

# Dor Lombar

## Causas e Exercícios



**85% da população**  
terá um episódio de  
**DOR NAS COSTAS NA VIDA**

### **i** Causas da Lombalgia

Cerca de 90% dos casos não apresentam nenhum tipo de lesão demonstrável, razão pela qual o problema é classificado como lombalgia inespecífica.

**As principais estruturas que podem estar implicadas na gênese da lombalgia são:**

- Disco intervertebral
- Articulações entre as vértebras
- Músculos
- Perióstio, raiz nervosa, gânglios nervosos, etc.

**Compressa quente para Lombalgia:**

- Deitar de barriga para baixo;
- Colocar uma bolsa de água quente sobre a coluna lombar;
- Tempo de aplicação: 20 minutos.

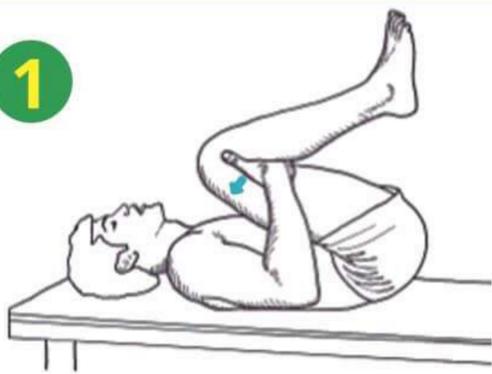
### **i** Exercícios para dor lombar

Exercícios Repetitivos por 10x



**i LIMITES:** Faça os alongamentos e exercícios dentro dos seus limites - **SEM DOR**

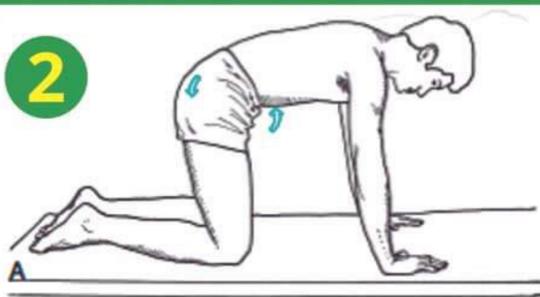
1



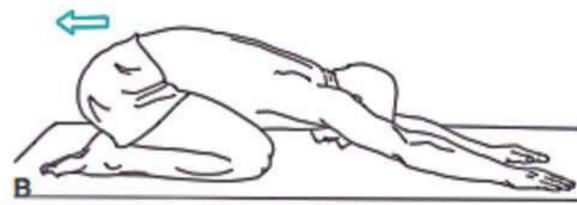
Mantenha o alongamento da musculatura posterior por 30 segundos.

Alongando a coluna lombar fazer exercícios de bascula com a bacia

2



(para cima e para baixo)  
colocar o bumbum para trás e depois para frente 10 vezes.



Mova o quadril para trás a fim de fazer um grande alongamento (30 segundos).

**DIAMED Saúde Ocupacional**

Rua Carmine Flauto, 15 - 1º and. - S/01 - Centro - Diadema  
Fonefax: (11) 4056-1767 - 4048-2003 - Cep 09910-760

(Ao lado da Igreja Matriz Imaculada Conceição)  
www.diamed.med.br

**DIAMED**  
SAÚDE OCUPACIONAL