

## EXERCÍCIOS – LOMBALGIA E CIATALGIA

1.

Músculos principais: Intercostais, grande dorsal e quadrado lombar.

Orientação para execução: O dorso das mãos deve estar apoiado no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hipercifose torácica, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, joelhos flexionados, ombros em flexão. Posicionar as mãos atrás da cabeça. Inspirar lentamente e realizar a retroversão da pelve, expirando. Voltar à posição inicial e repetir a seqüência por 10 vezes.



2.

Músculos principais: Quadrado lombar, oblíquo interno e externo do abdômen.

Orientação para execução: O dorso das mãos deve estar apoiado no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços ao longo do corpo. Inspirar lentamente e realizar a elevação da pelve, expirando. Voltar à posição inicial e repetir a seqüência por 10 vezes.



3.

Músculos principais: Glúteo máximo, oblíquo interno e externo do abdômen.

Orientação para execução: A palma das mãos deve estar apoiada no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços ao longo do corpo. Inspirar lentamente e realizar a elevação da pelve, expirando. Em seguida, inclinar a pelve para a direita - inspirando. Voltar à posição inicial - expirando. Alternar o lado e repetir a seqüência por 10 vezes.



4.

Músculos principais: Glúteo máximo, oblíquo interno e externo do abdômen.

Orientação para execução: A palma das mãos deve estar apoiada no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços ao longo do corpo. Inspirar lentamente e realizar a elevação da pelve, expirando. Em seguida, realizar a circundução da pelve para a direita - inspirando. Voltar à posição inicial - expirando. Alternar o lado e repetir a seqüência 5 vezes de cada lado.



5.

Músculos principais: Iliopsoas, glúteo mínimo e quadrado lombar.

Orientação para execução: O dorso das mãos deve estar apoiado no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica. Na realização do exercício os joelhos não devem se mover.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços ao longo do corpo. Inspirar lentamente e realizar a retroversão da pelve – expirando. Em seguida, realizar a rotação interna do quadril - inspirando. Voltar à posição inicial – expirando. Alternar o lado e repetir a seqüência por 10 vezes.



6.

Músculos principais: Iliopsoas, reto do abdômen e quadrado lombar.

Orientação para execução: O dorso das mãos deve estar apoiado no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica. Na realização do exercício os joelhos não devem se mover.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços ao longo do corpo. Inspirar lentamente e realizar a retroversão da pelve – expirando. Em seguida, realizar a anteversão da pelve - inspirando. Voltar à posição inicial – expirando. Repetir a seqüência por 10 vezes.



7.

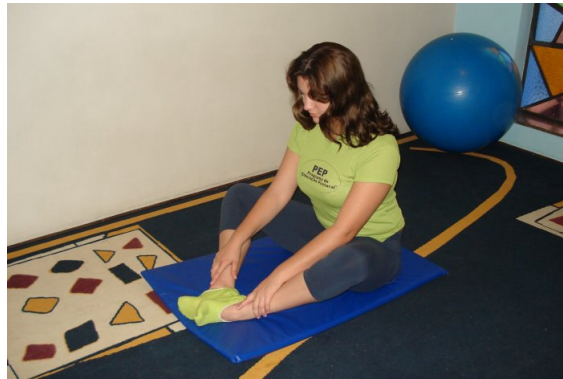
Principais músculos: Paravertebrais.

Contração Muscular: Isométrica

Orientações para a execução: Tronco ereto, abdômen contraído e cabeça em posição anatômica. Evitar a anteversão da pelve. Este posicionamento protege a região lombar contra lesões e garante sua funcionalidade.

Posicionamento inicial: Sentada, mãos apoiadas no tornozelo. Manter os cotovelos estendidos. Quadril em abdução, joelhos flexionados. Planta dos pés unidas, flexão dos metatarsos.

Realização: Manter este posicionamento por 1 minuto. Repetir a postura.



8.

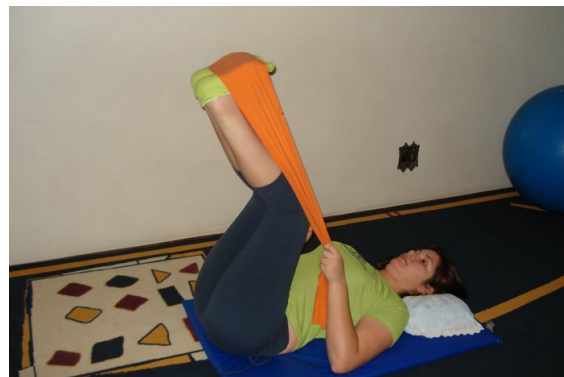
Principais músculos: Abdominais e isquiotibiais.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: os ombros devem permanecer fixos no solo para aumentar a eficiência da contração do abdome e resistência dos MMII. Manter os joelhos flexionados e a pelve em retroversão. Pés em dorso-flexão O abdômen deverá permanecer contraído durante a realização do exercício.

