

ASSOCIADOS

Dr Marlon Sudário de

Lima e Silva

CRMMG 31035

CLINCOL

Belo Horizonte-MG

F: (31)25512300

**Dr Thiago S. dos
Santos**

CRMRS 28145

Centro de Especialidades

Ortopédicas

Novo Hamburgo-RS

F: (51)35952254

Dr Pablo Werlang

CRMRS 26600

CLOT

São Leopoldo-RS

F: (51)35894578

ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS

ALIMENTAÇÃO

- Para uma reabilitação e manutenção da sua coluna a alimentação é parte fundamental.

- Optar por uma dieta Anti-inflamatória.

- Usar uma dieta balanceada.

- Ingerir bebidas leves com pouco açúcar.

- Preferir carboidratos com baixo índice glicêmico.

- Ingerir proteínas, gorduras e carboidratos de acordo com uma orientação nutricional dentro do que é necessário para você manter seu peso adequado para sua altura.

-Procurar utilizar uma dieta adequada para o exercício orientada por nutricionista.

-A dieta é um importante adjuvante para obter um resultado físico e clínico satisfatório.

-O objetivo é mudar HÁBITOS.

EXERCÍCIOS

- Temos que pensar nosso corpo como um todo.

- 80% das pessoas que tem dores na coluna não tem **PATOLOGIA**, ou seja, nenhum problema.

- Os exercícios servem para proteger a **COLUNA**.

- IMPORTANTE SABER:

Perca mobilidade do quadril e ganhe dor na LOMBAR

Perca mobilidade na coluna torácica e ganhe dor na LOMBAR e CERVICAL.

Perca mobilidade do joelho e ganhe dor no QUADRIL.

Perca mobilidade do tornozelo e ganhe dor no JOELHO.

- O OBJETIVO É BUSCAR UM EQUILÍBRIO MUSCULAR E MELHORAR O FUNCIONAMENTO DAS ARTICULAÇÕES.

- Utilizar exercícios para ESTABILIZAÇÃO DO TRONCO.

- Optar por exercícios ISOMÉTRICOS.

SIGA ESSE ROTEIRO

- Iniciar com exercícios de Liberação das Fácias Musculares (hoje sabemos que elas também causam dores).

- Segundo passo são exercícios de Mobilidade Articular.

- Após esses exercícios você pode iniciar os Exercícios de Reforço Muscular para estabilização da sua coluna e de suas articulações .

- Preferir exercícios com PESO LIVRE (utilizar menos aparelhos). Esse tipo de exercício ajuda e ativa sua PROPRIOCEPÇÃO (consciência corporal e coordenação) ativando a musculatura que estabiliza seu tronco e abdômen.

- Preferir exercícios ISOMÉTRICOS para abdômen e tronco.

- É fundamental para melhorar o funcionamento da sua coluna ter e realizar uma boa mobilidade dos QUADRIS e OMBROS, e melhorar a suas forças com exercícios de passadas e agachamentos para os quadris e exercícios para reforço da musculatura dos ombros e da escapula.

- Após os exercícios realizar alongamentos de cadeia posterior (musculatura posterior coluna, bacia e membros inferiores) mantendo sua coluna estabilizada, ou seja, não há necessidade de realizar flexão e rotação.

- Você terá um melhor desempenho para atividades como caminhar, correr, andar de bicicleta e praticar esportes quando estiver com o seu CORE (nosso centro de equilíbrio e gravitacional do corpo) reforçado e estabilizado.

ESSAS MEDIDAS SERVEM PARA VOCÊ ENTENDER ATITUDES ADEQUADAS PARA SUA COLUNA E SEU BEM ESTAR. PORÉM, AO REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA É FUNDAMENTAL QUE SEJA OREINTADA E ACOMPANHADA POR UM EDUCADOR FÍSICO.