

DORES NA LOMBAR

@MACOFERREIRAPERSONAL



O QUE CAUSA

e como tratar a dor na
lombar



18 EXERCÍCIOS

para
fortalecer e melhorar a
dor na lombar

MARCO FERREIRA



Doutorando em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (2019-2023), mestre em Ciências da Saúde (2016-2017) pela Faculdade de Medicina de Uberlândia (FAMED-UFU); é especialista em Nutrição Clínica e Esportiva pela Faculdade Redentor de Itaperuna, no Rio de Janeiro (2016-2017); é graduado em Educação Física, com ênfase em Ciências do Exercício e Saúde (2012-2015), pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). É membro e colaborador do Núcleo de Estudos em Atividade Física & Saúde (NEAFISA) da UFTM.

Atualmente é pesquisador do Grupo de Pesquisa em Organização e Estabilidade de Complexos Biológicos pelo Laboratório de Biofísicoquímica (LaBFiQ) do Instituto de Biotecnologia (INGEB) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Revisor dos periódicos Arquivos Ciências do Esporte (Brasil) e Journal of Sports Sciences (EUA). Atua na área de nutrição, atividade física, imunologia, metabolismo, degeneração crônica e envelhecimento. (Texto informado pelo autor)

18 Exercícios para acabar com as dores na lombar

Praticamente todas pessoas reclamam de dores em alguma parte do corpo. Por isso estou escrevendo esse livro em formato digital e pdf para compartilhar o meu conhecimento, e o que faço no dia a dia para aliviar essas dores dos meus clientes.

Estudos demonstram que a incidência de ocorrer um episódio de dor lombar no período de um ano varia de 6% a 15%, enquanto que a incidência para qualquer dor é de até 36%. Um, dos principais gatilhos no desencadeamento da dor lombar, é a famosa

hérnia de disco, que também é, uma das principais causas no afastamento do trabalho atualmente. Estes fatos, comprova algo já estabelecido e bem simples de interpretação que seria: Todas as pessoas no mundo tem, tiveram ou irão desenvolver dores na região lombar!



Causa

Existem múltiplas causas do desenvolvimento da dor lombar, mas a principal seria promovida pela degeneração discal da coluna lombar. Esta estrutura possui fibrocartilagem e é inervada, a qual pode ser dividida em duas áreas: núcleo pulposo e anel fibroso. O anel fibroso tem como função conter o núcleo pulposo centralizado e auxilia na estabilização da coluna. Com envelhecimento existe redução da hidratação desta estrutura e consequente aumento de sobrecarga compressiva no anel fibroso. Junto a este podem existir fatores potencializadores como genética, movimentos e posturas repetitivas, movimentos inadequados, músculos estabilizadores do tronco fracos. SIM! O tempo sentado associado com a inatividade física, má postura e movimentos repetitivos sem tônus muscular adequada em músculos são as principais causas para a dor lombar. Então, novamente a melhor estratégia de prevenção e reabilitação da dor lombar é se movimentar e fortalecer os músculos específicos de forma correta.

"Todo mundo é capaz de suportar uma dor, exceto quem a sente" -W. Shakesperare

Tratamento

O tratamento não conservador é o cirúrgico, indicado é apenas para pessoas que apresentam falha do tratamento conservador (fisioterapia), presença de dor severa, limitação de movimento e que possuem doenças graves associadas, como fraturas, doenças neurodegenerativas, alterações posturais. A eficiência do exercício na melhora da dor lombar já foi comprovada a muito tempo. Por exemplo, no estudo Ostelo et al. (2011), verificaram que os sujeitos que realizaram exercícios envolvendo técnicas de mobilização e exercícios de fortalecimento de tronco durante 4 a 6 semanas apresentaram uma maior redução da dor lombar quando comparados aos sujeitos que não realizaram os exercícios.

1º Dia de Exercícios



	SÉRIE REPETIÇÃO TEMPO	INTERVALO	ASSITA EM
MOBILIDADE DE QUADRIL QUADRIL SOB STEP	3x 30-45s / cada posição	5s para mudar a posição	▶
MOBILIDADE DE QUADRIL ADUTOR SENTADO	3x 30-45s	20s	▶
MOBILIDADE DE QUADRIL COTOVELO NO CHÃO	3x 10 repetições/ cada lado	10s depois que finalizar ambos lados	▶
MOBILIDADE TORÁXICA ROTAÇÃO TRONCO S.A.	3x 15 repetições/ cada lado	5s para mudar a posição	▶
MOBILIDADE TORÁXICA ROLO TORÁCICO	3x 10 repetições	20s	▶
MOBILIDADE TORÁXICA ROTAÇÃO DE TRONCO S.A MÃO NA NUNCA	3x 15 repetições/ cada lado	5s para mudar a posição	▶
ESTABILIDADE ESCAPULAR PUXADA TRÁS COM ELÁSTICO	3x 15 repetições	20s	▶
SUPLICAÇÃO E FOCA	3x 10 repetições/ cada lado	20s depois que finalizar ambos lados	▶

2º Dia de Exercícios

	SÉRIE REPETIÇÃO TEMPO	INTERVALO	ASSITA EM
PRANCHA ISOMÉTRICA	3 x 30s	30s	
ROTAÇÃO DE TRONCO DEITADO	3x12/cada lado	15s	
EXTENSÃO DE TRONCO NO SOLO	3x12	30s	
MOVIMENTO DE ESCORPIÃO	3x12	30s	
ELEVAÇÃO DE QUADRIL UNILATERAL	3 x 8	30s	
SUPER MAN DINÂMICO	3x12	30s	
ROTAÇÃO DO DORSO	3x12	30s	
EXERCÍCIO DO GATO	3x18	30s	
ALONGAMENTO DE ISQUIOTIBIAIS COM ROTAÇÃO DE LOMBAR	3x10/cada lado	30s	

Espero ter te ajudado!

Preparei esse material com muito carinho e dedicação para ajudar você que sente dores na lombar. Em caso de permanência e dores crônicas, consulto um médico ou especialista.

Quem pratica e recomenda



@anaflaviapradop

"Nossa, estou me sentindo muito melhor em relação as dores na lombar, com certeza foi um alívio para mim, eu já estava aguentando mais. Além disso, são exercícios práticos, né? Da para fazer em qualquer lugar! Eu amei! Muito obrigada!"



Conheça mais sobre meus planos de consultorias

Consultoria Fitness Online

