

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.

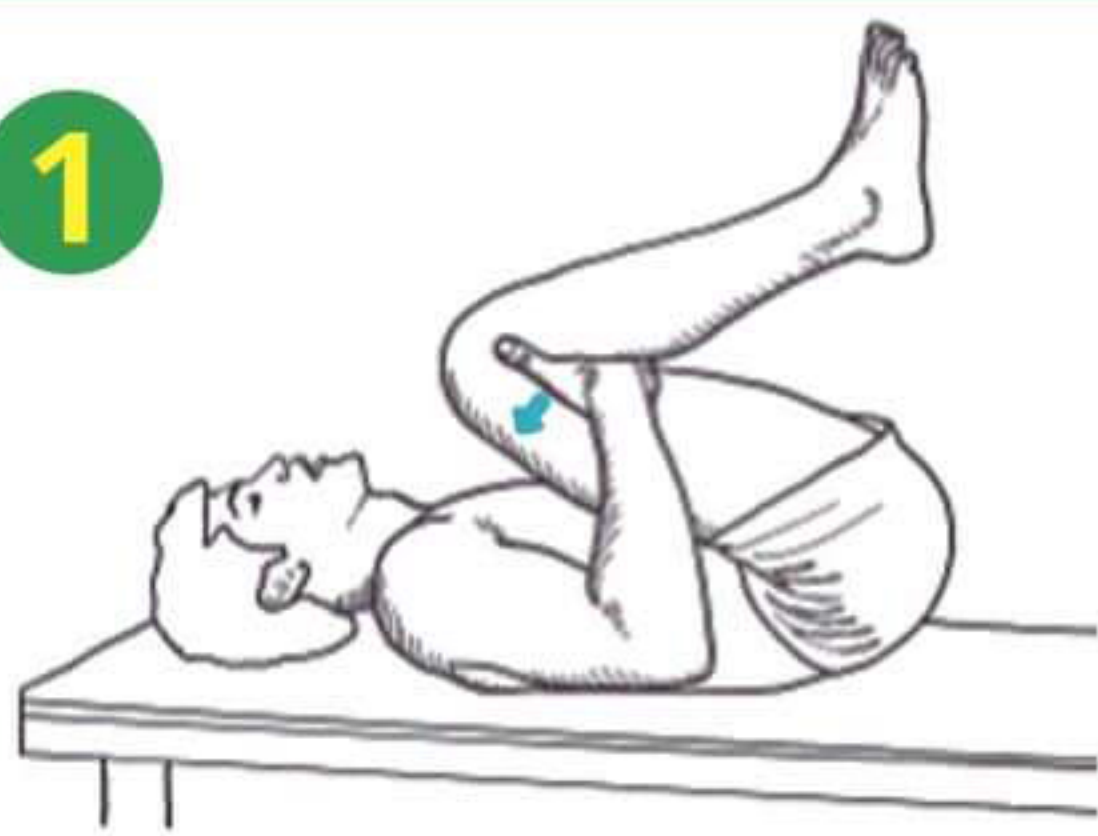
i Exercícios para dor lombar

Exercícios Repetitivos por 10x



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

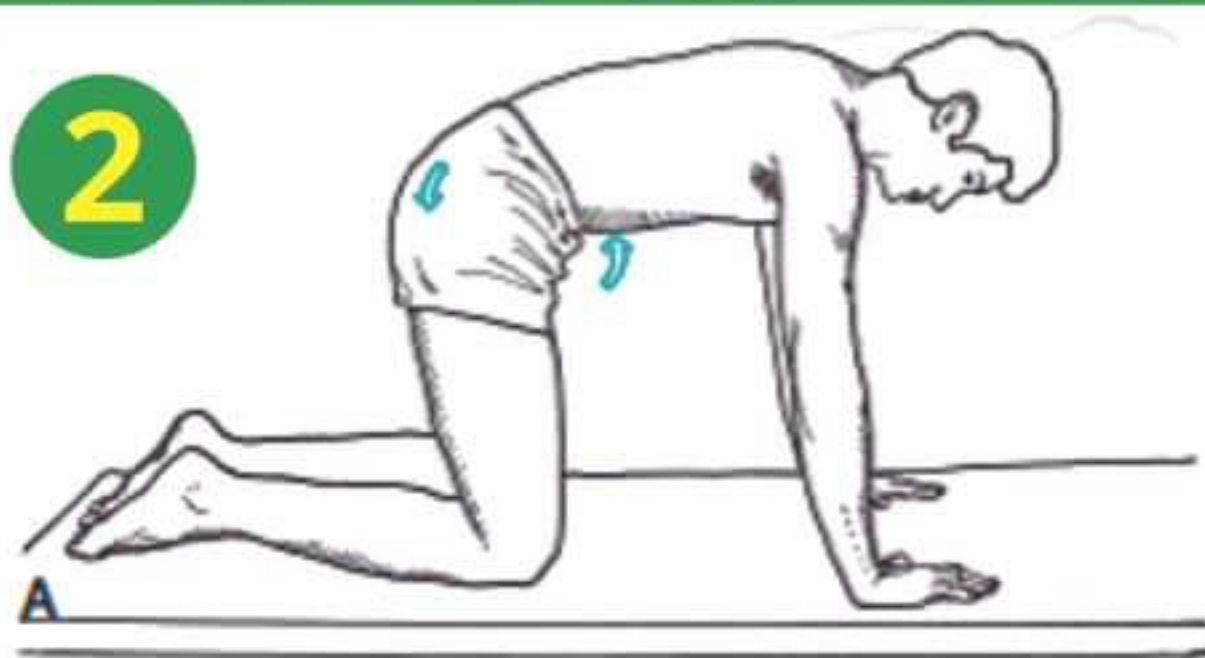
