

Exercícios que pode fazer em casa para fortalecimento muscular da coluna.

## Programa de Fortalecimento Muscular da Coluna

### Finalidade do Programa

---

Após uma lesão ou cirurgia, um programa de fortalecimento muscular pode ajudá-lo a retornar às atividades diárias e desfrutar de um estilo de vida mais ativo e saudável. Seguir um programa de condicionamento bem estruturado também pode ajudá-lo a voltar a ter atividades físicas e recreativas.

Este programa de fortalecimento muscular oferece uma ampla gama de exercícios, é baseado nas as recomendações da Sociedade Americana de Ortopedia, servindo de auxílio à recuperação de mobilidade. Para garantir que o programa seja seguro, eficaz e personalizado, ele deve ser realizado sob a supervisão do seu médico Fisiatra. Converse com seu médico sobre quais os exercícios ajudarão mais a atingir suas metas de reabilitação.

**Força:** Fortalecer os músculos que sustentam a coluna ajudará a manter as costas e a parte superior do corpo estáveis. Manter esses músculos fortes pode aliviar a dor nas costas e evitar mais lesões.

**Flexibilidade:** alongar os músculos é importante para restaurar a amplitude de movimento e prevenir lesões.

O alongamento suave após os exercícios de fortalecimento pode ajudar a reduzir a dor muscular e manter os músculos flexíveis.

**Músculos-alvo:** Os grupos musculares visados neste programa de condicionamento incluem:

- Coluna
  - cervical (pescoço)
  - Trapézio (pescoço e parte superior das costas)
  - Grande dorsal (lado e meio das costas)
  - Extensores das costas e eretores da espinha (meio e região lombar)
  - Quadratus lumborum (parte inferior das costas)
  - Abdominais
  - Rotadores oblíquos externos (laterais e lombares)
  - Rotadores oblíquos internos (laterais e lombares)
  - Piriforme (nádegas)
  - Glúteo máximo (nádegas)
  - Glúteo médio (nádegas)
  - Isquiotibiais (parte posterior da coxa)

**Duração do programa:** Este programa de fortalecimento muscular da coluna deve ser realizado de forma contínua por 4 a 6 semanas, a menos que especificado de outra forma pelo seu médico fisiatra. Após sua recuperação, esses exercícios podem ser continuados como um programa de manutenção para proteção e saúde de sua coluna ao longo da vida. Realizar os exercícios 2 a 3 dias por semana ajudará a manter a força e a amplitude de movimento nas costas.

### Introdução Aquecimento:

---

Antes de fazer os exercícios a seguir, aqueça com 5 a 10 minutos de atividade de baixo impacto, como caminhar ou andar de bicicleta ergométrica.

**Alongamento:** Após o aquecimento, faça os exercícios de alongamento ilustrados na página 1 antes de passar para os exercícios de fortalecimento. Quando tiver concluído os exercícios de fortalecimento, repita os exercícios de alongamento para finalizar o programa.

**Não ignore a dor:** Não deve sentir dor durante um exercício. Fale com o seu médico se sentir alguma dor durante o exercício.

**Faça perguntas:** Se não tiver certeza de como fazer um exercício ou com que frequência fazê-lo, entre em contato com seu médico ou fisioterapeuta.

**Programa de Fortalecimento Muscular da Coluna**  
**EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO**

**1. Rodar a Cabeça**

<b>Repetições</b>
3 conjuntos de 3

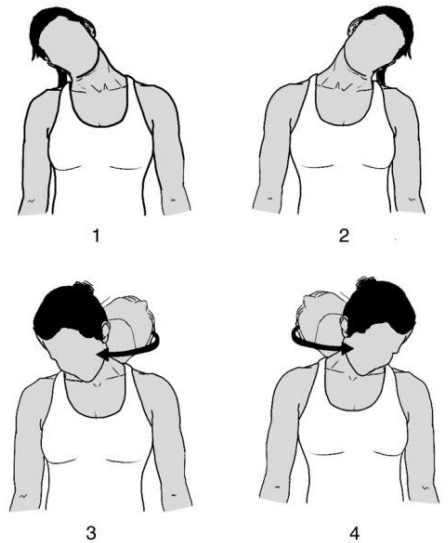
**Principais músculos trabalhados:** Músculos da coluna cervical, trapézio.  
Deve sentir a alongar ao redor do pescoço e na parte superior das costas

<b>Dias por semana</b>
Diário

**Equipamento necessário:** Nenhum

**Direções passo a passo**

- Sente-se numa cadeira ou fique em pé com o peso distribuído uniformemente em ambos os pés.
- Traga suavemente o queixo em direção ao peito.
- Vire a cabeça para a direita e vire de modo que a orelha fique sobre o ombro (1). Mantenha a posição por 5 segundos.
- Gire suavemente a cabeça para frente em direção ao peito e para a esquerda. Vire a cabeça para que a orelha fique sobre o ombro esquerdo (2). Mantenha por 5 segundos.
- Rode lentamente a cabeça para frente e no sentido horário três vezes (3).
- Inverta as direções e lentamente gire a cabeça no sentido anti-horário três vezes (4).



