

LOMBALGIA

GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS PARA SUA COLUNA

GLAUCE BATISTA DE SOUZA SILVA
ANDRÉ BARBOSA VARGAS



**MESTRADO
PROFISSIONAL
ENSINO EM CIÊNCIAS
DA SAÚDE E DO MEIO AMBIENTE**



Sumário

Apresentação	03
Você sabe o que é lombalgia ...	05
Fatores de risco da lombalgia ..	08
Como quantificar sua dor.....	10
Questionário da dor	14
Exercícios para lombalgia	18
<i>Ebook</i> para fisioterapeutas	29
Autores	30

Apresentação

Se você está lendo esse conteúdo é porque você sente, ou já sentiu dor lombar, ou até mesmo conhece alguém que está passando por esse problema.

A dor lombar ou lombalgia é um sintoma que acomete grande parte da população mundial.

Hoje podemos ver um número grande de absenteísmo (afastamento do local de trabalho) devido a questões do local do trabalho, muitos colaboradores procuram atendimento fisioterapêutico para reabilitação de DORT/LER (Distúrbio Osteomioarticular relacionado ao trabalho/ Lesão por Esforço Repetitivo).

Essa cartilha tem como objetivo ensinar indivíduos que sentem dor lombar, a aliviarem o seu quadro realizando exercícios sem precisar usar medicação, e sem a orientação presente de um profissional.

Mas como chegamos até aqui? Buscamos informações em artigos científicos e pesquisas com pessoas que convivem com essa dor, elas falaram como aliviam o quadro de dor e até mesmo sobre o medo da incapacidade que essa dor causa.



Apresentação

Essa leitura vai ajudar você a compreender o que é a dor lombar, como ela acontece e como pode ser tratada em casa, com o objetivo de promover o alívio da dor sem sair de casa e sem o auxílio de um profissional da saúde.

Vamos lá!



VOCÊ SABE O QUE LOMBALGIA?



A lombalgia é uma dor localizada na coluna lombar.



O que é Lombalgia?

Antes de falarmos sobre a dor lombar, você sabe o que é dor?

Bom, podemos definir a dor como uma sensação irritante e subjetiva, ou seja, cada pessoa vai sentir de uma forma.

Mas o que é sentir dor?

É uma disfunção que envolve a sensação emocional, onde podemos sentir ao se movimentar e até mesmo quando estamos parados, pode ser uma dor intensa ou gradual de forma recorrente.

A dor é um sintoma de alguma patologia, nesse caso, é uma dor que acomete os músculos da região lombar, logo abaixo dos últimos arcos costais.

A dor pode ser definida como aguda ou crônica, a dor aguda é aquela dor imediata, a dor que sentimos logo após uma queda, a dor crônica é a dor que persiste por mais tempo, por mais de três meses, variando de intensidade.



O que é Lombalgia?

No caso das pessoas com lombalgia, o indivíduo pode dormir e acordar com dor, limitando que a pessoa realize suas atividades da vida diária, como atividades simples: varrer uma casa, levantar-se da cama, caminhar de um cômodo para outro...

A lombalgia é considerada uma dor crônica, muitas das vezes os pacientes recorrem a automedicação para o alívio da dor, mas quando essa intervenção não resolve o indivíduo procura o especialista, que por sua vez, encaminha para o setor de fisioterapia.

Em alguns casos a pessoa só procura ajuda médica quando a dor é incapacitante, o que dificulta ainda mais o tratamento, pois o quadro já está instalado.

No Brasil 80% das pessoas já relataram dor lombar!

As pessoas convivem com a dor, como se ela já fizesse parte da sua vida!



FATORES DE RISCO DA LOMBALGIA.



**Atividades que
causam as dores na
coluna lombar.**



Fatores de risco da Lombalgia:

Por se tratar de uma sobrecarga nos músculos da coluna lombar, toda atividade que será realizada que envolve esse grupo muscular, pode afetar cada vez mais o músculo aumentando a sua tensão.

