



## Centro de Coluna

### EXERCÍCIOS PARA COLUNA DORSOLOMBAR

1

Posição de repouso. Respire profundamente. Expulse o ar, contraindo os músculos do abdômen. Respire outra vez, profundamente. Repita 10 vezes.



2

Contraia e relaxe os músculos do abdômen. Descanse. Repita 10 vezes.



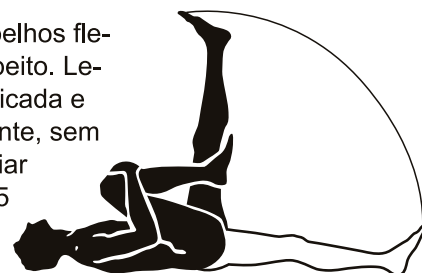
3

Contraia os músculos abdominais e glúteos. Mantenha o dorso inteiramente apoiado no chão. Descanse. Repita 10 vezes.



4

Segure um dos joelhos flexionado sobre o peito. Levante a perna esticada e abaixe-a lentamente, sem deixar de se apoiar no chão. Repita 5 vezes com cada perna.



5

Segure os joelhos com as mãos e dobre-os contra o peito. Repita 10 vezes.



6

Coloque uma almofada sob o abdômen, contraia e relaxe os músculos glúteos. Repita 10 vezes.



7

Ande com os músculos abdominais contraídos, como se estivesse com a barriga dura. Pela manhã, exercite durante 30 minutos, não consecutivos, em vários intervalos, e mais 30 minutos à tarde.



8

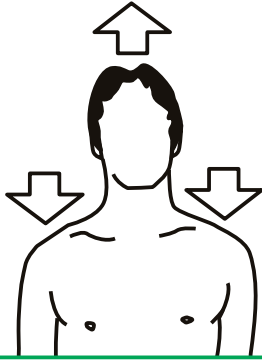
Contraia os músculos das nádegas e projete a bacia para frente, mantendo o umbigo para dentro. Com essa postura, ande 30 minutos pela manhã, em vários intervalos, e 30 minutos à tarde.



## EXERCÍCIOS PARA COLUNA CERVICAL

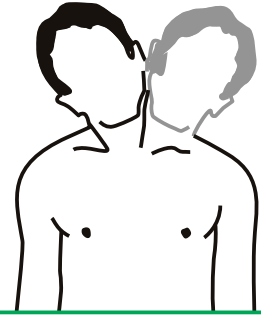
1

Sentado ou em pé, imagine sua coluna cervical alongando. Você força seus ombros para baixo e o pescoço para cima.



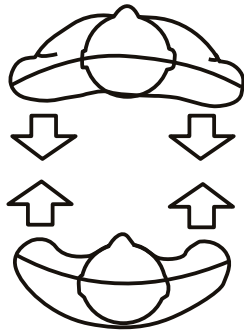
2

Faça o mesmo exercício com inclinação de 45 graus para a esquerda bem lentamente.



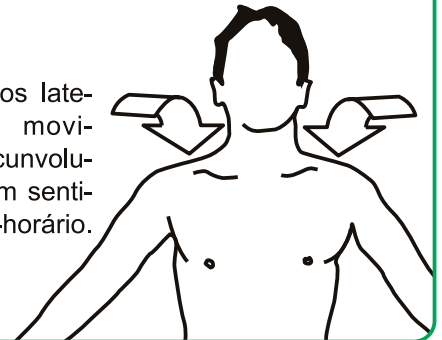
3

Movimente os ombros para frente e para trás, sem mover o pescoço e a cabeça.



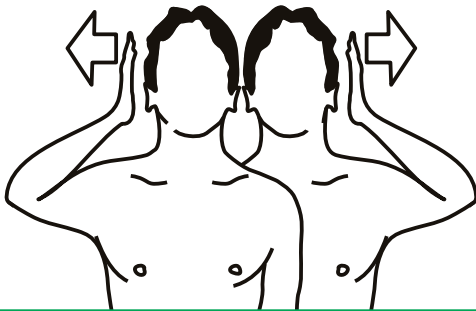
4

Abrindo os braços lateralmente, faça movimentos de circunvolução de ombro em sentido horário e anti-horário.



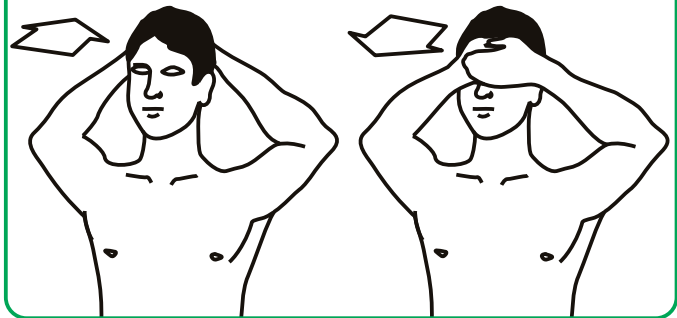
5

Posicione suas mãos nas laterais da cabeça. Pressione-a contra as mãos para os lados sem movimentar o pescoço.



6

Posicione suas mãos nas regiões anterior e posterior da cabeça. Pressione-a com as mãos para frente e para trás, sem mexer o pescoço.



## ATENÇÃO: EXERCÍCIOS PARA COLUNA DORSOLOMBAR E CERVICAL

Estes exercícios não devem ocasionar cansaço excessivo, nem dor. Se isto ocorre, informe o médico e siga sua orientação sobre frequência e duração deles. Realize os movimentos como se fizesse força contrária. Faça cada exercício com movimentos precisos, lenta e ritmadamente. Como parte do tratamento para aliviar a dor e a inflamação, seu médico provavelmente receitou-lhe algum medicamento. Não aceite troca de medicamentos, nem siga recomendações de pessoas leigas. Proceda sempre de acordo com as instruções do médico.