**Dica** Não encolha os ombros durante este exercício.

**2. Extensão de costas ajoelhada**

<b>Repetições</b>
10

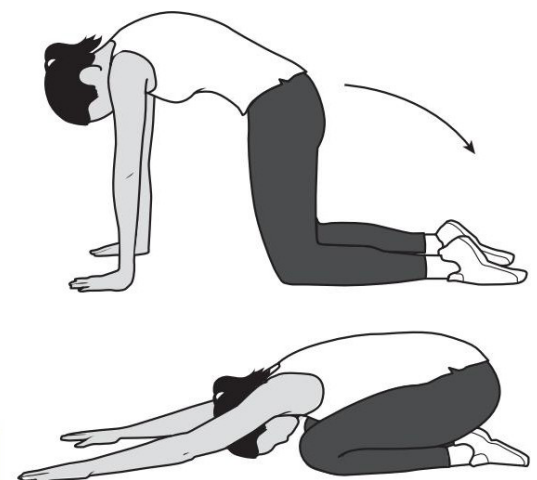
**Principais músculos trabalhados:** Quadratus lumborum, eretores da espinha  
Deve sentir a alongar na parte inferior das costas e nos abdominais

<b>Dias por semana</b>
Diário

**Equipamento necessário:** Nenhum

**Direções passo a passo**

- Comece apoiado nas suas mãos e joelhos com os ombros posicionados sobre suas mãos. Arqueie as costas.
- Deslize lentamente para a frente os braços e deixe a região lombar descer em direção ao chão. Segure por 5 segundos.
- Balanceie para trás até ter as nádegas o mais próximo possível dos calcanhares. Estenda os braços e segure por 5 segundos.



**Dica** Olhe para o chão para manter o pescoço alinhado com a coluna.

**Programa de Fortalecimento Muscular da Coluna**  
**EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO**

**3. Alongamento rotação sentado**

Repetições
2 conjuntos de 4

**Principais músculos trabalhados:** piriforme, rotadores oblíquos externos, rotadores oblíquos internos.  
Deve sentir alongar a região dos glúteos e oblíquos laterais.

Dias por semana
Diário

**Equipamento necessário:** Nenhum

**Direções passo a passo**

- Sente-se no chão com as duas pernas esticadas à sua frente. Cruze uma perna sobre a outra.
- Gire lentamente em direção à perna dobrada, colocando a mão atrás de si para suporte.
- Coloque o braço oposto ao lado da coxa dobrada e use-o para ajudá-lo a rodar ainda mais.
- Olhe por cima do ombro e mantenha o alongamento por 30 segundos. Volte lentamente ao centro.
- Repita do outro lado. Repita a sequência toda 4 vezes.



**Dica.** Sente-se ereto e mantenha os ísquios pressionados contra o chão durante todo o alongamento.

**4. Assento Modificado Lateral Straddle**

Repetições
10 de cada lado

**Principais músculos trabalhados:** isquiotibiais, músculos extensores, eretores da espinha  
Deve sentir a alongar na parte de trás das coxas e na parte inferior e média das costas

Dias por semana
Diário

**Equipamento necessário:** Nenhum

**Direções passo a passo**

- Sente-se no chão com uma perna estendida para o lado e a outra perna dobrada.
- Mantenha as costas retas e dobre o quadril em direção ao pé da perna esticada. Estenda as mãos em direção aos dedos dos pés e segure esta posição por 5 segundos.
- Lentamente, faça flexão da coluna e leve as mãos à canela ou ao tornozelo. Baixe a cabeça o mais próximo possível do joelho.
- Aguenta esta posição por 30 segundos e depois relaxe por 30 segundos.
- Repita do outro lado. Repita a sequência 10 vezes.



