

COMO MANTER A SAÚDE DAS SUAS COSTAS

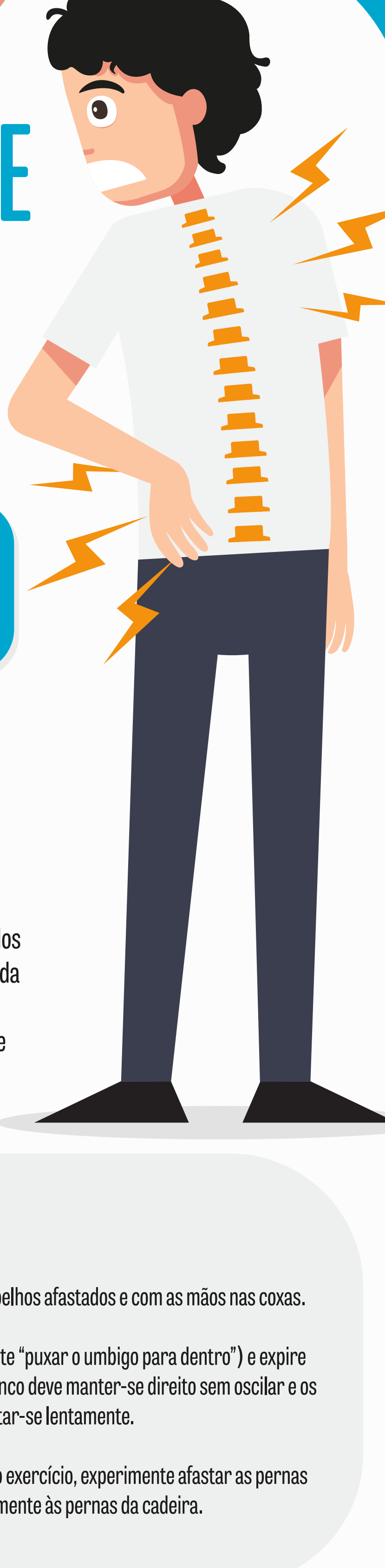
► A falta de exercício e posturas menos corretas podem deixar os músculos menos tonificados, mais fracos e, por isso, podem dar origem a dores

A coluna serve para suportar o nosso corpo e para isso conta com um importante conjunto de músculos e ligamentos

As dores de costas, tanto na região cervical como na região lombar, são das queixas mais comuns

► Se este grupo muscular, que é o maior do organismo, ficar menos exercitado, menos tonificado ou mesmo atrofiado podem surgir as queixas de dores

► Aqui estão alguns exercícios para a coluna, que poderá fazer em casa, para manter os músculos exercitados



COLUNA

Os exercícios seguintes são utilizados para exercitar a musculatura de toda a coluna e têm como objetivo a manutenção do tônus e flexibilidade da musculatura axial.



Elevação da cadeira

Sente-se numa cadeira com os pés e joelhos afastados e com as mãos nas coxas.

Contraia os músculos abdominais (tente "puxar o umbigo para dentro") e expire enquanto se levanta lentamente. O tronco deve manter-se direito sem oscilar e os braços não devem auxiliar. Volte a sentar-se lentamente.

Caso tenha dificuldade em completar o exercício, experimente afastar as pernas mais um pouco colocando-as exteriormente às pernas da cadeira.



Elevação da perna

Sente-se numa cadeira com os pés e joelhos afastados e com as mãos nas coxas.

Levante lentamente uma perna, enquanto expira, até sentir alguma resistência nos músculos.

Caso sinta dor não force.

Retorne lentamente à posição inicial.



Elevação dos calcanhares

Coloque-se de pé, atrás de uma cadeira, com os pés afastados à largura dos ombros.

Coloque as mãos nas costas da cadeira, contraia os músculos abdominais e levante os calcanhares de modo a colocar-se nas pontas dos pés.

As mãos devem funcionar apenas como referência, não devendo exercer qualquer tipo de força (só tocam na cadeira, sem agarrar).

Regresse à posição inicial lentamente.

