

## **Você sabia que existem exercícios para aliviar a dor nas costas?**

Alguns exercícios podem aliviar a dor nas costas e consistem em exercícios de alongamento que ajudam a reduzir a tensão muscular, promovendo o relaxamento e o alívio da dor, e exercícios de fortalecimento que estabilizam melhor a coluna.

Estes exercícios devem ser orientados, preferencialmente, por um profissional respeitando suas necessidades individuais, mas podem ser realizados em casa para complementar o tratamento.

Alguns exemplos simples de exercícios para você fazer em casa podem ajudar:

### **Exercícios de alongamento para aliviar a dor:**

#### **Exercício 1**



Na posição de quatro apoios, com as costas retas, sentar lentamente em cima dos pés, sem tirar as mãos do chão e mantendo os braços esticados e a coluna reta durante 10 segundos. Repetir o exercício, no mínimo, três vezes.

#### **Exercício 2**



Deitado de barriga para cima e com as pernas esticadas, levar os joelhos ao peito, segurando nas pernas durante 10 segundos. Repetir o exercício, no mínimo, três vezes.

### Exercício 3



Deitado de barriga para cima e com as pernas esticadas, dobrar e juntar os joelhos e depois rodar as pernas para um dos lados, sem tirar os ombros do chão, durante 10 segundos. Repetir o exercício, no mínimo, três vezes para cada lado.

Estes exercícios devem ser feitos diariamente até as dores nas costas passarem e também para prevenir dores futuras.

### **Exercícios de fortalecimento para evitar que a dor volte a surgir**

Os exercícios de fortalecimento muscular são de grande ajuda para tonificar os músculos que estabilizam a coluna vertebral, sendo importante para reequilibrar as estruturas e melhorar a postura no dia a dia. Dessa forma, são úteis para diminuir e prevenir a dor nas costas. Bons exemplos são:

### Exercício 1



Deitar de barriga para cima e elevar o tronco conforme mostra a imagem, subindo e descendo lentamente 10 vezes seguidas.

## Exercício 2



Deitar de barriga para baixo e elevar ao mesmo tempo a perna direita e o braço esquerdo o máximo que conseguir, por 10 vezes seguidas e a seguir fazer o mesmo movimento com a perna esquerda e o braço direito, também por mais 10 vezes.

## Exercício 3



Apoiar o peso do corpo numa bola própria para exercícios, colocar as mãos na nuca e fazer a extensão do tronco, levando as costas para trás, como mostra a imagem. Fazer 10 repetições lentamente, controlando bem o movimento de subida e descida.

Caso a dor persista recomendamos a consulta a um especialista para, através de exames específicos, descobrir se as causas destas dores são desvios na coluna, hérnias de disco ou outros transtornos mais graves. E, lembre-se: **Mexa-se!** Assim, você poderá evitar muitas doenças e viver de uma forma mais saudável.

**Profa. Márcia Carneiro Fracassi**