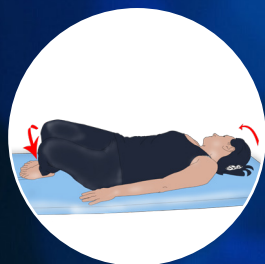


ESCOLA DE COLUNA DO INTO

Cartilha de Fisioterapia



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA



Prezado(a) Paciente,

Essa cartilha foi elaborada especialmente para você, paciente da Escola de Coluna do Into. Aqui você vai encontrar orientações sobre exercícios simples com o objetivo de alongar e fortalecer os músculos que envolvem sua coluna. Temos o objetivo de corrigir sua postura, aliviar as dores e melhorar a sua qualidade de vida.

Você pode fazer os exercícios durante o dia em diferentes momentos:

- Pela manhã, antes de iniciar as suas atividades;
- No trabalho, para aliviar tensões;
- Após ficar sentado ou em pé por muito tempo;
- À noite, ao deitar antes de dormir.

É muito importante para nós que você receba todas as informações necessárias para sua reabilitação. Não se esqueça de perguntar e esclarecer suas dúvidas com o seu fisioterapeuta.

Unidade de Reabilitação

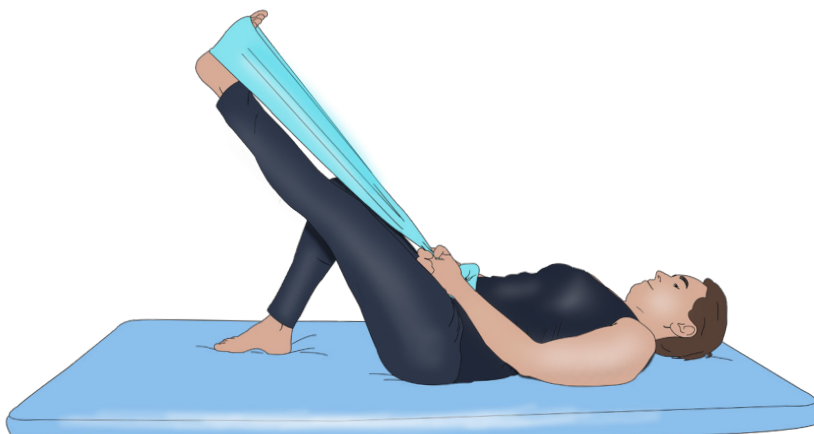


Sequência de exercícios para coluna lombar

- 1 - Deite-se de barriga para cima, estique os braços acima da cabeça e estique as pernas. **Alongue-se, conte devagar até 10 e relaxe.**



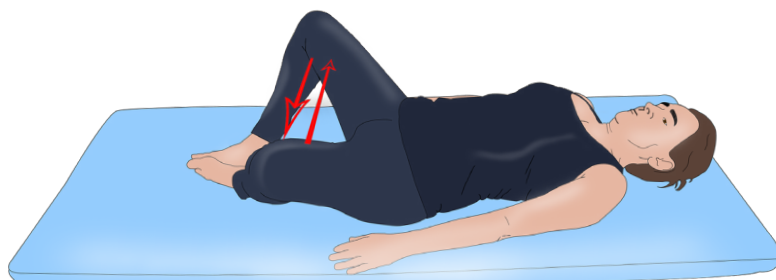
- 2 - Na mesma posição, dobre uma perna e mantenha a outra esticada. Com o auxílio de uma faixa eleve a perna esticada na altura do outro joelho, **alongue e conte devagar até 10. Relaxe e repita por 5 vezes.** Faça o mesmo alongamento na outra perna.



