



eBook grátis

# Entenda e alivie suas dores nas costas





**03**

---

Para quem é esse eBook?



**04**

---

Como surgem as dores?

**05**

---



Exercícios para alívio imediato

**07**

---

Conheça a Academia da Coluna Vertebral



**Vamos Nessa?**

Só quem já viveu uma crise aguda de dor nas costas, como a famigerada dor na lombar, sabe o sofrimento e as implicações desse momento.

Muito comum entre profissionais que permanecem longos períodos em uma única posição, em mulheres que são mães e sofreram com o peso da gestação ou do carregar a criança pequena e, ainda, entre idosos, a dor nas costas afeta uma parcela significativa da população mundial.

*"Levantamento da OMS indica que cerca de 80% da população do globo já teve ou ainda experimentará dores nas costas alguma vez na vida."*

A previsão ainda piora. Dessa população que vai experimentar dor nas costas, cerca de 90% sofrerão mais de um episódio. E, se você é uma dessas pessoas, este e-book foi escrito para você!

Nossa ideia é explicar simplificadaamente as causas mais comuns para o surgimento das dores das costas e, também, apresentar alguns exercícios que podem auxiliar no alívio imediato das suas dores nas costas.

# Como surgem as dores nas costas?

As causas mais frequentes relacionam-se às questões posturais. O Ministério da Saúde indica as seguintes causas:

- Má posição para sentar, deitar ou se abaixar no chão
- Má posição para carregar objetos pesados
- Inflamação ou infecção

É muito **IMPORTANTE** ressaltar que a dor nas costas não é, sempre, sinal de alguma doença. Na maioria das vezes o problema não é sério e requer apenas uma correção postural com fortalecimento muscular.

## E como tratamos essas dores crônicas nas costas?

O tratamento mais recomendado, exceto nos momentos de crise aguda, é a atividade física direcionada. Entre as práticas mais recomendadas estão:

- Pilates
- Musculação
- Fisioterapia
- Hidroterapia
- Hidroginástica

**E o que eu faço agora, imediatamente, para aliviar minhas dores?**

A gente sabe que uma dor nas costas pode atrapalhar seu cotidiano. Então **separamos 4 exercícios práticos** para você realizar agora mesmo! Vamos?

# 1. Alongue a coluna

Muito simples, esse exercício pode trazer uma sensação de alívio imediato. Com os pés e as pernas juntas, em pé, dobre o corpo para frente e tente tocar o chão ou seus pés. Mantenha suas pernas e joelhos esticados. Mantenha a posição por 15 segundos.



# 2. Sentando sobre os calcanhares

Com cuidado abaixe-se e ajoelhe-se no chão sentando sobre os seus calcanhares, como na foto. Em seguida vá abaixando seu tronco, com braços esticados para frente, como na imagem. Mantenha a posição por 20 segundos.

### 3. Torção de costas

Sentado no chão, cruze suas pernas mantendo uma mais elevada que a outra. A mão que estiver no mesmo sentido da perna elevada deve apoiar-se no chão enquanto o braço oposto é usado para auxiliar uma torção das costas, como na imagem. Alterne os lados do exercício mantendo a posição por cerca de 15 segundos.



### 4. Joelho no peito

Nosso último exercício será realizado deitado com as costas no chão, ou num colchonete fininho. Depois de posicionar-se, puxe os joelhos juntos até o mais próximo do peito que conseguir. Use suas mãos para puxar e segurar os joelhos, como na imagem. Ombros e cabeça devem manter-se no chão. E, por fim, levante sua cabeça na direção dos joelhos, mantendo a posição por vinte segundos.

**E agora que você tem essas ferramentas para auxiliar sua postura e aliviar as dores é hora de pensar em um tratamento completo!**

A Academia da Coluna Vertebral é um espaço de treinamento criado para você, que possui algum distúrbio envolvendo a coluna vertebral ou alguma outra dor crônica nessa região. Nossa marca é orientada por um conceito sólido de cuidado com o bem-estar e a vida. Nossa equipe está comprometida em assegurar um atendimento de excelência do princípio ao fim e a tornar o ambiente leve, humano e empático.

A academia da coluna vertebral associa treinamentos de musculação e ergometria com atividades complementares, como o pilates e a hidroterapia, possibilitando a reabilitação e o desenvolvimento da saúde física dos nossos alunos, com profissionais bem capacitados e tecnologia avançada

## **Como atividades complementares de reabilitação temos:**

- Pilates
- Hidroginástica
- Hidroterapia
- RPG
- Acupuntura
- Fisioterapia

## **E quais condições abordamos?**

- Dor cervical e lombar
- Pré e pós operatórios
- Hérnia de disco
- Ciatalgia
- Distúrbios posturais (escoliose)
- Gestantes
- Idosos

**Conheça nossa academia, mostre esse e-book e solicite uma oferta especial.**

**Clique e agende sua visita!**