



Clínica Deckers

Fisioterapia
Exercícios Terapêuticos para a Coluna Lombar

O QUE É

Estes são alguns dos exercícios recomendados com maior frequência para a terapia da coluna lombar,

Eles foram compilados para dar a você, cliente da *Clínica Deckers*, mais um apoio em seu programa de exercícios. Seu médico ou fisioterapeuta selecionará os mais adequados para seu caso, e, conforme a evolução do mesmo, irão indicando outros exercícios, substituindo ou adicionando conforme a sua necessidade específica.

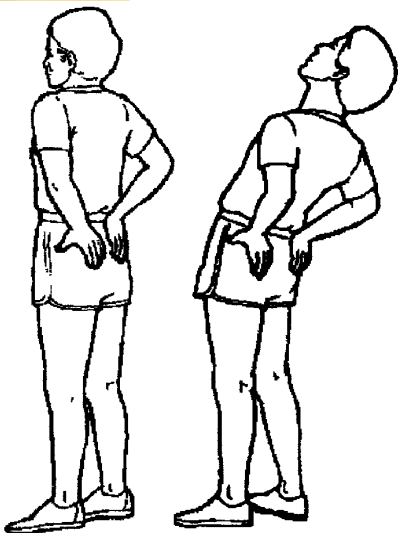
ESCLARECIMENTOS E RECOMENDAÇÕES:

Para que você fazer seus exercícios de melhor forma e com mais segurança leve em conta o seguinte:

1. Faça apenas os exercícios recomendados pelo terapeuta, na quantidade e intensidade, indicados por ele. Leve em conta de que está num programa de terapia e não de musculação.
2. Se você sentir que não se adapta bem a um exercício, entre em contato com o fisioterapeuta em vez de simplesmente interrompê-lo ou substituí-lo. Este caderno facilitará seu contato.
3. Pesos, tiras elásticas e outras cargas: use a carga recomendada, mesmo que pareça poder aumentá-la. Não fazendo assim você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.
4. Use a dor como guia. Se a dor aumentar, pare o exercício e informe ao seu fisioterapeuta como ela começou.
5. "Encaixar o Quadril": Você encontrará esta expressão em vários exercícios. Para fazê-lo encolha a barriga e endureça as nádegas.

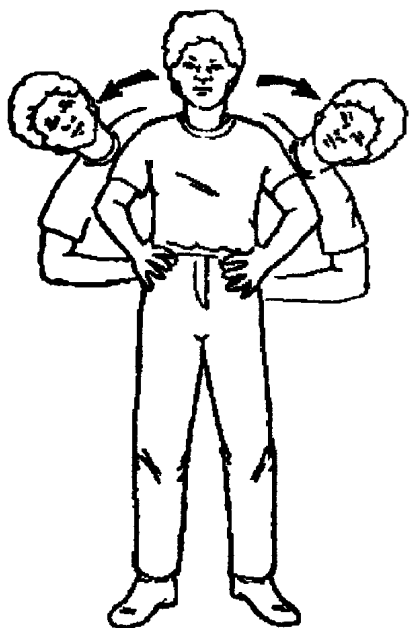


Clínica Deckers



1.al

1. Apóie as mãos firmemente sobre a parte de trás dos quadris.
2. Incline-se para trás até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



2.al

1. Apóie as mãos sobre os lados dos quadris.
2. Incline-se para um lado até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita com o outro lado.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

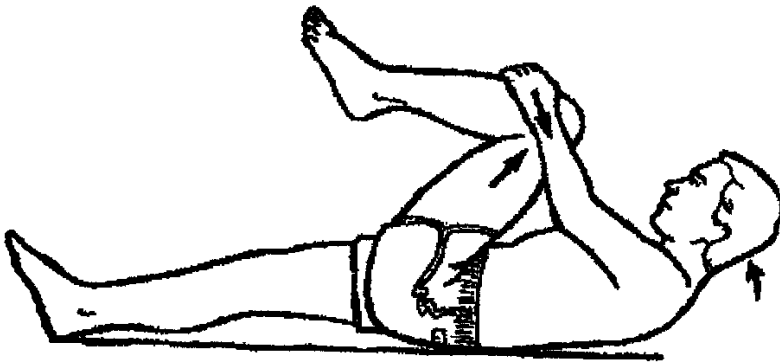


Clínica Deckers



3.al

1. Fique em pé, com o braço sobre a cabeça.
2. Incline-se para a direita até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita o movimento para o outro lado.
5. Mantenha por 5 segundos.
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

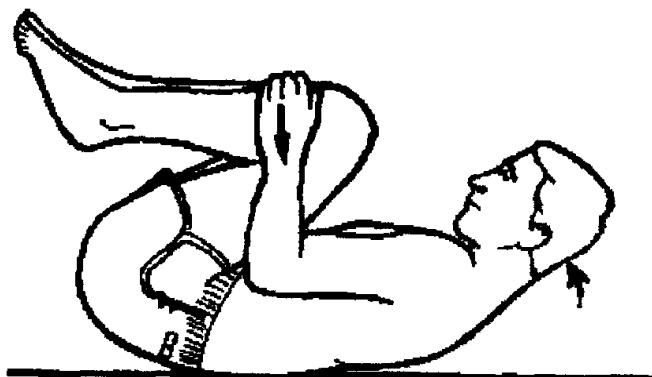


4.al

1. Deite-se de costas.
2. Puxe o joelho esquerdo para o peito, mantendo a perna direita toda no piso.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro lado.

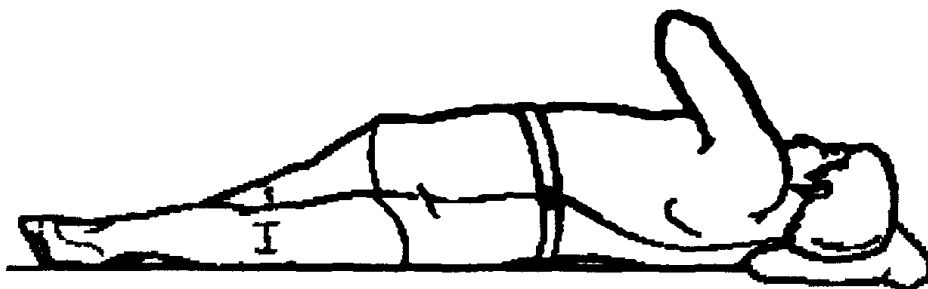


Clínica Deckers



5. al

1. Deite-se de costas.
2. Puxe ambos joelhos até o peito com as mãos.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

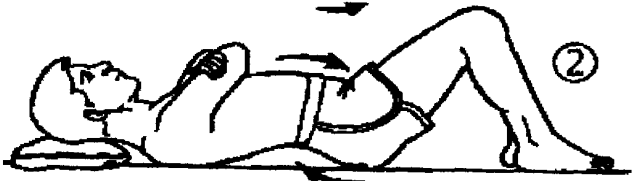
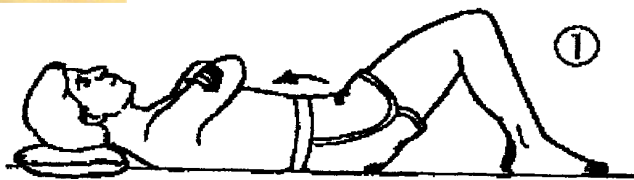


6. al

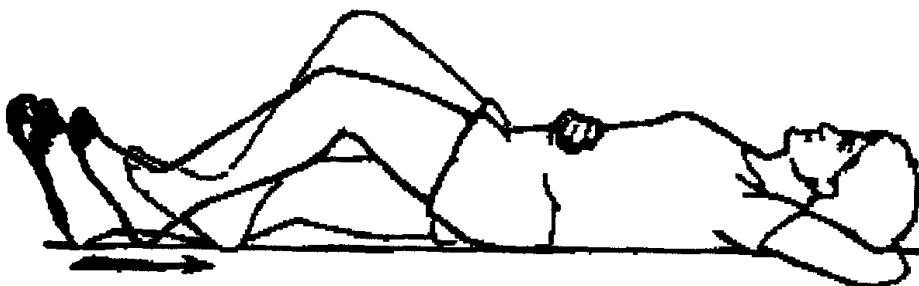
1. Deite-se sobre o lado direito como mostrado.
2. Cruze a perna esquerda na frente da direita.
3. Gire o tronco para trás até sentir alongar.
4. Mantenha por 1 minuto.
5. Repita com o outro lado.