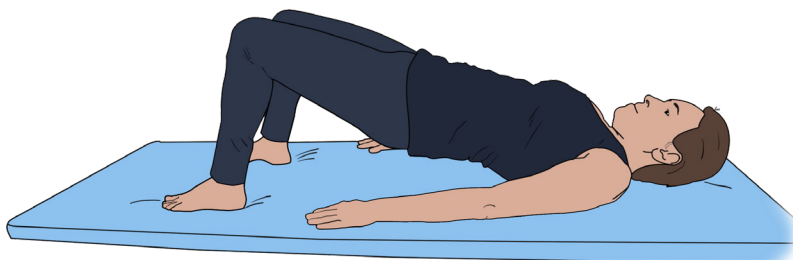
- 3 - Segurando com as mãos o joelho, leve a perna direita em direção ao peito. Mantenha um alongamento suave e conte devagar até 10. Repita com a perna esquerda. **Faça o alongamento 5 vezes em cada perna.**



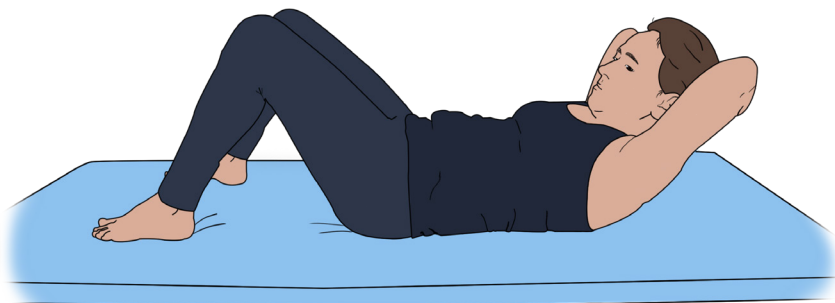
- 4 - Continue na posição deitada, dobre os dois joelhos e mantenha-os juntos. Afaste os joelhos girando os pés para juntar a planta dos pés. **Mantenha um alongamento suave e conte devagar até 10. Repita 5 vezes.**



- 5 - Agora afaste os pés, contraia o abdômen e levante o quadril. Permaneça na posição durante 10 segundos. **Repita o exercício por 5 vezes sem que o mesmo cause nenhum tipo de dor ou desconforto.**



- 6 - Na mesma posição mantenha os joelhos dobrados, coloque as mãos atrás da cabeça somente para apoio, sem ajudar com as mãos eleve a cabeça até sentir os ombros fora do piso. **Permaneça nesta posição durante 10 segundos, repita 5 vezes.**



- 7 - Deite-se de barriga para baixo apoiando-se sobre os cotovelos, mantenha os músculos das costas relaxados e a cabeça ereta. **Fique nesta posição durante 10 segundos, repita 5 vezes.**



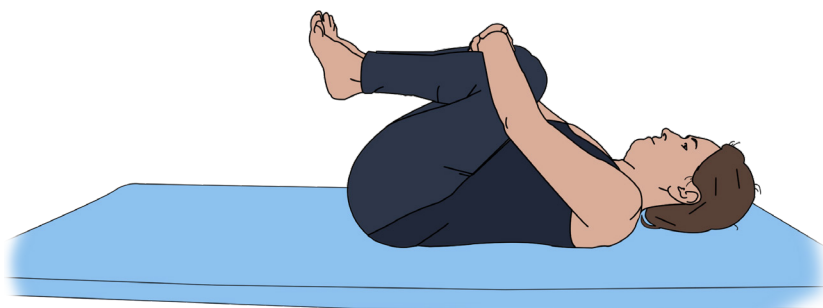
- 8 - Ainda de barriga para baixo, coloque uma almofada sob a barriga e uma toalha enrolada sob a testa e contraia as nádegas. Eleve a perna e o braço do lado oposto como mostrado. **Mantenha por 10 segundos e repita com o lado oposto. Repita este exercício 5 vezes.**