**Dica** Mantenha a perna estendida enquanto baixa a cabeça.

## Programa Fortalecimento Muscular da Coluna

### 5. Joelho ao Peito

#### Repetições

3 conjuntos de 10

#### Dias por semana

Diário

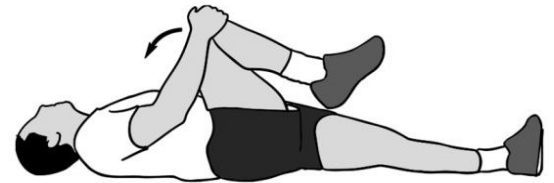
**Principais músculos trabalhados:** Quadratus lumborum

Deve sentir a alongar na parte inferior das costas, bem como região frontal do quadril e na parte interna da coxa

**Equipamento necessário:** Nenhum

#### Direções passo a passo

- Deite-se de costas no chão.
- Levante uma perna e leve o joelho em direção ao peito. Segure o joelho ou a canela e puxe a perna o máximo que puder.
- Contraia os abdominais e pressione a coluna contra o chão. Mantenha esta posição por 5 segundos.
- Repita do outro lado e puxe as duas pernas juntas. Repita a sequência 10 vezes.



**Dica.** Mantenha a coluna alinhada com o chão durante toda a sequência.

**Programa de Fortalecimento Muscular da Coluna**  
**EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO**

**6. Cão Pássaro**

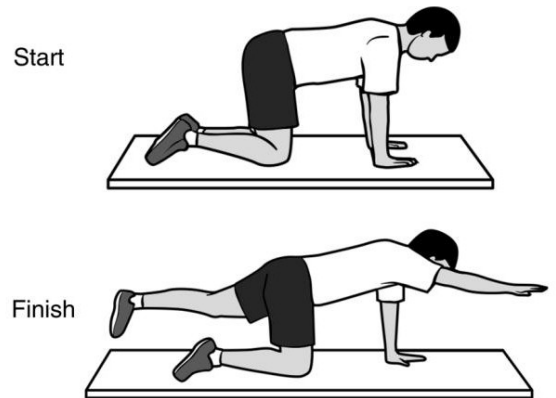
<b>Repetições</b>
5
<b>Dias por semana</b>
Diário

**Principais músculos trabalhados:** extensores das costas, eretores da espinha, músculos glúteos  
Deve sentir este exercício na parte inferior das costas e nas nádegas

**Equipamento necessário:** Nenhum

**Direções passo a passo**

- Comece apoiado nas mãos e nos joelhos, com os ombros posicionados sobre as mãos e o quadril diretamente sobre os joelhos.
- Contraia os músculos abdominais e erga um braço até a altura dos ombros e nivele-o com o corpo. Mantenha esta posição até ficar equilibrado.
- Levante e estenda lentamente a perna oposta a partir do quadril. • Contraia os músculos das nádegas e da coxa e mantenha esta posição por 15 segundos.
- Retorne lentamente à posição inicial e repita com o braço e a perna opostos.



**Dica** Mantenha os músculos do estômago contraídos e as costas retas para manter o equilíbrio.

**7. Prancha**

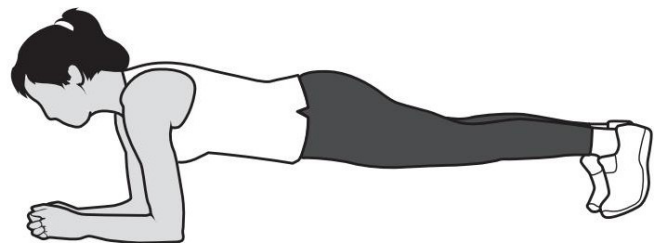
<b>Repetições</b>
5
<b>Dias por semana</b>
Diário

**Principais músculos trabalhados:** extensores das costas, eretores da espinha, quadrado lombar, abdominais  
Deve sentir este exercício no meio da parte inferior das costas, abdominais e glúteos

**Equipamento necessário:** Nenhum

**Direções passo a passo**

- Deite-se de bruços com os antebraços no chão e os cotovelos diretamente abaixo dos ombros.
- Contraia os músculos abdominais e levante o quadril do chão.
- Contraia os glúteos e levante os joelhos do chão. • Mantenha o corpo reto e aguente esta posição por 30 segundos. Se não conseguir manter essa posição, apoie os joelhos no chão e mantenha a posição apenas com os quadril levantado.
- Retorne lentamente à posição inicial e descanse 30 segundos. Repita.



**Dica** Não deixe sua pélvis cair em direção ao chão. Mantenha os músculos do estômago contraídos.

**Programa de fortalecimento muscular da Coluna**  
**EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO**

**8. Prancha Lateral Modificada**

<b>Repetições</b>
5

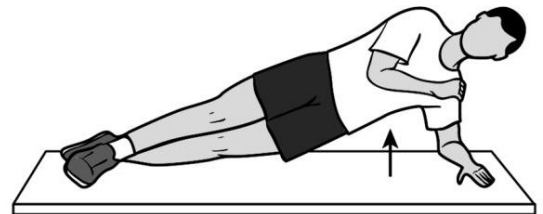
**Principais músculos trabalhados:** Quadratus lumborum, rotadores oblíquos externos, rotadores oblíquos internos  
Deve sentir este exercício na parte inferior das costas, cintura e abdômen

<b>Dias por semana</b>
Diário

**Equipamento necessário:** Nenhum

**Direções passo a passo**

- Deite-se de lado no chão com a perna de baixo levemente flexionada e a de cima reta. O seu cotovelo deve estar diretamente sob o ombro com o antebraço estendido no chão à sua frente.
- Contraia os músculos abdominais e levante o quadril do chão.
- Se puder, endireite a perna de baixo e levante o joelho do chão, conforme ilustrado.
- Mantenha o corpo reto e mantenha essa posição por 15 segundos. • Retorne lentamente à posição inicial e repita do outro lado.