Clínica Deckers



1



7. al

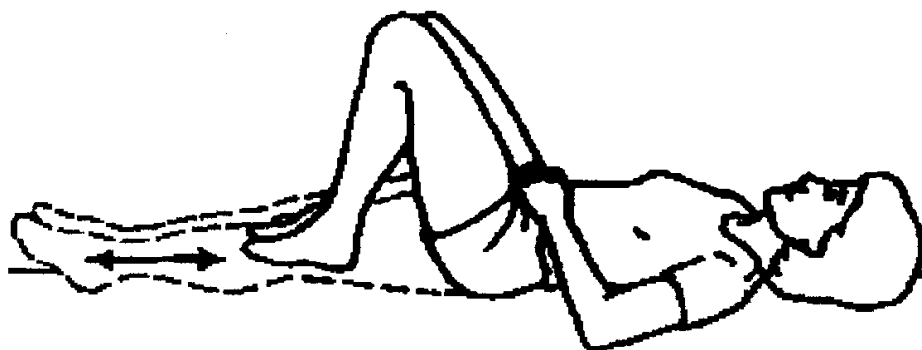
1. Deite-se de costas com as pernas dobradas e encaixe o quadril (1).
2. Gire o quadril para baixo lentamente, arqueando as costas como mostrado (2).
3. Mova o quadril até uma posição neutra (balanceada) (3).
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

8. al

1. Deite-se de costas com as pernas esticadas e encaixe o quadril.
 2. Mantendo suas costas planas, deslize um calcanhar sobre a superfície em direção ao corpo.
- Obs: caso sinta que perdeu o encaixe do quadril, volte a encaixa-lo e retome o exercício.
3. Retome devagar.
 4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia,
 5. Repita com o outro pé.

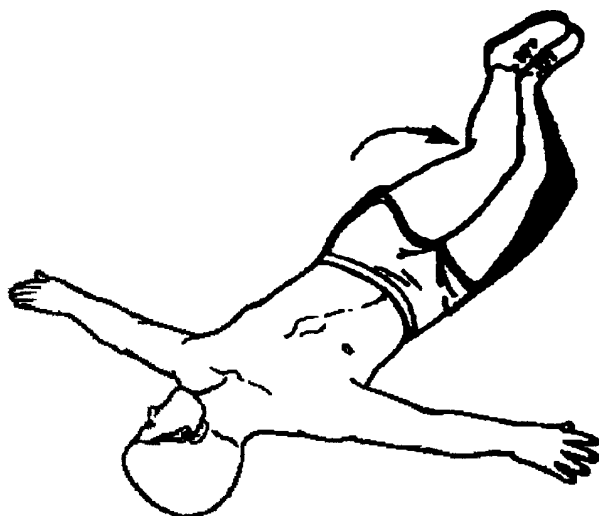


Clínica Deckers



9. al

1. Deite-se de costas com as pernas esticadas e encaixe o quadril.
2. Mantendo suas costas planas, deslize os calcanhares sobre a superfície em direção ao corpo.
Obs: caso sinta que perdeu o encaixe do quadril, volte a encaixa-lo e retome o exercício.
3. Retorne devagar.
4. Repita 10 vezes 1 ou 2 vezes ao dia.

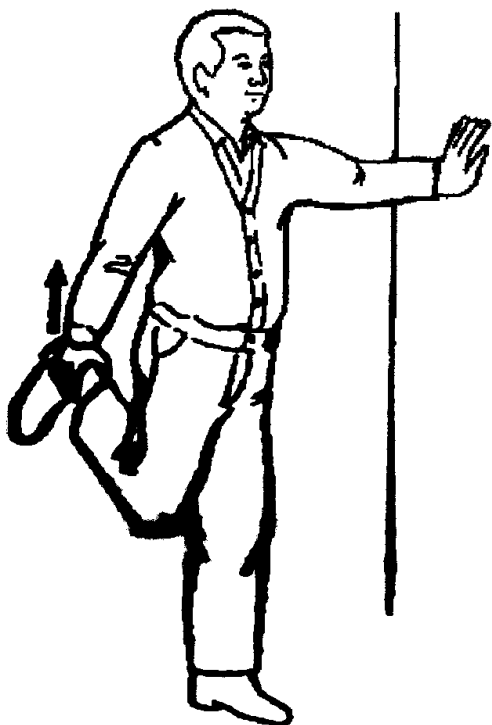


10. al

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e pés juntos, braços abertos.
2. Gire os joelhos para o lado ao mesmo tempo em que gira a cabeça para o lado contrário, até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita para o outro lado.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

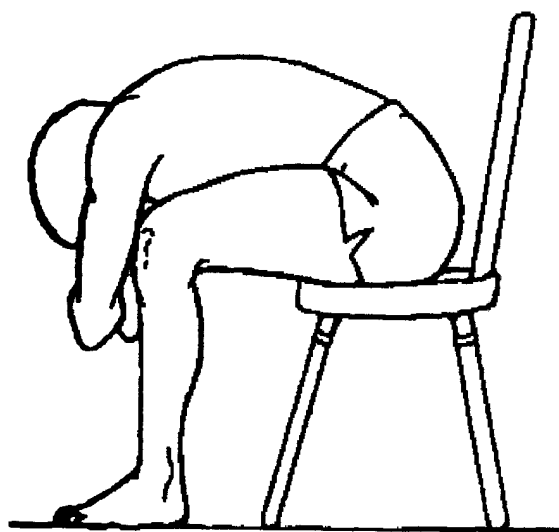


Clínica Deckers



11. al

1. Fique em pé apoiado contra uma parede, segurando um tornozelo como mostrado.
2. Com a mão, dobre a perna para cima até sentir o músculo da coxa alongar-se.
3. Conforme dobra a perna, assegure-se de manter a perna alinhada com o corpo, sem deslocar-se para frente.
4. Mantenha por 5 segundos e relaxe.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
6. Repita com a outra perna.

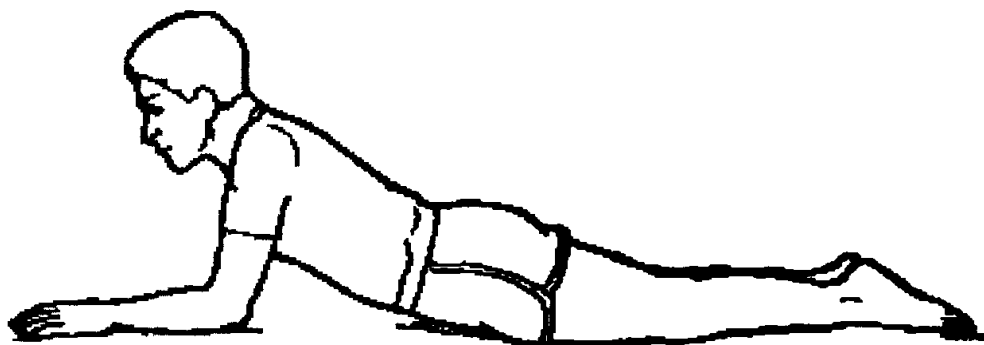
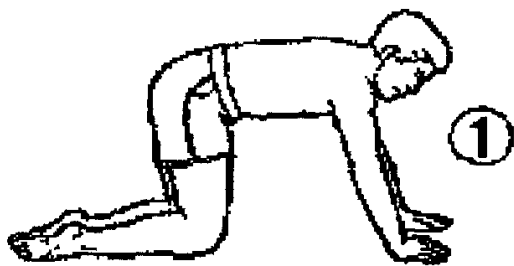


12. al

1. Sente-se em uma cadeira.
2. Incline-se à frente como mostrado.
3. Mantenha por 30 segundos.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