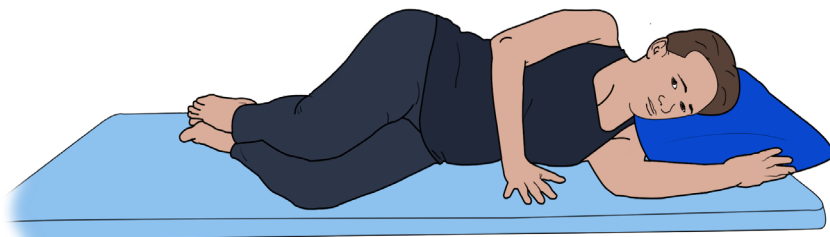
- 9 - Mantenha os joelhos dobrados e os pés juntos, gire as pernas para o lado esquerdo e a cabeça para o lado direito, **permaneça por 10 segundos e gire para o lado oposto. Repita o exercício por 5 vezes.**



- 10 - Volte a deitar de barriga para cima, dobre os joelhos, leve as duas pernas juntas em direção ao peito e **conte devagar até 20.**



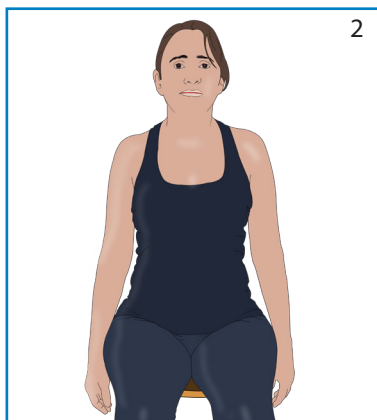
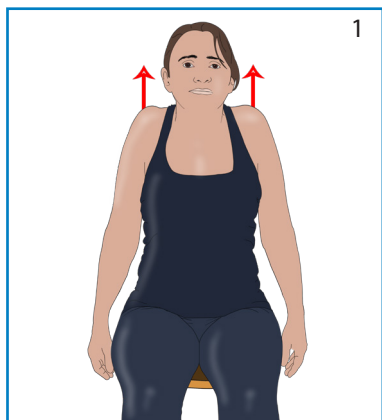
- 11 - Para concluir a sequência de exercícios, deite-se de lado com os joelhos dobrados e **relaxe pelo tempo que desejar**.



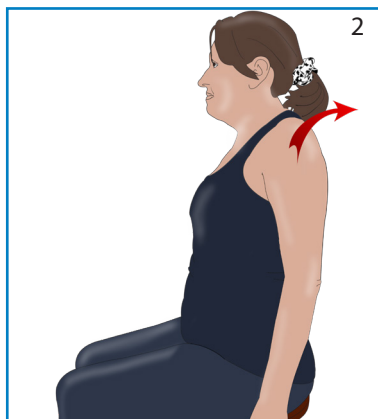
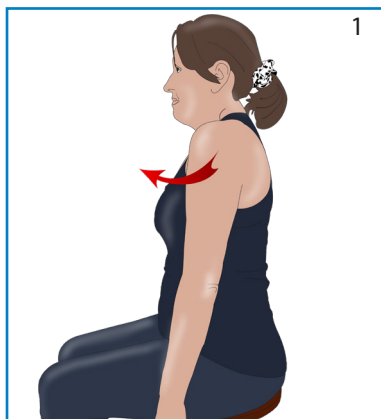
Sequência de exercícios para região cervical

Com esses exercícios buscamos relaxar os músculos da região cervical; é importante que você associe a respiração e mantenha os ombros relaxados. Feche os olhos para não se sentir tonto. Se durante os exercícios você sentir algum desconforto como dor ou dormência relate ao seu fisioterapeuta.

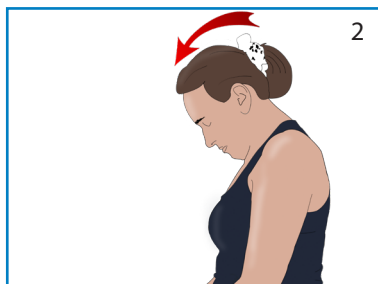
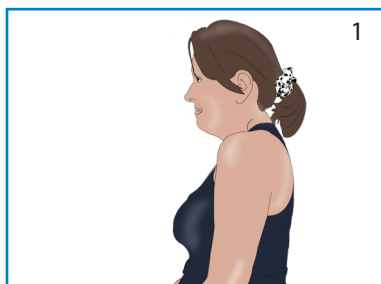
- 1- Na posição sentada inspire o ar pelo nariz e ao mesmo tempo eleve os ombros. Em seguida solte o ar pela boca e abaixe os ombros.
Repita o exercício por 10 vezes.



