



## Recomendações para o tratamento da dor lombar / dor nas costas.

### Recomendações para casos agudos

- Repouso absoluto na cama
- Banhos mornos, calor local
- Sedação
- Colchão firme
- Diatermia e massagem
- Infiltração dos pontos de gatilho com anestésico/medicamento dinamizado (MDI) local
- Ocasionalmente: colete, atadura ou enfaixamento

### Para casos crônicos ou como medidas profiláticas

- Redução de peso
- Correção da postura
- Colchão firme
- Exercícios diários para a coluna lombar
- Atividade esportiva regular adequada à idade e psique

### Exercícios

1º



Deitado de costas, braços sobre o tórax, joelhos dobrados. Pressione a região lombar contra o chão, contraindo os músculos do abdome e das nádegas, projetando desta forma o púbis para a frente.

Expire simultaneamente. Segure contando até 10, relaxe e repita.

2º

Deitado de costas, braços ao longo do corpo, joelhos dobrados. Traga os joelhos sobre o tórax e pressione-os firmemente contra ele diversas vezes. Relaxe e repita. Também pode ser repetido com uma perna de cada vez.



3º



Deitado de costas, joelhos dobrados, braços sobre o tórax. Sente-se utilizando os músculos abdominais e projete-se para frente. Retorne lentamente à posição original.

Comece na posição de um corredor em início de corrida (uma perna estendida, outra à frente, mãos no solo). Faça movimento de flexão sobre o joelho anterior várias vezes, trazendo o abdome sobre a coxa. Repita alternando as pernas.

4º



5º



Em pé, com as mãos sobre o encosto de uma cadeira. Agache-se mantendo a coluna ereta. Volte à posição inicial e repita.

6º



Sentado numa cadeira, as mãos sobre o colo. Incline-se para a frente, colocando o queixo entre os joelhos. Retorne lentamente à posição inicial enquanto contrai a musculatura abdominal. Relaxe e repita.

### Observações

Os exercícios são mais bem executados sobre uma superfície firme, como um assoalho acarpetado. Comece devagar. Faça cada exercício apenas uma ou duas vezes por dia, aumentando progressivamente até dez ou mais vezes, dentro de limites confortáveis. Em caso de dor (não apenas um desconforto discreto) interrompa o exercício.

\* As informações contidas neste site não substituem a consulta e eventuais indicações de tratamento.