

Exercícios para Lombalgia

Exercícios:

1. Realizar os exercícios com roupa e calçado adequados, num ambiente tranquilo.
2. Durante os exercícios não deverá sentir dor. Se sentir dor ligeira (não superior a 3 numa escala de 0 a 10), durante a execução de um exercício, deverá diminuir o número de repetições e/ou de séries.
3. Em caso de alteração de sintomas, consulte um profissional de saúde.

Joelhos ao peito

10-15 repetições



Puxar ambos os joelhos ao peito, enquanto expira.
Sentir o alongamento na parte de baixo das costas e glúteos.
Aguentar o tempo expiratório.
Quando baixar os joelhos, deve inspirar o ar.

Rotações do tronco

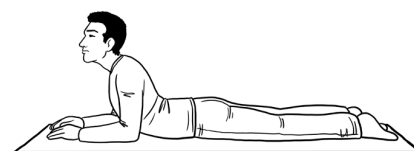
10-15 repetições, para cada lado



Deitado e com os joelhos fletidos, rodar a bacia, suavemente, à medida que roda os joelhos para a direita e para a esquerda.
Repetir aumentando, progressivamente, a amplitude do movimento.

Alongamento em extensão deitado

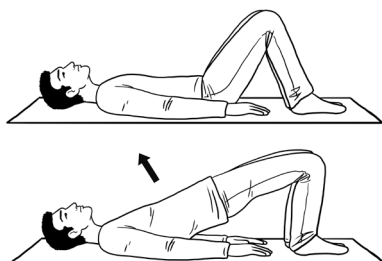
10-15 repetições



Deitado, de barriga para baixo, com apoio nos cotovelos, levantar o peito até à posição máxima.
Manter a posição durante 10-15 segundos.

Ponte

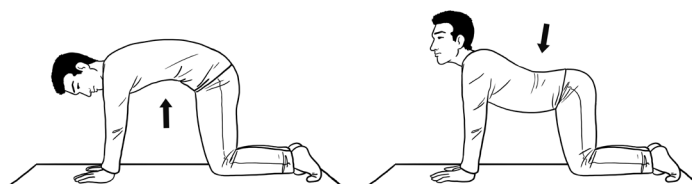
10-15 repetições



Deitado e com joelhos fletidos, contrair os abdominais.
Apertar os glúteos e elevar a bacia do chão, fazendo uma linha reta com o tronco.
Manter a posição alguns segundos e voltar à posição inicial.

Posição de gato

10-15 repetições



Apoiar-se nas mãos e joelhos, arqueando as costas para cima.
De seguida, regressar à posição inicial e arquear as costas para baixo.

Em caso de dúvida ou persistência de sintomas, consulte um profissional de saúde.

Referência bibliográfica:

1. Lombalgia inespecífica. Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação (SPMFR). [Internet] Consultado a 24 de junho de 2024.