Clínica Deckers



13. am

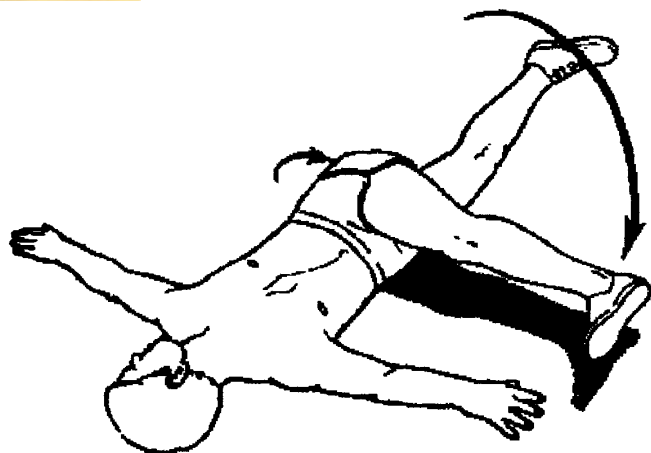
1. Apóie-se sobre as mãos e os pés, com as mãos afastadas na largura dos ombros e os joelhos na largura dos quadris (1).
2. Com a cabeça abaixada e costas convexas, (2) dobre as pernas até que as nádegas toquem os calcanhares.
3. Erga a cabeça e, com as costas côncavas, deslize o tronco para frente até que os ombros estejam na altura das mãos. (3)
4. Quando os ombros estiverem na altura das mãos, volte à posição inicial.
5. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

14. am

1. Deite-se de barriga, apoiando-se sobre os cotovelos com os músculos das costas relaxados, e a cabeça ereta.
2. Mantenha essa posição por 1 minuto ou enquanto for tolerável.
3. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

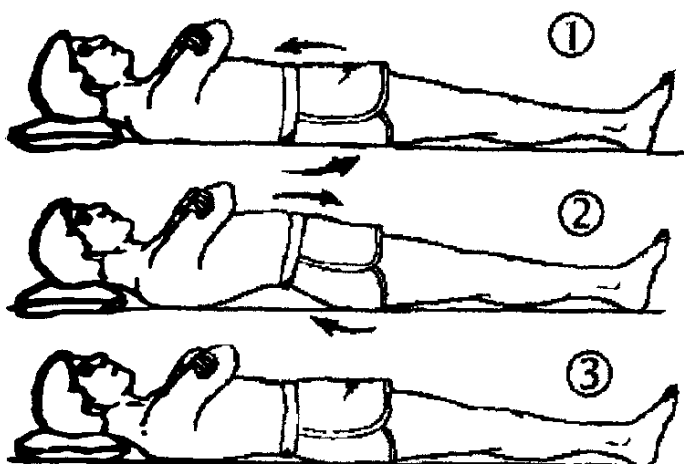


Clínica Deckers



15. am

1. Deite-se de costas com as pernas esticadas e braços abertos.
2. Cruze uma perna sobre a outra, virando a cabeça na direção oposta, até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Gire a perna cruzada para cima, a 90° do corpo.
5. Repita 10 vezes. 1 ou 2 vezes ao dia.
6. Repita com a outra perna.

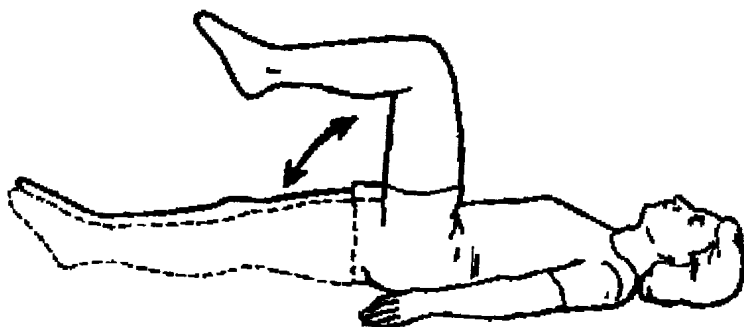


16. am

1. Deite-se de costas com as pernas estendidas.
2. Endureça os músculos abdominais, endureça as nádegas e encaixe o quadril para encostar toda a coluna (1).
3. Arquee as costas devagar como mostrado (2).
4. Assuma sua posição neutra (balanceada) (3).
5. Mantenha por 5 segundos.
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

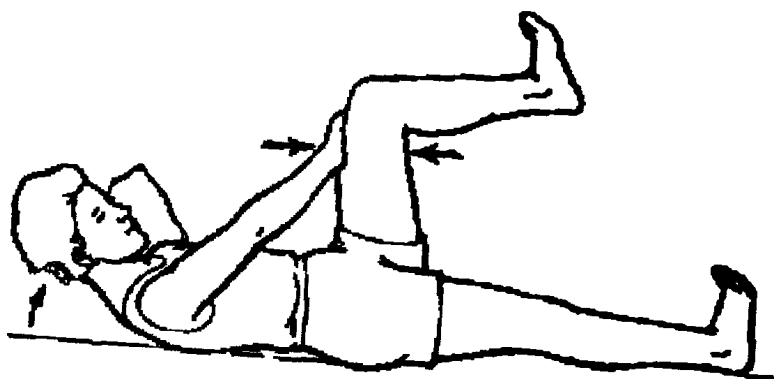


Clínica Deckers



17. am

1. Deite-se de costas com as pernas estendidas e encaixe o quadril.
2. Mantendo as costas planas, dobre uma perna como mostrado.
- Obs: caso sinta que perdeu o encaixe do quadril, volte a encaixa-lo e retome o exercício.
3. Volte à posição inicial devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com a outra perna.

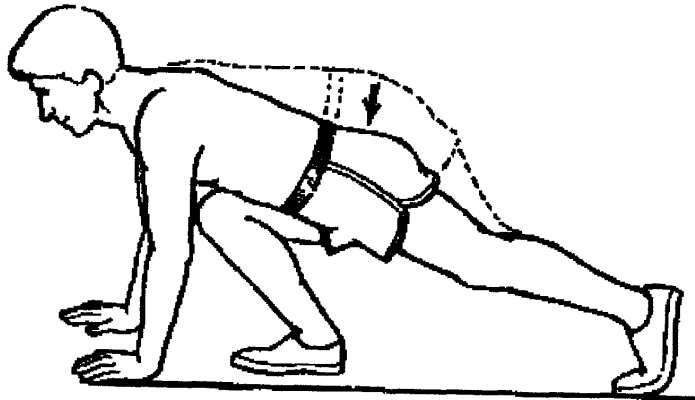


18. am

1. Deite-se de costas com as pernas estendidas e encaixe o quadril.
2. Eleve a cabeça, apoiada pela mão esquerda, e junte a mão direita com o joelho esquerdo.
3. Force a mão contra o joelho ao mesmo tempo que resiste ao movimento para não se mover.
4. Mantenha por 5 segundos e relaxe.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
6. Repita com o outro lado.

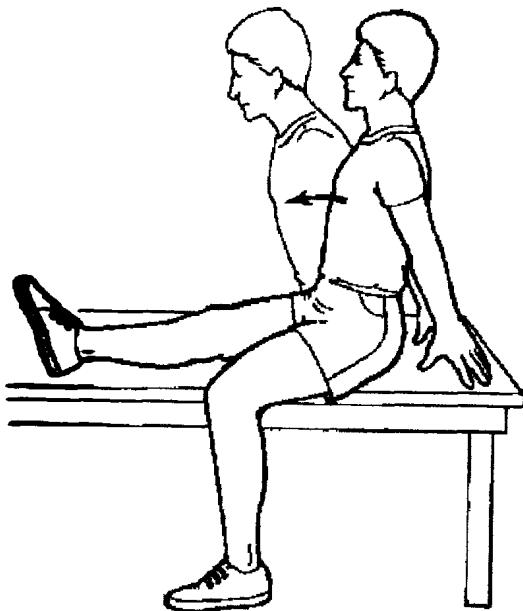


Clínica Deckers



19. am

1. Apóie-se no chão sobre as mãos, com uma perna dobrada e a outra estendida.
2. Pressione o quadril para baixo como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com a outra perna.