- 1- Realizar a mesma tarefa de forma repetida;
- 2- Trabalhar rápido durante curtos períodos;
- 3- Trabalhar na mesma posição por longos períodos;
- 4- Trabalhar em posições de forma desconfortável e/ou em espaços pequenos;
- 5- Curvar ou torcer suas costas de forma desconfortável;
- 6 – Quando pegamos algo no chão e inclinamos a coluna para frente;
- 7 – Dormir de barriga para baixo;



COMO QUANTIFICAR SUA DOR LOMBAR.



**Você pode medir o
nível de sua dor.**



Como quantificar sua dor lombar:

Escala da dor/Escala Visual da dor

Estamos aqui para mostrar que com exercícios simples de alongamento, você consegue aliviar a dor, e melhor ainda, quando você realiza todos os dias, você evita entrar no quadro intenso de dor, que chamamos de quadro álgico.

Mas, antes de continuar, você sabe quantificar sua dor?

Você sabe o quanto essa análise é importante para os profissionais da saúde?

Para os profissionais da saúde a avaliação da dor é de extrema importância, pois é a partir dela que iremos traçar os próximos passos do tratamento, como tipo de medicação e exercício mais indicado para melhora do tratamento.

Na maioria das vezes os pacientes são encaminhados para o setor de fisioterapia, para aliviar o quadro álgico (lembra dele?); quando o paciente chega no setor de fisioterapia a primeira coisa que lhe é apresentada é a escala visual analógica.



Como quantificar sua dor lombar:

Escala Visual da dor



O paciente sinaliza a carinha que representa sua dor, e a partir daí que quantificaremos a dor do indivíduo da seguinte forma:

0 - sem dor

1 à 3 - dor leve

3 à 5 - dor moderada

5 à 7 - dor severa

7 à 9 - dor muito severa

9 à 10 - pior dor possível

Agora que você já sabe quantificar sua dor, podemos começar....

Como quantificar sua dor lombar:

Como já mencionado acima, a maioria dos indivíduos recorrem a automedicação para alívio da dor, o que você precisa compreender é que existe uma abordagem eficaz onde consegue-se alongar as fibras musculares, e com essa extensibilidade realizada de forma repetitiva, conseguimos promover o alongamento da musculatura envolvida e aliviar a dor.



QUESTIONÁRIO DA DOR



Avalie o nível de sua dor lombar.



Questionário da Dor

O questionário à seguir é uma coleta de informações, observe quantas respostas foram “sim”, e dessa forma você saberá identificar quando sua dor aparece e quando se agrava

E assim com a utilização desse *Ebook* você aprenderá mais sobre o seu quadro de dor e dessa forma poder realizar os alongamento.



Questionário da Dor

1. Você dorme e acorda com dor?

sim não

2. Você sente essa dor lombar há mais de 3 meses?

sim não

3. Você já tomou alguma medicação por conta própria para aliviar a dor?

sim não

4. Você sente que essa dor te limita a realizar as atividades do dia-a-dia?

sim não

5. Em algum momento você sentiu que a coluna travou ao realizar uma atividade?

sim não

Questionário da Dor

6. Sinto dormência e/ou formigamento nas minhas pernas?

sim não

7. Quando estou sentado/deitado fico procurando uma melhor posição para aliviar a dor?

sim não

8. Pratica alguma atividade física?

sim não

9. Realiza algum tratamento fisioterapêutico?

sim não

10. Você fez algum exercício para aliviar da dor?

sim não

EXERCÍCIOS PARA LOMBALGIA.



Você pode aliviar em casa sua dor lombar.



Exercícios para dor lombar

Importante: Antes de iniciarmos a sequência de exercícios é de extrema importância que caso a sua dor esteja incapacitante, é indicado que você procure um profissional (ortopedista e/ou fisioterapeuta) para que seja realizado algum teste ou exame específico.

O que é alongamento?

É quando realizamos o afastamento das fibras musculares, nesse caso os músculos que se encontram tensionados pela sobrecarga estão em contração, por isso é recomendado o alongamento.