Posicionamento inicial: decúbito dorsal, flexão dos joelhos. O quadril deve manter um ângulo de 90º em relação ao tronco. Mãos segurando a faixa elástica que deve se posicionar sobre a planta dos pés. Cabeça no prolongamento do tronco, pés em dorso-flexão.

Realização: Realizar a extensão dos joelhos lentamente. Permanecer nesta posição 30 segundos. Voltar à posição inicial e repetir 3 vezes.



9.

Principais músculos: Abdominais.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: os ombros devem permanecer fixos no solo para aumentar a eficiência da contração do abdome. O abdômen deverá permanecer contraído durante a realização do exercício. Retroversão da pelve.

Posicionamento inicial: decúbito dorsal, flexão do joelho esquerdo e extensão do joelho direito . Mãos segurando a faixa elástica que deve se posicionar sobre a planta do pé. Cabeça no prolongamento do tronco, pé em dorso-flexão.

Realização: Com auxílio da faixa elástica realizar Uma pequena flexão do quadril. Permanecer nesta posição 30 segundos. Voltar à posição inicial e repetir 3 vezes a postura.



10.

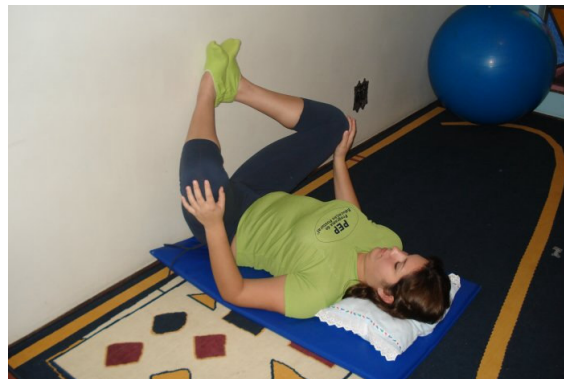
Principais músculos: Glúteos e adutores.

Contração Muscular: Isotônica para glúteos e adutores.

Orientações para a execução: manter os joelhos em flexão, abdômen contraído, cabeça no prolongamento do tronco. Retroversão da pelve.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, mãos apoiadas nos joelhos, planta dos pés unidas, flexão dos metatarsos.

Realização: Realizar a abdução do quadril com o auxílio das mãos. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições.



## EXERCÍCIOS AUXILIARES

11.

Músculos principais: Quadrado lombar, glúteo máximo e mínimo.

Orientação para execução: O dorso da mão direita deve estar apoiado no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica. Na adução do quadril o glúteo não deve perder o contato com o solo.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, cruze o MI direito sobre o esquerdo, flexionando o joelho e apoiando o pé direito na parede. Com a mão esquerda, segure o joelho direito e realize uma pequena pressão para a esquerda (aduzindo o quadril). Permaneça 1 minuto e alterne o MI. Repita esta seqüência 2 vezes com cada perna.



12.

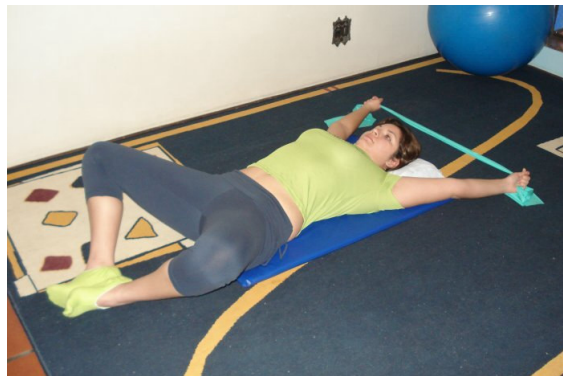
Principais músculos: Grande dorsal e intercostais.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: manter os joelhos em flexão, abdômen contraído, cabeça no prolongamento do tronco. Retroversão da pelve.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, mãos segurando a faixa elástica acima da cabeça. Cotovelos estendidos, ombros em flexão.

Realização: Realizar o afastamento dos braços exercendo uma pressão na faixa elástica. Manter este posicionamento por 30 seg e voltar à posição inicial. Repetir esta postura 4 vezes.



13.