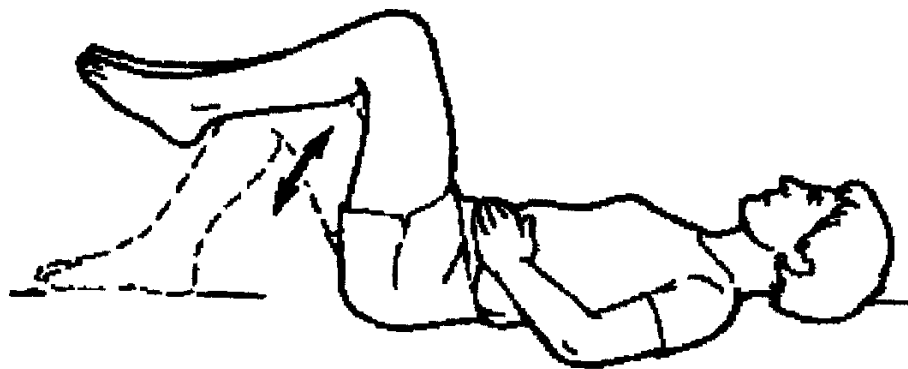


20. am

1. Sente sobre uma mesa com a perna direita esticada.
2. Incline o tronco adiante mantendo as costas e a perna retas até sentir alongar o músculo detrás da coxa.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro lado.

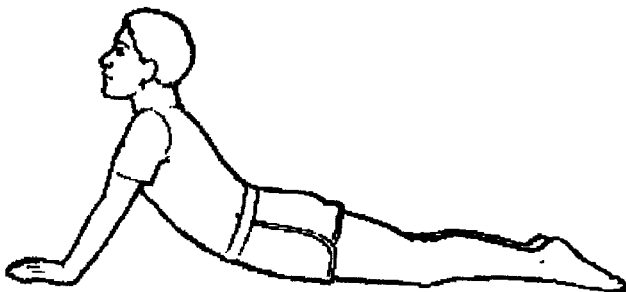


Clínica Deckers



21. ap

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e encaixe o quadril.
 2. Mantendo a coluna encostada, dobre os quadris, elevando as pernas como mostrado.
- Obs: caso sinta que perdeu o encaixe do quadril, volte a encaixa-lo e retome o exercício.
3. Volte devagar.
 4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

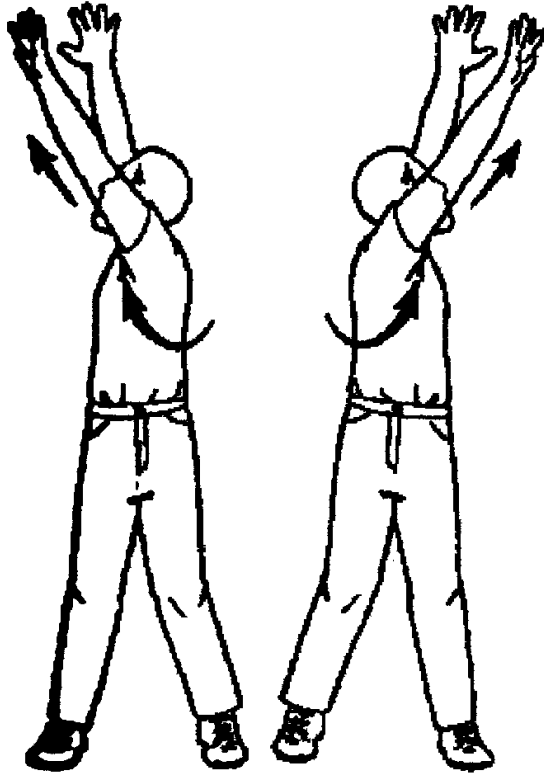


22. ap

1. Deite-se de barriga com os braços dobrados e as mãos na altura dos ombros.
2. Estique os braços devagar, pressionando o tronco para cima, deixando os quadris apoiados no piso, até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

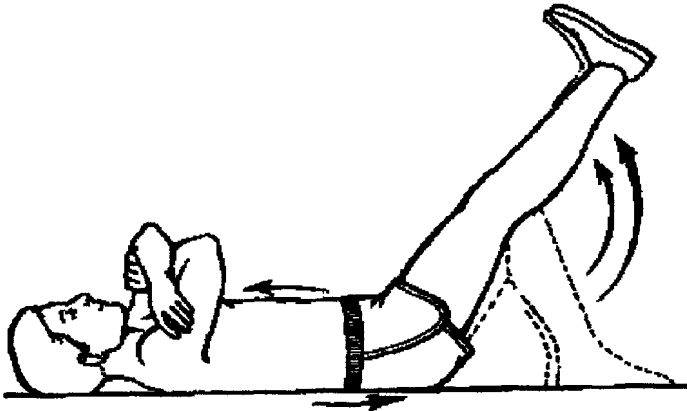


Clínica Deckers



23. ap

1. Fique em pé com os braços estendidos acima da cabeça.
2. Vire-se para a direita, como se fosse agarrar um objeto no alto e atrás.
3. Vire-se para o outro lado.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



24. ap

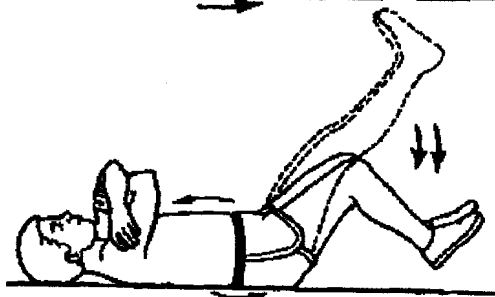
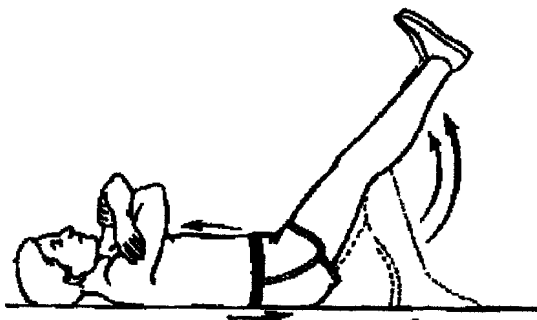
1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e encaixe o quadril.
2. Mantendo a coluna encostada, estique as pernas como mostrado.

Obs: caso sinta que perdeu o encaixe do quadril, volte a encaixa-lo e retome o exercício.

3. Mantenha por 5 segundos e volte devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



Clínica Deckers



25. ap

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e encaixe o quadril.

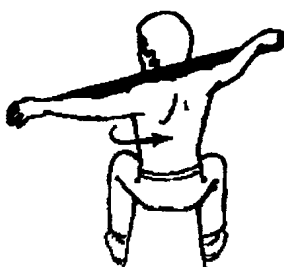
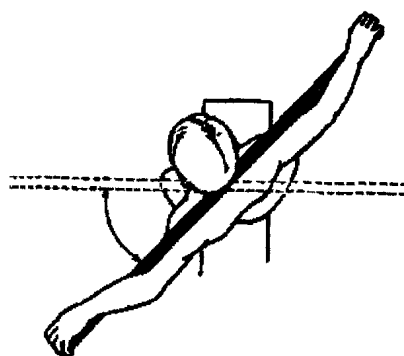
2. Mantendo a coluna encostada, estique as pernas como mostrado.

Obs: caso sinta que perdeu o encaixe do quadril, volte a encaixa-lo e retome o exercício.

3. Dobre os joelhos sem deixar que os pés toquem o piso.

4. Volte devagar.

5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



26. ap

1. Sente-se com as pernas afastadas segurando um bastão como mostrado.

2. Gire o tronco à esquerda até sentir alongar.

3. Mantenha por 5 segundos.

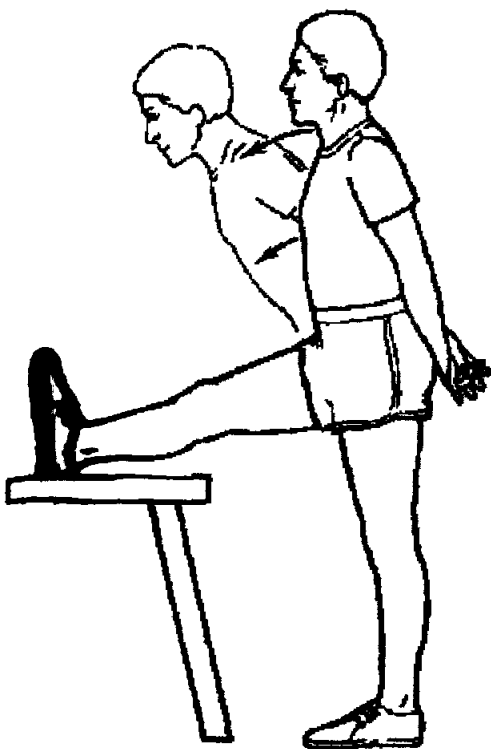
4. Gire o tronco para o outro lado até sentir alongar.