<b>Dica</b>	Mantenha o pescoço alinhado com a coluna e não encolha os ombros até a orelha. Não deixe o cotovelo cair atrás do corpo; mantenha-o diretamente sob o ombro.
-------------	--

**9. Ponte do quadril**

<b>Repetições</b>
5

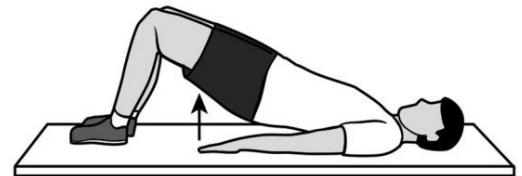
**Principais músculos trabalhados:** extensor inferior das costas, eretores da espinha, músculos glúteos, isquiotibiais  
Deve sentir este exercício na parte inferior das costas, nádegas e parte posterior da coxa.

<b>Dias por semana</b>
Diário

**Equipamento necessário:** Nenhum

**Direções passo a passo**

- Deite-se de costas no chão com os braços ao longo do corpo, os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão.
- Contraia os músculos abdominais e glúteos e levante a pélvis para que o corpo fique em linha reta dos ombros aos joelhos.
- Mantenha essa posição por 15 segundos.
- Retorne lentamente à posição inicial e repita.



<b>Dica</b>	Centralize seu peso sobre as omoplatas. Não fique tenso no pescoço.
-------------	---

**Programa de fortalecimento muscular da Coluna**  
**EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO**

**10. Cinta Abdominal**

Repetições
5

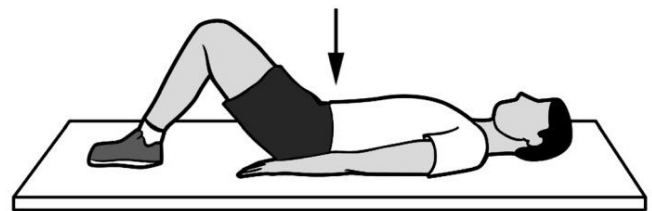
**Principais músculos trabalhados:** Abdominais  
Você deve sentir este exercício nos músculos do estômago

Dias por semana
Diário

**Equipamento necessário:** Nenhum

**Direções passo a passo**

- Deite-se de costas no chão com os joelhos dobrados e braços ao seu lado.
- Contraia os músculos abdominais de modo que o estômago vá direção ao chão.
- Mantenha essa posição por 15 segundos.



**Dica** Achate a parte inferior das costas no chão.

**11. Contração Abdominal**

Repetições
2 conjuntos de 10

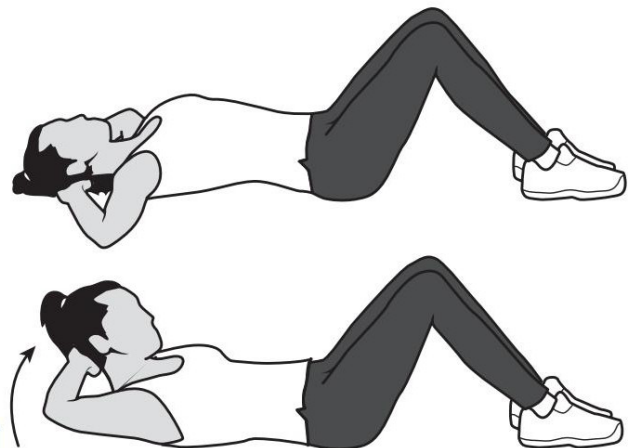
**Principais músculos trabalhados:** Abdominais  
Deve sentir este exercício nos músculos do estômago

Dias por semana
Diário

**Equipamento necessário:** Nenhum

**Direções passo a passo**

- Deite-se de costas no chão com os joelhos dobrados e mãos na parte de trás da cabeça com os cotovelos bem abertos.
- Contraia os músculos abdominais e levante a cabeça e omoplatas até estarem fora do chão.
- Mantenha as costas retas no chão e mantenha esta posição por 2 segundos.
- Desca lentamente e repita.



**Dica** Relaxe o pescoço e não puxe a cabeça com as mãos.