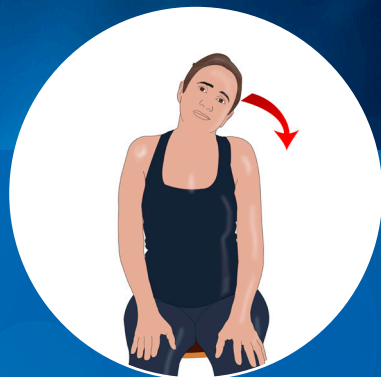


# ESCOLA DE COLUNA DO INTO

Cartilha de Fisioterapia



INSTITUTO NACIONAL DE  
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA





Prezado(a) Paciente,

Essa cartilha foi elaborada especialmente para você, paciente da Escola de Coluna do Into. Aqui você vai encontrar orientações sobre exercícios simples com o objetivo de alongar e fortalecer os músculos que envolvem sua coluna. Temos o objetivo de corrigir sua postura, aliviar as dores e melhorar a sua qualidade de vida.

Você pode fazer os exercícios durante o dia em diferentes momentos:

- Pela manhã, antes de iniciar as suas atividades;
- No trabalho, para aliviar tensões;
- Após ficar sentado ou em pé por muito tempo;
- À noite, ao deitar antes de dormir.

É muito importante para nós que você receba todas as informações necessárias para sua reabilitação. Não se esqueça de perguntar e esclarecer suas dúvidas com o seu fisioterapeuta.

Unidade de Reabilitação



## Sequência de exercícios para coluna lombar

- 1 - Deite-se de barriga para cima, estique os braços acima da cabeça e estique as pernas. **Alongue-se, conte devagar até 10 e relaxe.**



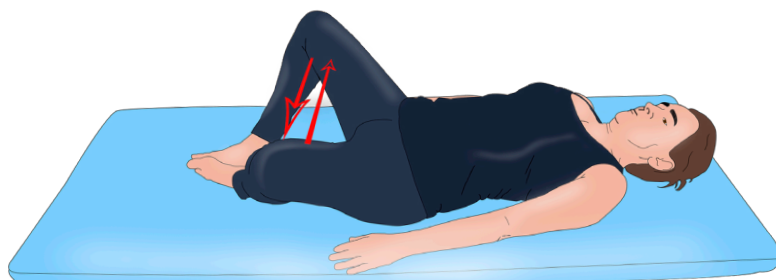
- 2 - Na mesma posição, dobre uma perna e mantenha a outra esticada. Com o auxílio de uma faixa eleve a perna esticada na altura do outro joelho, **alongue e conte devagar até 10. Relaxe e repita por 5 vezes.** Faça o mesmo alongamento na outra perna.



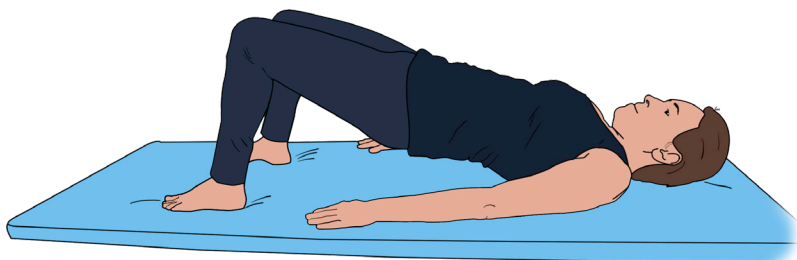
- 3 - Segurando com as mãos o joelho, leve a perna direita em direção ao peito. Mantenha um alongamento suave e conte devagar até 10. Repita com a perna esquerda. **Faça o alongamento 5 vezes em cada perna.**



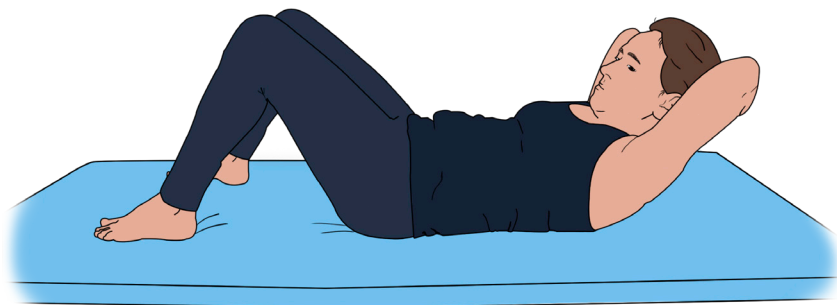
- 4 - Continue na posição deitada, dobre os dois joelhos e mantenha-os juntos. Afaste os joelhos girando os pés para juntar a planta dos pés. **Mantenha um alongamento suave e conte devagar até 10. Repita 5 vezes.**