5. Mantenha por 5 segundos.

6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

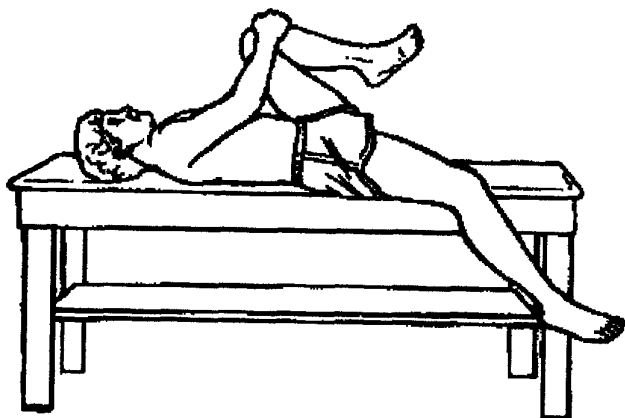


Clínica Deckers



27. ap

1. Coloque uma perna esticada sobre o assento de uma cadeira e as mãos para trás.
2. Mantendo a perna e as costas retas e a cabeça ereta, incline o tronco à frente até sentir alongar o músculo detrás da coxa.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro lado.

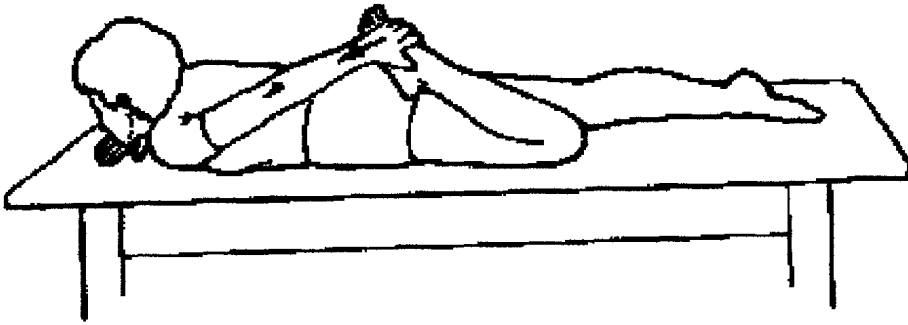


28. ap

1. Deite-se de costas sobre unia mesa, com uma perna pendendo pela borda.
2. Puxe a outra perna até o peito com as mãos, como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com a outra perna.

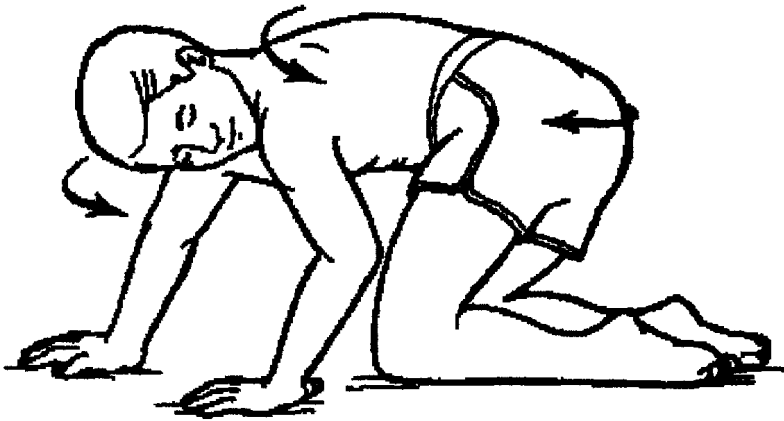


Clínica Deckers



29. ap

1. Deite-se de frente sobre uma superfície.
2. Segure o tornozelo e dobre a perna até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos e relaxe.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com a outra perna.

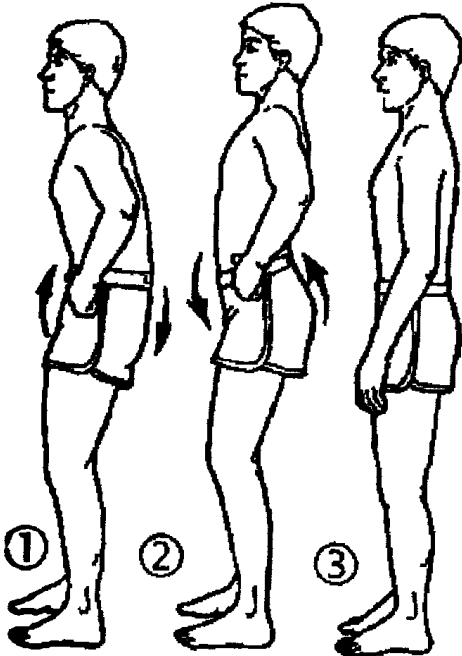


30. rl

1. Apóie-se sobre as mãos e joelhos, com as mãos afastadas na largura dos ombros e os joelhos na largura dos quadris.
2. Curve seu tronco para a esquerda, virando também os ombros e cabeça nessa direção.
3. Mantenha por 5 segundos,
4. Repita do outro lado.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

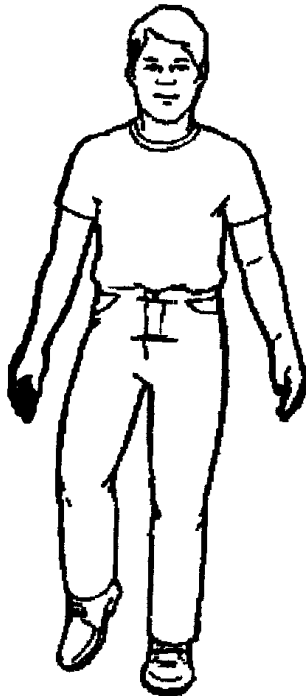


Clínica Deckers



31. rl

1. Fique em pé em sua postura normal (neutra).
2. Encaixe o quadril (1).
3. Arqueie as costas(2).
4. Assuma sua posição neutra (balanceada) (3).
5. Mantenha por 5 segundos.
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia,

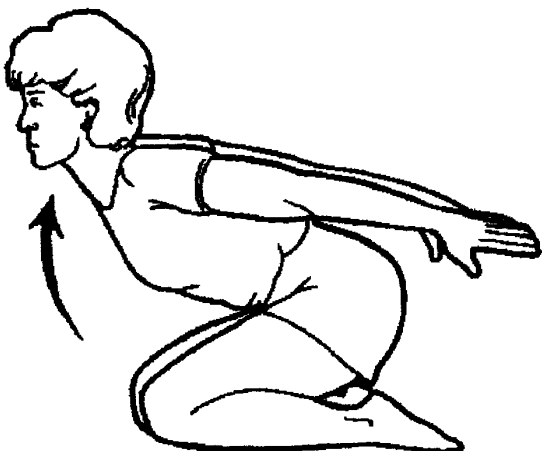


32. rl

1. Fique em pé e encaixe o quadril para manter a coluna estável durante o exercício.
2. Levante uma perna do chão.
3. Mantenha por 5 segundos e repita com a outra perna.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