1



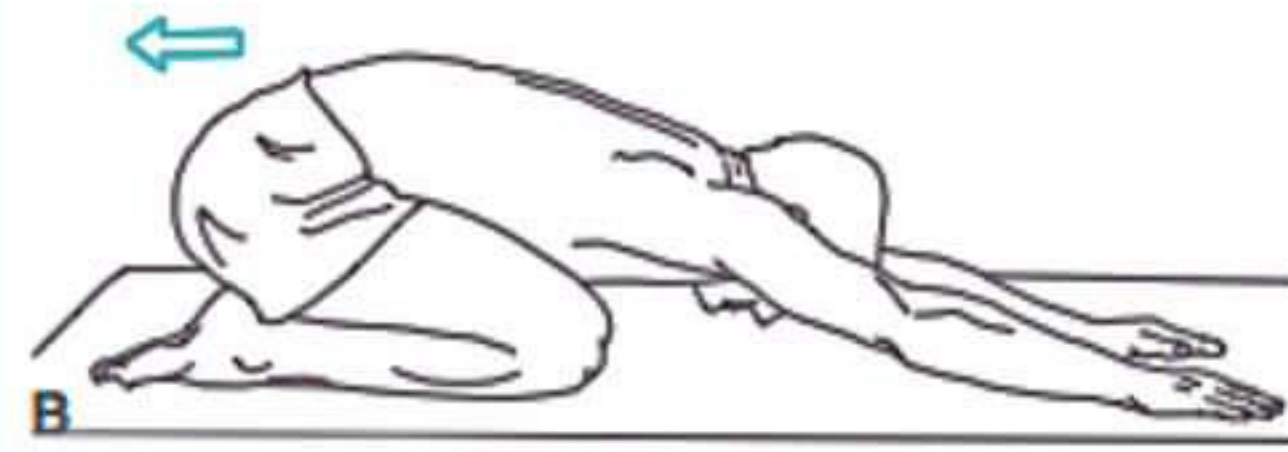
Mantenha o alongamento da musculatura posterior por 30 segundos.

Alongando a coluna lombar fazer exercícios de báscula 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