- 5 - Agora afaste os pés, contraia o abdômen e levante o quadril. Permaneça na posição durante 10 segundos. **Repita o exercício por 5 vezes sem que o mesmo cause nenhum tipo de dor ou desconforto.**



- 6 - Na mesma posição mantenha os joelhos dobrados, coloque as mãos atrás da cabeça somente para apoio, sem ajudar com as mãos eleve a cabeça até sentir os ombros fora do piso. **Permaneça nesta posição durante 10 segundos, repita 5 vezes.**



- 7 - Deite-se de barriga para baixo apoiando-se sobre os cotovelos, mantenha os músculos das costas relaxados e a cabeça ereta. **Fique nesta posição durante 10 segundos, repita 5 vezes.**



- 8 - Ainda de barriga para baixo, coloque uma almofada sob a barriga e uma toalha enrolada sob a testa e contraia as nádegas. Eleve a perna e o braço do lado oposto como mostrado. **Mantenha por 10 segundos e repita com o lado oposto. Repita este exercício 5 vezes.**



- 9 - Mantenha os joelhos dobrados e os pés juntos, gire as pernas para o lado esquerdo e a cabeça para o lado direito, **permaneça por 10 segundos e gire para o lado oposto. Repita o exercício por 5 vezes.**

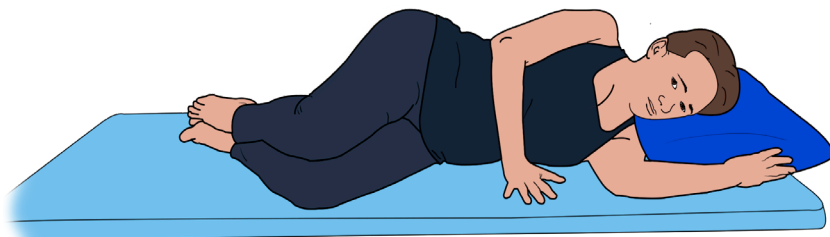


- 10 - Volte a deitar de barriga para cima, dobre os joelhos, leve as duas pernas juntas em direção ao peito e **conte devagar até 20.**





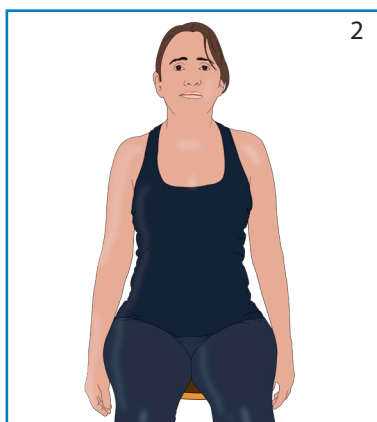
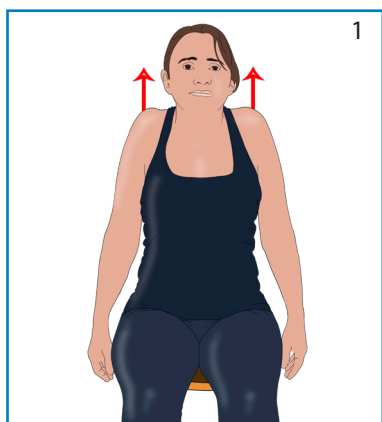
- 11 - Para concluir a sequência de exercícios, deite-se de lado com os joelhos dobrados e **relaxe pelo tempo que desejar**.



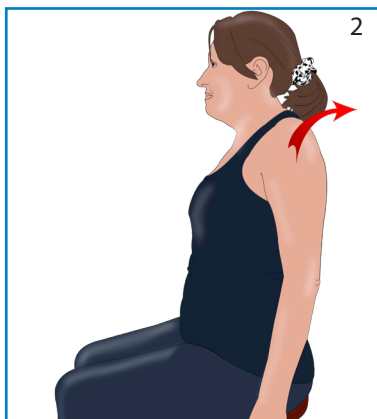
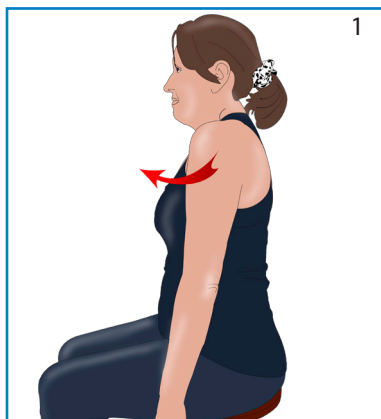
## Sequência de exercícios para região cervical

Com esses exercícios buscamos relaxar os músculos da região cervical; é importante que você associe a respiração e mantenha os ombros relaxados. Feche os olhos para não se sentir tonto. Se durante os exercícios você sentir algum desconforto como dor ou dormência relate ao seu fisioterapeuta.