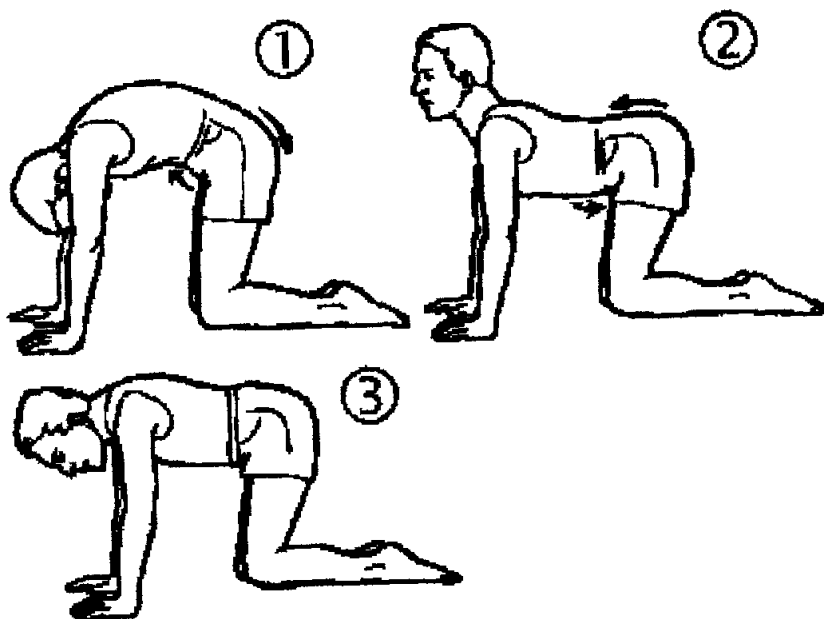


Clínica Deckers



33. mi

1. Ajoelhe-se, apoiando as nádegas nos calcanhares, parte superior do corpo relaxada e testa tocando o piso.
2. Eleve a cabeça, peito e braços como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos e relaxe devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia,

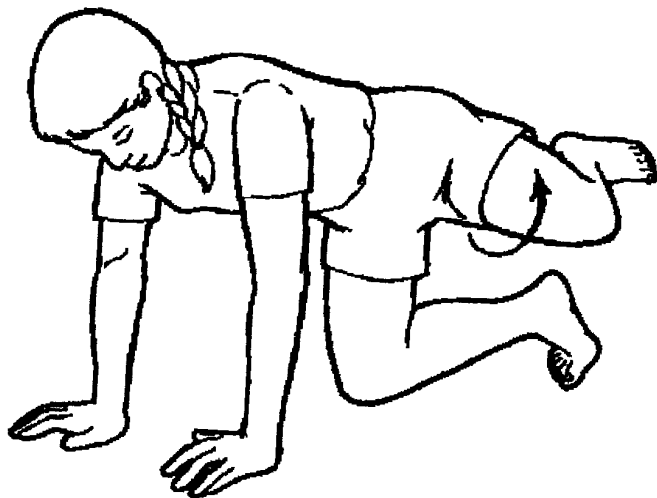


34. rm

1. Apóie-se sobre as mãos e os pés, com as mãos afastadas na largura dos ombros e os joelhos na largura dos quadris.
2. Endureça seus músculos abdominais, endureça as nádegas e encaixe o quadril de modo a ficar corcunda (1).
3. Deixe então que suas costas se movam devagar para baixo até que elas fiquem côncavas (2).
4. Agora, mova-se para cima até encontrar sua posição neutra e mantenha por 5 segundos (3).
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

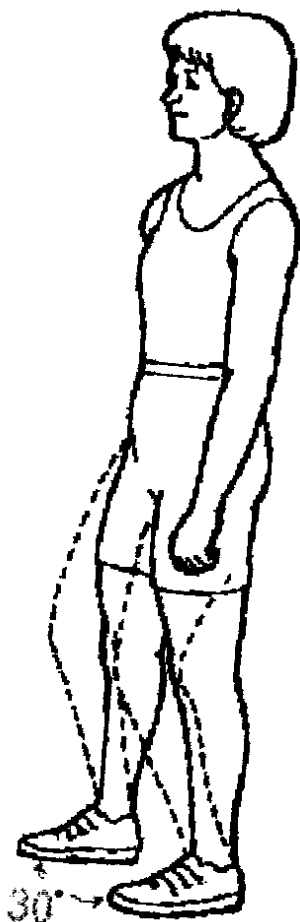


Clínica Deckers



35. rm

1. Apóie-se sobre as mãos e os pés, com as mãos afastadas na largura dos ombros e os joelhos na largura dos quadris, e mantenha a coluna em posição estável e neutra durante todo o exercício.
2. Mantendo sua cabeça e costas niveladas levante uma perna para o lado como mostrado.
3. Repita com a outra perna.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

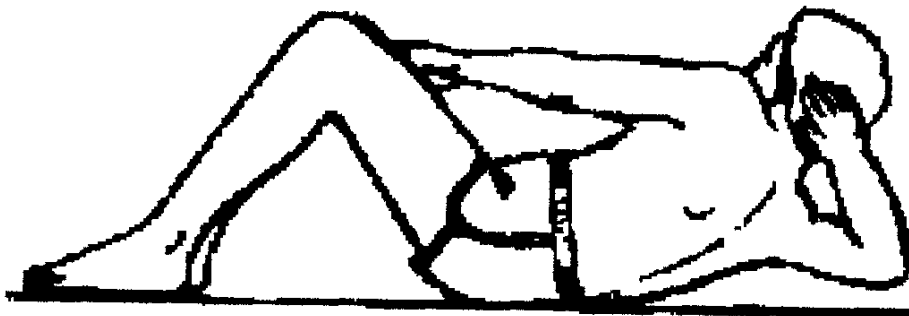


36. rm

1. Fique em pé, com os pés afastados na largura dos quadris e virados para fora (posição "5 para a 1").
2. Dobre os joelhos devagar, até que estes cubram a visão de seus pés.
3. Devagar volte à posição original.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

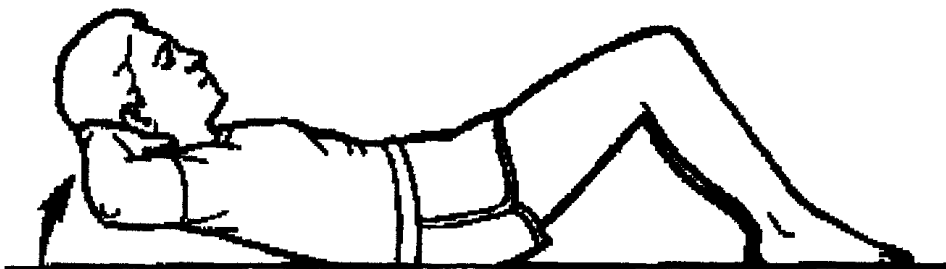


Clínica Deckers



37. rm

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados.
2. Com a mão direita atrás da cabeça e a esquerda estendida, procure tocar o joelho direito, dobrando o tronco diagonalmente como mostrado.
3. Volte devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro lado.



38 rm

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados.
2. Coloque as mãos atrás da cabeça, somente para apoio da cabeça.
3. Sem ajudar com as mãos, eleve a cabeça e os ombros, até sentir as escapulas fora do piso.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

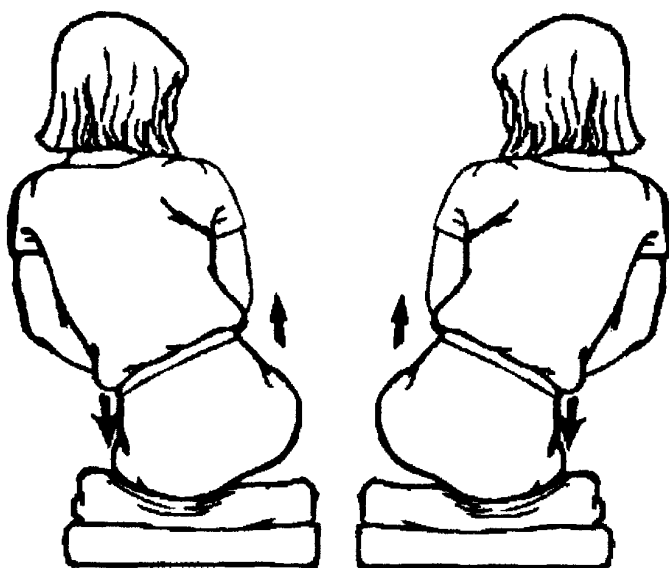


Clínica Deckers



39. rm

1. Deite-se de frente com uma toalha enrolada com 5 cm de altura sob a testa e um travesseiro sob a barriga.
2. Endureça as nádegas e eleve a perna como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos e repita com a outra perna.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