Agora vamos aprender a realizar os exercícios para alongamento desses músculos, esses exercícios devem ser realizados 2 vezes ao dia (sugerimos 1 vez na parte da manhã, ao acordar; e a noite ao deitar-se), devemos realizar cada exercícios repetindo 2 vezes, e mantendo os alongamentos por trinta segundos, devemos manter 10 segundos de descanso entre um alongamento e outro.



Exercícios para dor lombar

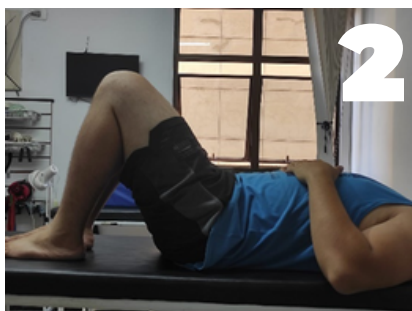
Você levará em média 5 à 10 minutos para realizar as sequências de exercícios. Iremos precisar de um colchonete (pode ser a cama mesmo, não usar o sofá), metade de um macarrão de piscina cortado ao meio, realizar a respiração da seguinte forma: inspirar pelo nariz (puxar o ar pelo nariz) e expirar pela boca (soltar o ar pela boca).

Orientações: Para que você possa realizar os exercícios de forma correta, utilizaremos uma roupa confortável, como roupa de ginástica, e demos seguir o padrão de respiração da seguinte forma: vai realizar uma inspiração pelo nariz e expirar pela boca, ou seja, puxa o ar pelo nariz e solta pela boca;



EXERCÍCIO 1

Deitado de barriga para cima, em um colchonete ou na cama, deve estar com as pernas dobradas, o indivíduo vai puxar uma perna em direção ao peito e segurar com as duas mãos entrelaçadas na parte de trás do joelho, a perna em alongamento deve estar esticada, o indivíduo vai deixar o pé reto com os dedos do pé em direção ao seu nariz. Deve-se repetir o mesmo com a outra perna.



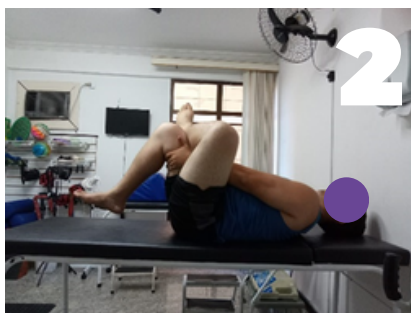
EXERCÍCIO 2

Deitado em um colchonete, deve estar com as pernas dobradas, você vai puxar as duas pernas em direção ao seu peito, colocar uma mão atrás de cada joelho, permanecendo as duas pernas esticadas em direção ao teto, os pés devem ficar retos, com os dedos em direção ao seu nariz.



EXERCÍCIO 3

Deitado em um colchonete, uma perna vai estar dobrada apoiada no colchonete e a outra vai estar cruzada em cima da perna apoiada, com o calcanhar próximo ao joelho da perna apoiada, o indivíduo vai puxar a perna apoiada em direção ao peito, as mãos devem estar na parte de trás da coxa, que está em direção ao peito. Deve ser repetido com a outra perna.



EXERCÍCIO 4

Indivíduo deitado em um colchonete, com as pernas dobradas, vamos colocar um macarrão de piscina/cano de PVC embaixo dos glúteos, o indivíduo vai contrair o abdome forçando a coluna lombar em direção ao colchonete, vamos manter 30 segundos.



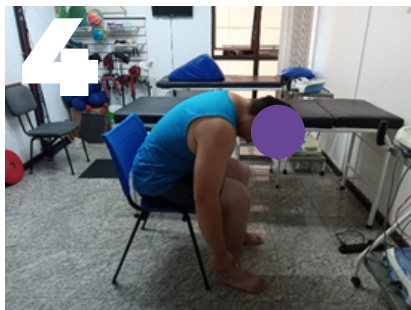
EXERCÍCIO 5

Sentado em uma cadeira com as costas encostadas no apoio, o indivíduo vai permanecer com uma perna apoiada com o pé no chão e a outra perna vai ser esticada para frente; deve-se repetir com a outra perna, o pé deve ficar reto com os dedos em direção à sua cicatriz umbilical.