Principais músculos: Glúteo Máximo e adutores.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: Mão esquerda apoiando a cabeça, se necessário colocar um apoio de espuma. Braço direito posicionado a frente do tronco, palma da mão apoiada no solo. Este procedimento garante o equilíbrio do exercício e protege a região cervical contra lesões. Abdômen contraído.

Posicionamento inicial: Decúbito lateral, pé direito em dorso-flexão, joelho direito estendido. MI esquerdo apoiado no solo, joelho flexionado.

Realização: Realizar a abdução do quadril mantendo o joelho direito estendido e voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições. Alternar o lado.



14.

Principais músculos: Glúteo Máximo e adutores.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: Mão esquerda apoiando a cabeça, se necessário colocar um apoio de espuma. Braço direito posicionado a frente do tronco, palma da mão apoiada no solo. Este procedimento garante o equilíbrio do exercício e protege a região cervical contra lesões. Abdômen contraído.

Posicionamento inicial: Decúbito lateral, pé direito em dorso-flexão, joelho direito estendido. MI esquerdo apoiado no solo, joelho flexionado.

Realização: Realizar a flexão do quadril simultaneamente com a flexão do joelho. Voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições. Alternar o lado.



15.

Principais músculos: Glúteo Máximo e adutores.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: Mão esquerda apoiando a cabeça, se necessário colocar um apoio de espuma. Braço direito posicionado a frente do tronco, palma da mão apoiada no solo. Este procedimento garante o equilíbrio do exercício e protege a região cervical contra lesões. Abdômen contraído.

Posicionamento inicial: Decúbito lateral, pé direito em dorso-flexão, joelhos unidos e flexionados.

Realização: Realizar a abdução do quadril. Voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições. Alternar o lado.



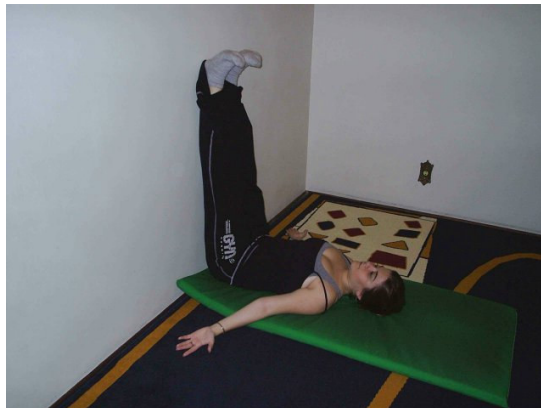
16.

Músculos principais: Quadrado lombar e isquiotibiais.

Orientação para execução: O dorso das mãos deve estar apoiado no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica. O glúteo não deve perder o contato com o solo, associado a flexão do quadril. Pés em dorso-flexão.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, quadril em flexão, joelhos estendidos. MMII devem estar apoiados na parede. Manter este posicionamento por 2 minutos. Repetir se achar adequado.



17.

Músculos principais: Paravertebrais e abdominais.

Orientação para execução: Abdômen contraído, cabeça em posição anatômica.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hipercifose torácica, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Sentado, joelhos e quadril flexionados. Tronco ereto, ombros em flexão, segurando o bastão acima da cabeça. Manter este posicionamento 1 minuto e repetir o posicionamento 2 vezes.



18.

Músculos principais: Paravertebrais, peitoral maior e trapézio.

Orientação para execução: Abdômen contraído, cabeça em posição anatômica.

Dorso das mãos apoiado na parede.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hipercifose torácica, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Sentado, joelhos e quadril flexionados. Tronco ereto e apoiado na parede. Ombros em flexão, cotovelos flexionados e apoiados na parede. Manter este posicionamento 1 minuto e repetir 2 vezes.



19.

Músculos principais: Paravertebrais e quadrado lombar.

Orientação para execução: Abdômen contraído, cabeça em posição anatômica. Mãos e antebraço apoiados na bola.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hipercifose torácica, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Joelhos e quadril flexionados. Ombros em flexão, MMSS apoiados na bola. Flexionar o tronco à frente e manter este posicionamento por 1 minuto e repetir 2 vezes.



20.

Músculos principais: Quadrado lombar e glúteo máximo.

Orientação para execução: Abdômen contraído, cabeça em posição anatômica. Ombros não devem aduzir na realização do exercício.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hipercifose torácica, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, flexão do quadril, MMII cruzados e flexionados com as mãos apoiadas embaixo dos joelhos. Região lombar deverá estar toda encostada no solo. Permanecer neste posicionamento 1 minuto. Alternar o lado e repetir 2 vezes de cada lado.