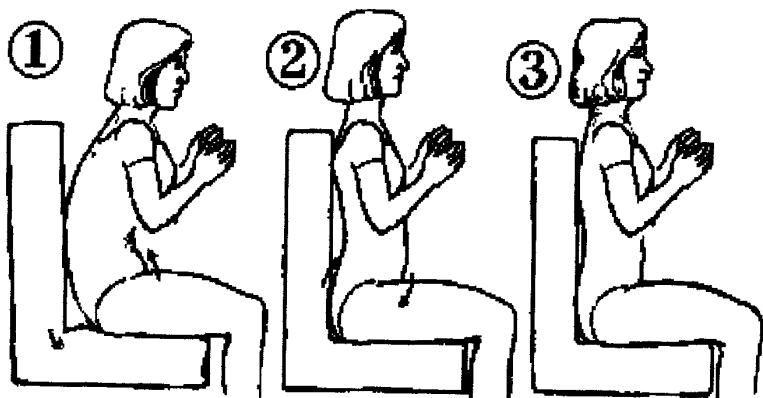


40. rm

1. Sente-se ereto.
2. Eleve o quadril direito como mostrado.
3. Volte devagar.
4. Eleve o quadril esquerdo.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

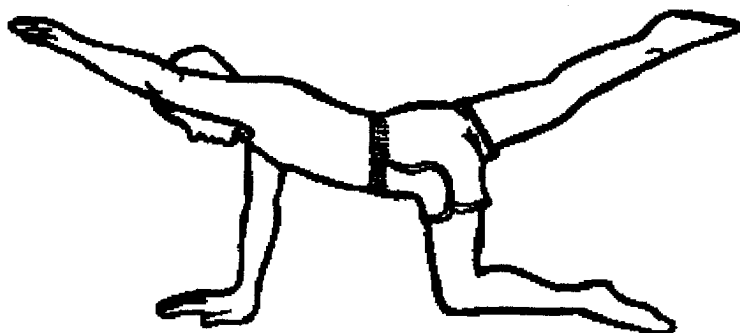


Clínica Deckers



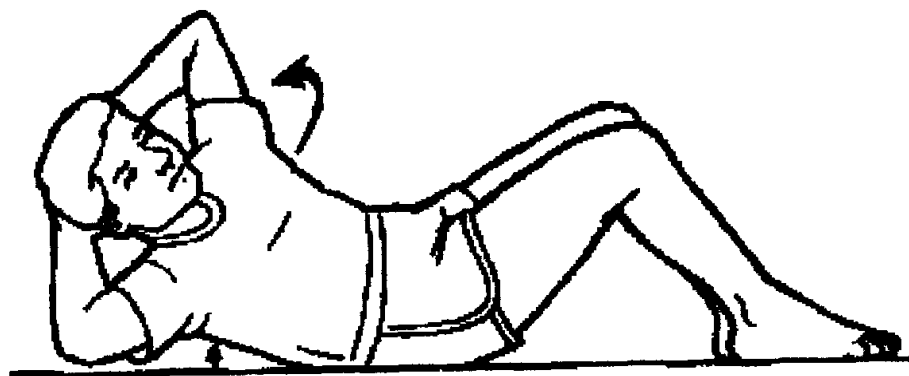
41. rm

1. Sente-se em uma cadeira de encosto reto.
2. Endureça os músculos do abdome, endureça as nádegas e encoste as costas no encosto como mostrado (1).
3. Arqueie as costas (2).
4. Assuma sua posição neutra (balanceada) (3).
5. Mantenha por 5 segundos.
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



42. rp

1. Apóie-se sobre as mãos e joelhos, com as mãos afastadas na largura dos ombros e os joelhos afastados na largura dos quadris.
2. Mantendo as costas niveladas, levante um braço estendido e a perna do lado oposto.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita com o outro lado.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

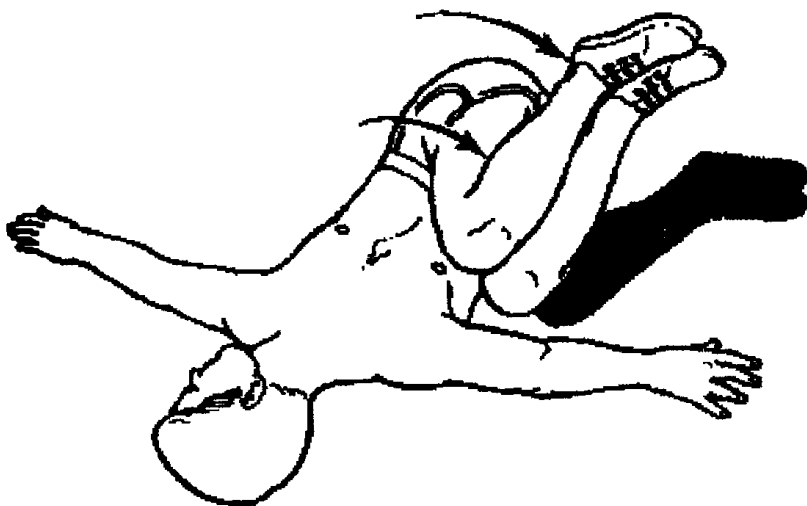


43. rp

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados.
2. Coloque as mãos atrás da cabeça.
3. Sem ajudar com as mãos, eleve a cabeça e os ombros, curvando o tronco diagonalmente para um lado como mostrado.
4. Volte devagar.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
6. Repita com o outro lado.

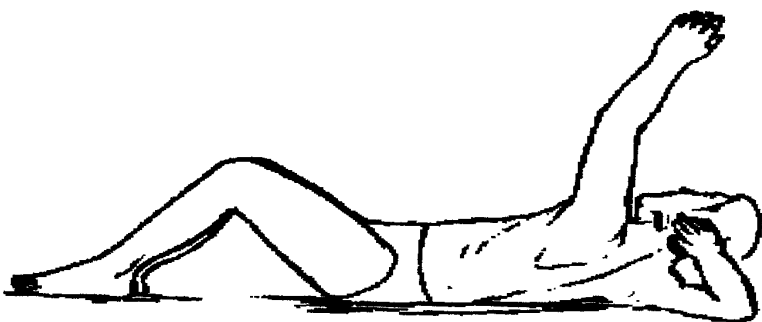


Clínica Deckers



44. rp

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados, pés juntos e braços abertos.
2. Traga os joelhos para perto do peito.
3. Gire as pernas para a direita enquanto gira a cabeça para a esquerda, até sentir alongar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita devagar para o outro lado.
6. Mantenha por 5 segundos.
7. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



45. ip

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados.
2. Com a mão direita atrás da cabeça, estenda a mão esquerda para cima, elevando a cabeça e a escápula do piso como mostrado.
3. Volte devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro lado.