EXERCÍCIO 6

Indivíduo sentado em uma cadeira com as costas encostadas no apoio, indivíduo vai inclinar a coluna para frente com a cabeça em direção aos joelhos.



EXERCÍCIO 7

Em pé, com a coluna encostada na parede, os joelhos devem estar com os joelhos semiflexionados, vai inclinar a coluna para a frente, mantendo o queixo para o peito e os braços ao longo do corpo.



Parabéns!

Esses exercícios que você acabou de aprender é uma rotina para que a sua musculatura memorize o estado de alongamento, e dessa forma os músculos tensionados permaneçam mais tempo relaxados. E dessa forma promova o alívio do quadro álgico, e consequentemente melhorando a qualidade de vida e evitando dessa forma a auto-medicação.

Parabéns! Agora que você já aprendeu a realizar os exercícios de alongamento, entenda que você não está sozinho nessa jornada, caso você sinta dificuldade em realizar algum tipo de exercício procure um fisioterapeuta para realizar uma consulta mais específica.



Ebook para Fisioterapeutas

Esse Ebook tem como objetivo auxiliar no tratamento da dor lombar/lombalgia, os profissionais fisioterapeutas podem utilizar esse guia prático para acrescentar o atendimento dos seus pacientes e prescrever esse guia para que eles façam os exercícios em domicílio.

Protocolo de tratamento para lombalgia:

·Eletrotermofototerapia para alívio do quadro álgico de acordo com a avaliação e conhecimento do fisioterapeuta;

·Orienta-se que se faça uma reavaliação nos pacientes em atendimento para saber o nível de dor utilizando a escala visual da dor, se for observado uma melhora com a utilização da eletrotermofototerapia, é recomendado que se inicie os exercícios de alongamento, que devem ser realizados 3 repetições de 20-30 segundos cada alongamento.



Autores



Graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário de Barra Mansa - UBM (2006), Pós Graduada em Acupuntura pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde (2018), Consultora em Ergonomia (2019) pela PHD Saúde Corporativa, Pós Graduada em Fisioterapia do trabalho e Ergonomia (2022), Curso de Aperfeiçoamento em Eletrotermofototerapia (2022), Palestrante no V Ciclo de Debates em Educação Básica com o tema: Nomofobia - O vício oculto na Educação Atual (UniFOA 2022), Mestranda no UniFOA no mestrado profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente. Atualmente é docente na Universidade Estácio de Sá nos cursos de Fisioterapia, Biomedicina e Nutrição; docente na Pós graduação Universalis no curso de Acupuntura. Possui experiência profissional nas áreas de traumatologia ortopedia, pediatria e acupuntura, atuando na Clínica FisioMed - Fisioterapia.



André é Biólogo graduado em Licenciatura Plena pelo Centro Universitário de Barra Mansa (2002), Mestre em Biologia Animal (2006) e Doutor em Ciências Ambientais e Florestais (2011) pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Foi docente no Ensino Fundamental e Médio, ministrando aulas de Ciências, Física, Química e Biologia. Com experiência em entomologia e ecologia organizou cursos de curta duração, abordando temas como Ecologia, Entomologia e Mirmecologia. Atuou como consultor Técnico, realizando estudos de monitoramento e impactos ambientais, utilizando formigas como bioindicadores. Foi Sócio Diretor na empresa Resiliência Consultoria Ambiental. Atualmente, é professor no Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA. Na graduação leciona nos cursos de Ciências Biológicas e Enfermagem. Na pós-graduação atua no Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Meio Ambiente - MECSMA.





GLAUCE BATISTA

FISIOTERAPEUTA

CREFITO 2 - 129113-F