

Estenose Lombar

01. Reforço glúteos

Posição: supino com os joelhos dobrados.

Realização: elevar a pelve.

Manter posições: 6 segundos.

Repetições: repetir 10 vezes.

02. Alongamento Musculatura Posterior MI's

Posição: supino com os joelhos dobrados.

Realização: pegar com as mãos a parte de trás da coxa, trazendo o joelho em direção ao peito. Esticar o joelho. Repetir com o membro oposto.

Manter posições: 30 segundos (cada perna).

Repetições: repita 3 - 5 vezes com cada perna.

03. Fortalecimento abdominais

Posição: supino com os joelhos dobrados. Braços esticados.

Realização: levante a cabeça e parte superior das costas (até omoplatas) tentando tocar nos joelhos com as mãos. Manter 6 segundos e retornar à posição inicial.

Repita o mesmo exercício com as duas mãos ao joelho direito, manter e descansar.

Repetir de novo com as mãos ao joelho esquerdo, manter e descansar.

Manter posições: posição: 6 segundos.

Repetições: repetir 10 vezes por ano (centro, direita, esquerda).

04. Alongamento flexores anca

Posição: de pé, segurando um objeto para manter o equilíbrio.

Realização: dobre o joelho direito, segurando o pé com uma mão. Trazer o pé e joelho na direção da nádega sem dobrar o tronco para frente. Repetir com a outra perna.

Manter posições: de 15 a 30 segundos.

Repetições: repetir 3 - 5 vezes com cada perna.

05. Alongamento paravertebral

Posição: sentado com as pernas afastadas e os pés apoiados no chão.

Realização: Levar as mãos ao chão entre ambos os pés, curvando o tronco para a frente com o queixo ao peito. Manter cerca de 10 segundos e voltar à posição inicial. Repetir o mesmo exercício com as duas mãos para o pé direito (segurar e voltar à posição inicial) e para o pé esquerdo (segurar e voltar à posição inicial).

Manter cada posição: 10 segundos

Repetições: repetir 3 vezes de cada lado (centro, esquerda, direita).

06. Inclinação pélvica na parede

Posição: em pé, encostado contra uma parede.

Realização: inclinar a pelve, apertando a cintura contra a parede, dobrando um pouco os joelhos.

Manter a posição: de 15 a 30 segundos.

Repetições: 3- 5 vezes.

07. Passeio na rampa

Posição: andar sobre passadeira, agarrando o corrimão da frente.

Realização: inclinando o tronco e caminhando em rampa a 15°. Progredindo até 0° (sem dor).

Realize o tempo de exercício tolerado, aumentando-o de acordo com suas possibilidades.

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.

Repetições: faça 10 repetições, 3 vezes por dia.