

EXERCÍCIOS

Programa de Exercícios LOMBARES de Mobilização e Fortalecimento para Realizar no Domicílio

Fase inicial

Durante esta fase a dor poderá ser impeditivo de realizar exercícios de grande amplitude e de força por isso deverá respeitar o conforto e a tolerância ao esforço.

1. Posição neutra da coluna

- Efetue um movimento de bascula da bacia. Movimente a bacia para trás e para a frente até encontrar uma posição intermédia entre a coluna completamente direita e o máximo de curvatura possível.
- Tente contrair os abdominais sem alterar a posição da coluna.
- Mantenha a posição durante ____ segundos.

Não sustenha a respiração.



Realize ____ séries de ____ repetições, ____ vezes por dia.

2. Ponte

- Efetue o movimento de bascula da bacia. Movimente a bacia para trás até sentir que tem toda a coluna direita.
- Contraindo os Glúteos suba a bacia o mais alto que consiga.
- Desça devagar, tentando colar toda a coluna ao chão.

Deixe o ar sair durante a subida e a descida e inspire antes de iniciar e quando voltar ao início

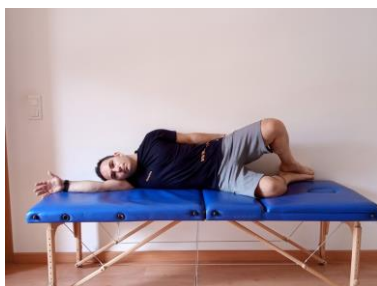


Realize ____ séries de ____ repetições, ____ vezes por dia.

3. Concha

- Deitado de lado mantendo a coluna o mais direito que conseguir e se possível encostado a uma parede para evitar rodar a bacia.
- Subir o joelho apertando os glúteos.
- Fazer para ambos os lados.

Deixe o ar sair durante a subida e a descida e inspire antes de iniciar e quando voltar ao início



Realize ____ séries de ____ repetições, ____ vezes por dia.

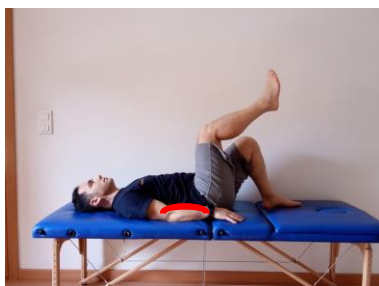
Fase intermédia

Durante esta fase o objetivo será retomar o movimento sem dor e realizar exercícios de maior amplitude e de força por isso deverá ter em atenção a correta execução dos exercícios.

4. Fortalecimento abdominal

- Deitado mantendo a coluna na posição neutra.
- Subir uma perna mantendo o joelho a 90° e sobre a anca.
- Com a mão contrária apoiar no joelho resistindo enquanto tenta trazer o joelho ao peito.
- Mantenha a posição durante ____ segundos.

Não sustenha a respiração.



Realize ____ séries de ____ repetições, ____ vezes por dia.

5. Pontapé lateral

- Deitado de lado mantendo a coluna o mais direito que conseguir e se possível encostado a uma parede para evitar rodar a bacia.
- Esticar uma perna mantendo o pé à altura da anca.
- Levar o pé o mais longe possível sem deixar descer a perna ou perder a posição da coluna

Deixe o ar sair durante o movimento e inspire antes de iniciar e quando voltar ao início



Realize ____ séries de ____ repetições, ____ vezes por dia.

6. Gato

- Partindo da posição de gatas com a coluna na posição neutra.
- Enrolar a coluna o mais que conseguir trazendo o queixo ao peito e o rabo entre as pernas.
- Estender a coluna o mais que conseguir subindo o queixo para o teto e o rabo arrebitado.

Deixe o ar sair durante o movimento e inspire antes de iniciar e quando voltar ao início



Realize ____ séries de ____ repetições, ____ vezes por dia.

Fase avançada

Durante esta fase o objetivo será realizar exercícios de fortalecimento de toda a musculatura de suporte da coluna.

7. Alongamento de uma perna

- Deitado mantendo a coluna na posição neutra.
- Colocar ambas as mãos na zona lombar e pressionar usando os abdominais.
- Esticar uma perna num ângulo aproximado de 35° - 40° .
- Trocar de perna.
- Manter esta posição por 10 a 15 segundos.

Não sustenha a respiração.



Realize ____ séries de ____ repetições, ____ vezes por dia.

8. Ponte lateral

- Deitado de lado sobre o cotovelo.
- De preferência encostando as costas e os pés a uma parede.
- Colocar a mão do lado que não está em apoio no ombro para garantir estabilidade.
- Manter esta posição por 10 a 15 segundos.

Não sustenha a respiração.



Realize ____ séries de ____ repetições, ____ vezes por dia.

9. Super-Homem

- Partindo da posição de gatas com a coluna na posição neutra.
- Esticar o braço e a perna contrária.
- A mão e o pé devem ficar à altura do ombro e anca respectivamente.

Deixe o ar sair durante o movimento e inspire antes de iniciar e quando voltar ao início



Realize ____ séries de ____ repetições, ____ vezes por dia.

Bom Trabalho !