

SETOR DE FISIOTERAPIA

FISIOTERAPEUTAS:

Ana Santini, Bruna Machado e Sara
Barros

ESTAGIÁRIAS:

Carolina e Letícia

**Apoio: Alunos da FMR- Dayara,
Dayane e Maércio**

ORIENTADORA: PROFESSORA. ANA SANTINI



LOMBALGIAS

A lombalgia é uma das causas mais frequentes de incapacidade. A prevalência dessa síndrome é de 60-85% durante a sobrevivência dos indivíduos. Em todos os momentos, entre 15 e 20% dos adultos tem lombalgia. A maioria (90%) é inespecífica (sem causa definida) e ocorre em todas as faixas etárias.

PORQUE ACONTECE?

A famosa dor nas costas afeta ou vai afetar a maioria da população mundial e piora muito a qualidade de vida dos indivíduos.

As lombalgias podem ser classificadas quanto ao tempo de duração:

- aguda (início súbito e duração menor do que seis semanas),
- subaguda (duração de seis a 12 semanas),
- crônica (duração de mais do que 12 semanas) e recorrente (reaparece após períodos de acalmia).

Ou pelas causas:

- viscerogênica (ex. doenças abdominais),
- vascular (ex. aneurisma de aorta abdominal),
- psicogênica (fator psicológico induzindo à dor),
- neurogênica (lesão em sistema nervoso)
- espondilogênica (ex. hérnia de disco e osteoartrose). Ou ainda sem causa conhecida.

**Afeta tanto homens quanto mulheres e
pode aparecer em qualquer idade,
portanto cuide-se!!! É sempre melhor
prevenir do que remediar.**

**Pensando nesse cenário, este material foi
criado com o objetivo de ajudar na
prevenção da lombalgia e a viver melhor e
com mais disposição.**



Prefeitura Municipal de Itatinga
Diretoria Municipal de Saúde/Coordenadoria de Fisioterapia
Centro de Saúde Antonieta Siqueira de Almeida

Manual de prevenção a Lombalgia



Feira da Saúde do Município de Itatinga

01/12/2018

ORIENTAÇÕES

- Atividades em casa- evite manter o tronco para frente, pois poderá gerar sobrecarga na coluna lombar. (ao escovar os dentes, arrumar gavetas, preparar alimentos entre outras). Ao permanecer de pé por tempo prolongado, procure contrair os músculos abdominais, que ajudam a sustentar a coluna. Se necessário, lembre-se de repousar alternadamente um dos pés sobre um pequeno objeto. Alternar as posições de pé e sentado poderá auxiliar.
- Pegar objetos no chão - flexione os joelhos, evitando curvar a coluna. Ao carregar objetos pesados, procure sempre trazê-los próximos e à frente de seu corpo, distribuindo o peso nos dois braços.
- Deitado, a melhor maneira é se posicionar de lado, com um travesseiro entre a cabeça e o ombro e outro entre as pernas. Deitado de barriga para cima coloque um travesseiro embaixo dos joelhos, mantendo os joelhos flexionados. Esta posição pode ser utilizada para relaxamento. Deitar de barriga para baixo não é adequado para a coluna cervical e lombar. O ideal é usar um colchão que não seja muito macio nem muito duro, o que poderá variar de acordo com o peso corporal de cada indivíduo.
- Ao levantar-se, inicialmente vire-se de lado, apoie-se nos braços e leve as pernas para fora da cama. Evite rodar excessivamente o tronco durante as mudanças de posição, ao levantar, deitar e entrar e sair do carro.
- A melhor posição para calçar sapatos é sentado em uma cadeira, cruzando as pernas para alcançar o sapato sem necessidade de curvar a coluna para frente. Esta posição também é a mais adequada para vestir-se.
- Alguns cuidados são importantes durante a direção de veículos: o encosto do banco deve dar total apoio à coluna; mantenha os cotovelos levemente flexionados; o encosto de cabeça deve estar posicionado na altura da mesma.

- Evite permanecer muito tempo sentado utilizando computador. Quando sentado, mantenha as costas apoiadas na cadeira, os pés apoiados no chão e os antebraços apoiados com os ombros relaxados. Orientações ergonômicas específicas podem ser necessárias para melhor adequação do posto de trabalho.
- Uso de calçados adequados e confortáveis como tênis com amortecedores pode ajudar.
- Evite carregar peso. Quando necessário, peça ajuda ou use um carrinho.
- Fazer alguma atividade física leve regularmente , como caminhadas e alongamentos pode ser muito benéfico.

EXERCÍCIOS **SEMPRE COM CUIDADO**



Deitado de costas elevar o quadril, manter por 20 segundos e descer (repetir 6 vezes).



Prancha lateral e prancha frontal, alinhar os ombros e elevar o tronco, sustentar a posição por 10 ou 20 segundos (repetir 6 vezes cada movimento).



Abdominal inferior, com a coluna bem apoiada no chão, mãos abaixo da lateral do bumbum para apoiar, elevar as duas pernas juntas cerca de 10 cm de altura e sustentar em cima por 10 ou 20 segundos (repetir 6 vezes).

**POUCOS MINUTOS DE EXERCÍCIO POR DIA
PODEM MELHORAR MUITO SUA QUALIDADE DE
VIDA E DIMINUIR SUAS DORES!**