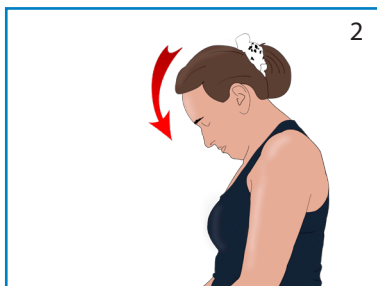
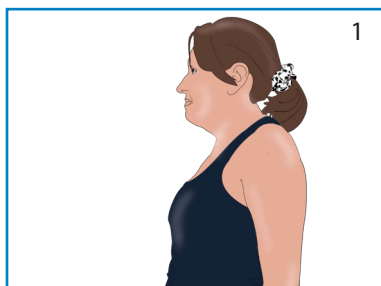
- 1- Na posição sentada inspire o ar pelo nariz e ao mesmo tempo eleve os ombros. Em seguida solte o ar pela boca e abaixe os ombros.  
**Repita o exercício por 10 vezes.**



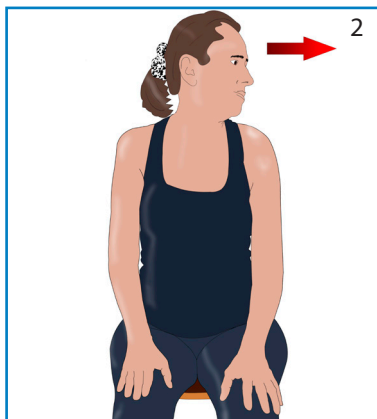
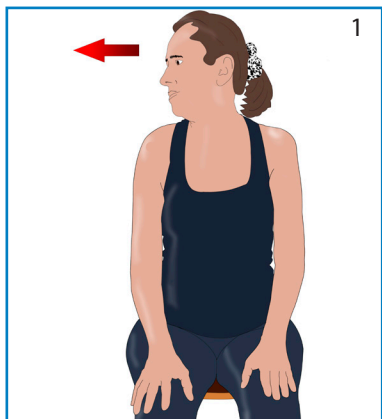
- 2 - Na mesma posição gire os ombros para trás lentamente associando a respiração. **Repita o exercício por 10 vezes.**



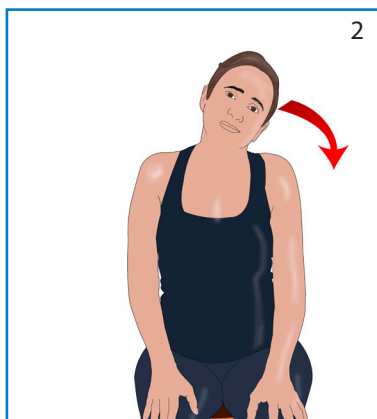
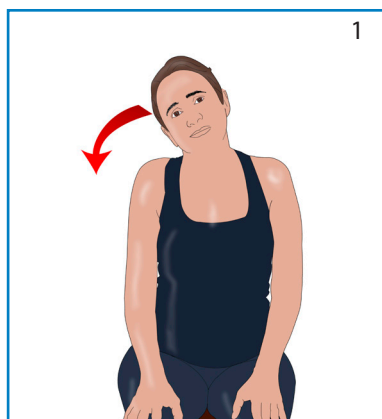
- 3 - Na posição sentada inspire pelo nariz suavemente e flexione o pescoço para frente, soltando o ar pela boca. Mantenha essa posição (**respirando normalmente**) por 10 segundos ao terminar e eleve a cabeça. **Repita o exercício por 5 vezes.**



- 4 - Continue sentado gire a cabeça para o lado direito mantenha **por 10 segundos** . Repita o mesmo movimento para o lado esquerdo. **Faça o exercício 5 vezes para cada lado.**



- 5 - Continue sentado e incline a cabeça para o lado direito e mantenha **por 10 segundos**. Repita o mesmo movimento para o lado esquerdo. **Faça o exercício 5 vezes para cada lado.**



**Você tem alguma dúvida? Escreva nesse espaço e traga que nós podemos ajudá-lo.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## **IMPORTANTE!**

Ao comparecer às consultas agendadas você estará contribuindo para o sucesso do seu tratamento:

- Observe o horário da sua sessão de tratamento e não falte;
- Registre a sua frequência;
- Use roupas confortáveis que favoreçam a realização dos exercícios;
- Você tem o compromisso de participar ativamente do seu tratamento de coluna.

## **LEMBRE-SE!**

Toda hora é hora de cuidar da sua coluna.





INSTITUTO NACIONAL DE  
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão  
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070  
Tel: 55 21 2134-5000



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO  
FEDERAL