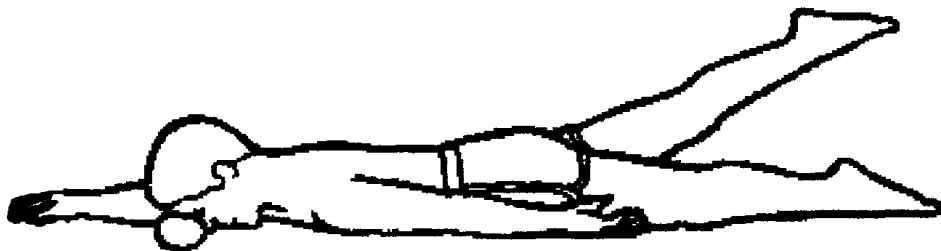


46. rp

1. Deite-se de frente com uma toalha enrolada com 5 em de altura sob a testa e um travesseiro sob a barriga.
2. Endureça as nádegas e eleve uma perna e o braço do lado oposto como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos e repita com o outro lado,
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

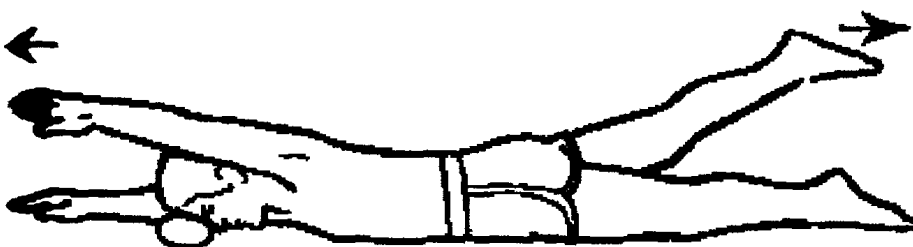


Clínica Deckers



47. rp

1. Deite-se de frente com uma toalha enrolada com 5 cm de altura sob a testa.
2. Endureça as nádegas e eleve uma perna como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita com a outra perna.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

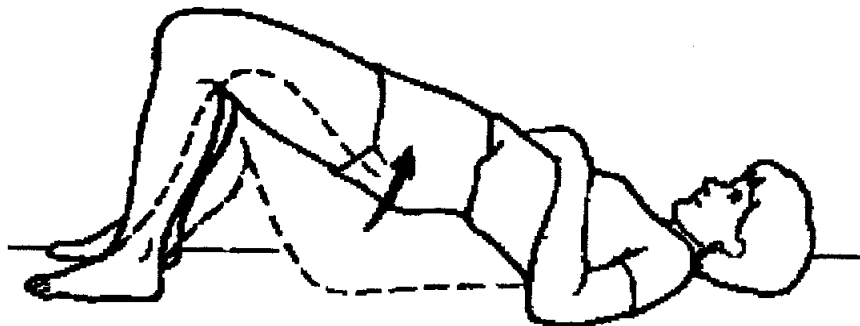


48. rp

1. Deite-se de frente com uma toalha enrolada com 5 cm de altura sob a testa.
2. Endureça as nádegas e eleve uma perna e o braço do lado oposto, esticando-os, como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos e repita com o outro lado.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

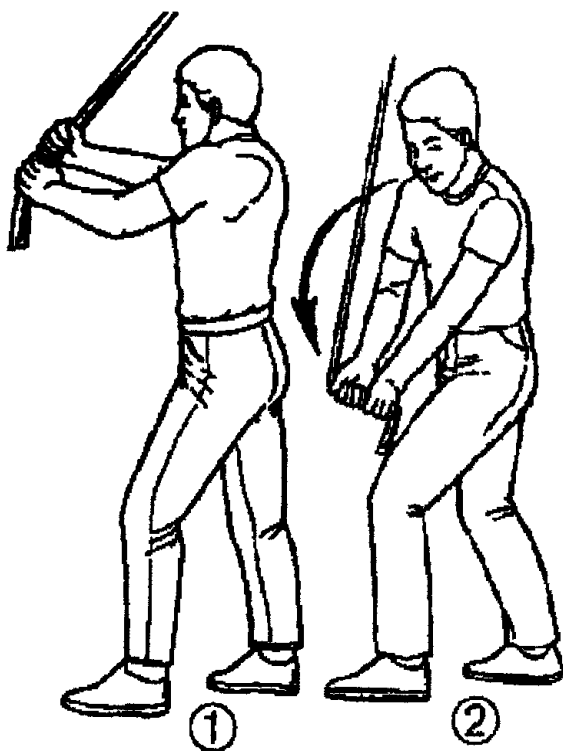


Clínica Deckers



49. rp

1. Deite-se de costas com as pernas dobradas como mostrado.
2. Eleve os quadris tanto quanto puder (mantendo a pélvis nivelada).
3. Mantenha por 5 segundos e relaxe devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

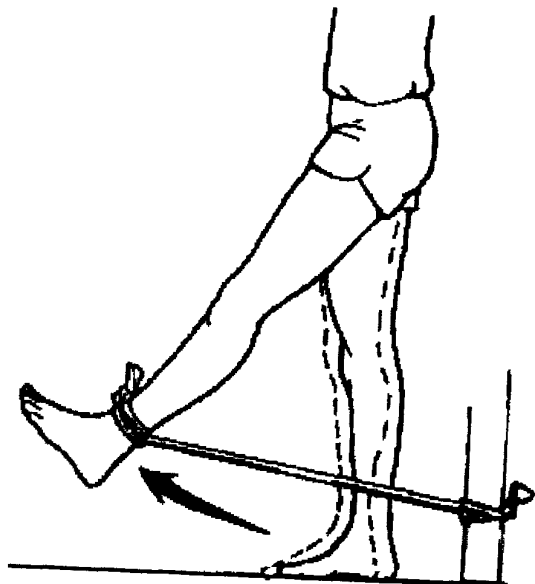


50. rp

1. Ancore a tira elástica a um objeto sólido acima da cabeça.
2. Agarre a tira elástica com as duas mãos como mostrado (1).
3. Endureça os músculos abdominais e dobre o tronco diagonalmente para a esquerda (2).
4. Mantenha por 5 segundos e volte devagar.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
6. Repita com o outro lado.

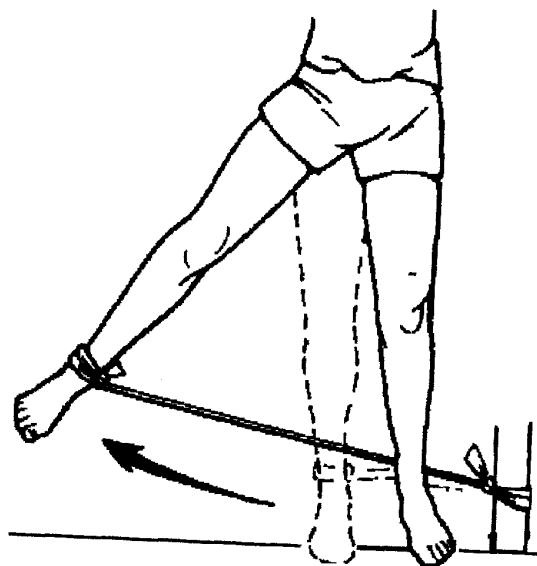


Clínica Deckers



51. rp

1. Fixe a tira elástica a um objeto firme e ao tornozelo esquerdo.
2. Mantendo a perna reta, leve-a à frente.
3. Mantenha por 5 segundos e volte devagar.
4. Repita 10 vezes.
5. Repita com a perna direita.
6. Faça 1 ou 2 vezes ao dia.

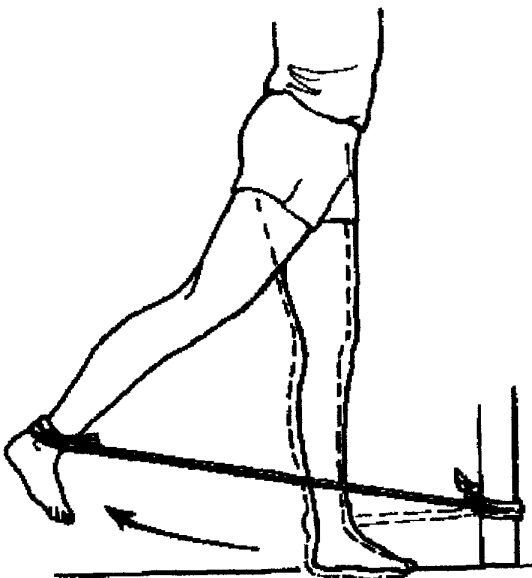


52. rp

1. Fixe a tira elástica a um objeto firme e ao tornozelo direito, passando-a atrás da perna esquerda.
2. Mantendo o corpo reto, leve a perna para lado.
3. Mantenha por 5 segundos e volte devagar.
4. Repita 10 vezes.
5. Repita com a perna esquerda.
6. Faça 1 ou 2 vezes ao dia.



Clínica Deckers



53. rp

1. Fixe a tira elástica a um objeto firme e ao tornozelo direito.
2. Mantendo o corpo reto, leve a perna para trás.
3. Mantenha por 5 segundos e volte devagar.
4. Repita 10 vezes.
5. Repita com a perna esquerda.
6. Faça 1 ou 2 vezes ao dia.