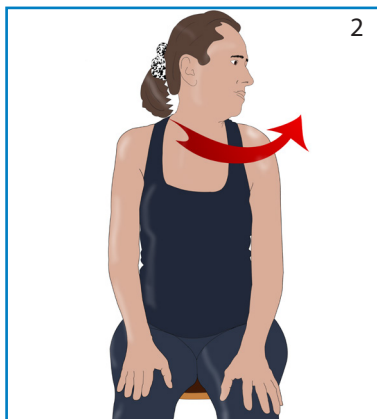
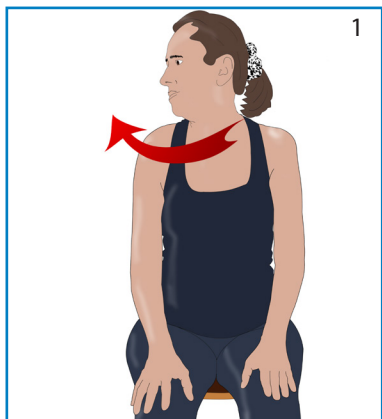
- 2 - Na mesma posição gire os ombros para trás lentamente associando a respiração. **Repita o exercício por 10 vezes.**



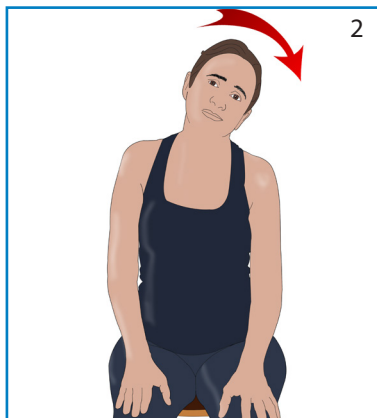
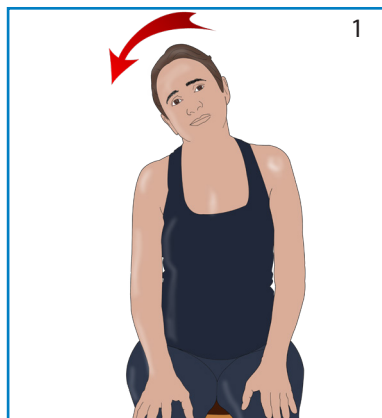
- 3 - Na posição sentada inspire pelo nariz suavemente e flexione o pescoço para frente, soltando o ar pela boca. Mantenha essa posição (**respirando normalmente**) por 10 segundos ao terminar e eleve a cabeça. **Repita o exercício por 5 vezes.**



- 4 - Continue sentado gire a cabeça para o lado direito mantenha **por 10 segundos** . Repita o mesmo movimento para o lado esquerdo. **Faça o exercício 5 vezes para cada lado.**



- 5 - Continue sentado e incline a cabeça para o lado direito e mantenha **por 10 segundos**. Repita o mesmo movimento para o lado esquerdo. **Faça o exercício 5 vezes para cada lado.**



Você tem alguma dúvida? Escreva nesse espaço e traga que nós podemos ajudá-lo.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

IMPORTANTE!

Ao comparecer às consultas agendadas você estará contribuindo para o sucesso do seu tratamento:

- Observe o horário da sua sessão de tratamento e não falte;
- Registre a sua frequência;
- Use roupas confortáveis que favoreçam a realização dos exercícios;
- Você tem o compromisso de participar ativamente do seu tratamento de coluna.

LEMBRE-SE!

Toda hora é hora de cuidar da sua coluna.





INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070
Tel: 55 21 2134-5000



Agora tem
ESPECIALISTAS
Da consulta ao tratamento

SUS
35 ANOS

MINISTÉRIO DA
SAÚDE

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO