetições:** 3-4 repetições são realizadas de 10 a 30 segundos de duração.

### 08. Exercício arqueamento dorsal (cat-camel)

**Objectivo:** Alongamento dos músculos abdominais e das costas.

**Posição:** a mesma posição para o exercício 7.

**Executar:** arquear toda a coluna, flectindo o pescoço, e mantendo a posição por cerca de 5 segundos. Arquenado depois toda a coluna para baixo, estendendo o pescoço, e também manter a posição durante cerca de 5 segundos.

### 09. Exercício elevar o membro superior de um lado e o inferior do outro

**Objectivo:** fortalecimento dos músculos extensores das costas e nádegas.

**Posição:** a mesma posição para os anos 7 e 8.

**Executar:** Elevar o membro superior de um lado, com o cotovelo estendido para a horizontal e, simultaneamente, elevar também o membro contralateral inferior estendendo-se a anca e do joelho para colocar a extremidade inferior alinhada com o tronco e braço contralateral. Não rodar o tronco ou a pélvis nem rodar ou esticar pescoço. A posição é mantida por 5 segundos e retornar à posição inicial. Repetir com os outros dois membros.

**Repetições:** aumento progressivo para executar 2-3 séries de 10 repetições com cada lado.