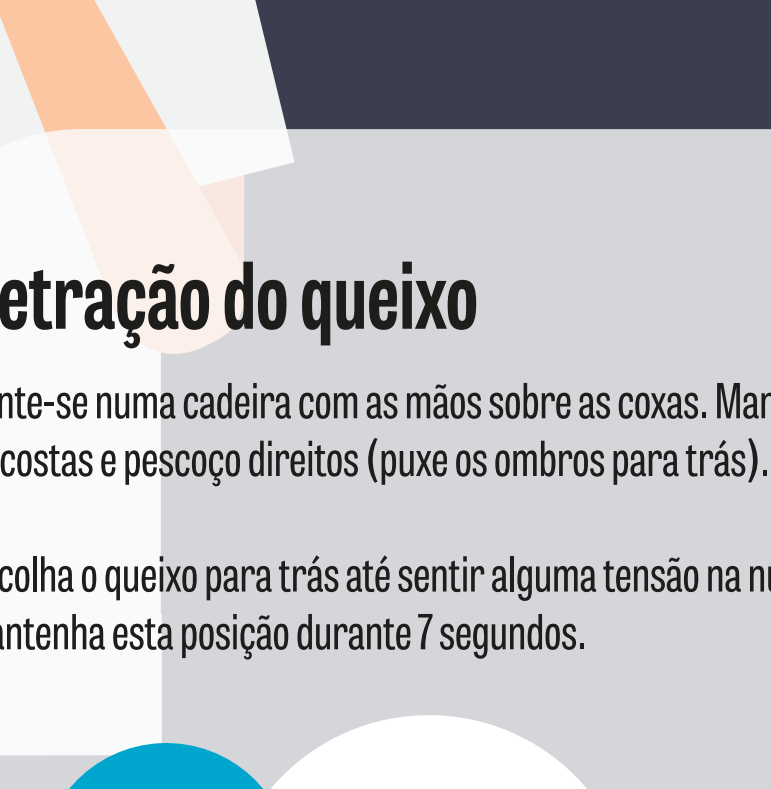


Prancha na mesa

Coloque-se de frente para uma mesa com os pés juntos. Incline-se sobre a mesa, apoiando o peso do corpo nos antebraços. Junte as mãos e procure ter os cotovelos alinhados por baixo dos ombros. De seguida, em pontas dos pés, dê alguns passos para trás, mantendo a posição das mãos e cotovelos na mesa, até ficar alinhado como uma prancha.

Agunte 10 segundos e retorne à posição inicial.

Após estar familiarizado com o exercício pode ir aumentando gradualmente o tempo em prancha (12s > 15s > etc)



Elevação lateral da perna

Coloque-se de pé, atrás de uma cadeira, com os pés juntos e as mãos nas costas da cadeira.

Mantenha os abdominais ligeiramente contraídos e levante lentamente uma perna para o lado até o pé estar a cerca de 15 cm do chão.

É importante manter o tronco direito, sem inclinar, os abdominais ligeiramente contraídos, e o pé não deve estar rodado.

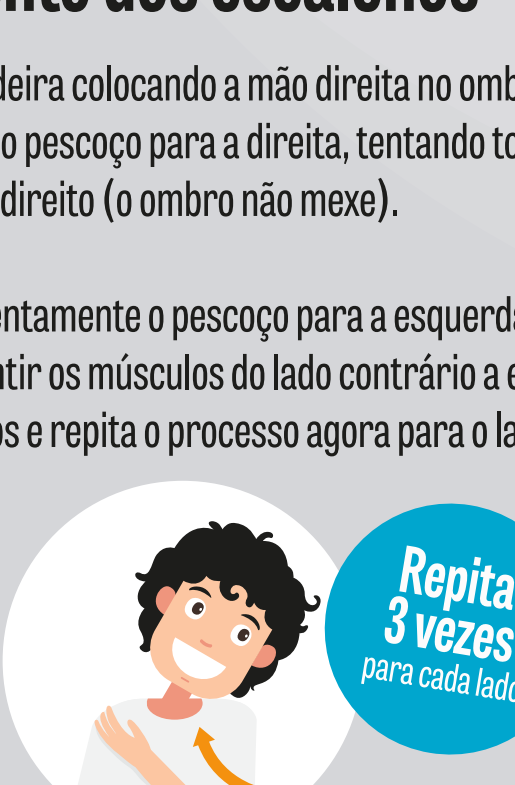
CERVICAL

Os exercícios seguintes são utilizados para exercitar a musculatura e flexibilidade da coluna cervical.

Rotação

Sente-se numa cadeira e rode gentilmente a cabeça para o lado esquerdo até onde conseguir, sem forçar.

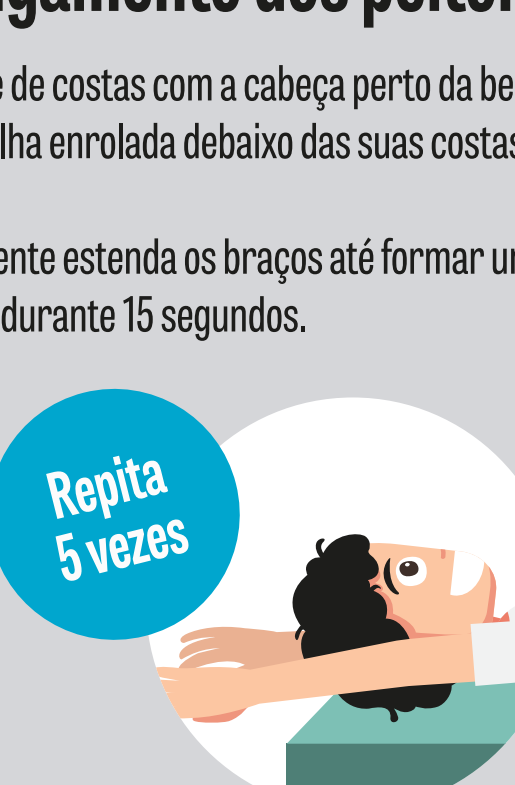
Mantenha esta posição 7 segundos e repita a sequência para o lado direito.



Retração do queixo

Sente-se numa cadeira com as mãos sobre as coxas. Mantenha as costas e pescoço direitos (puxe os ombros para trás).

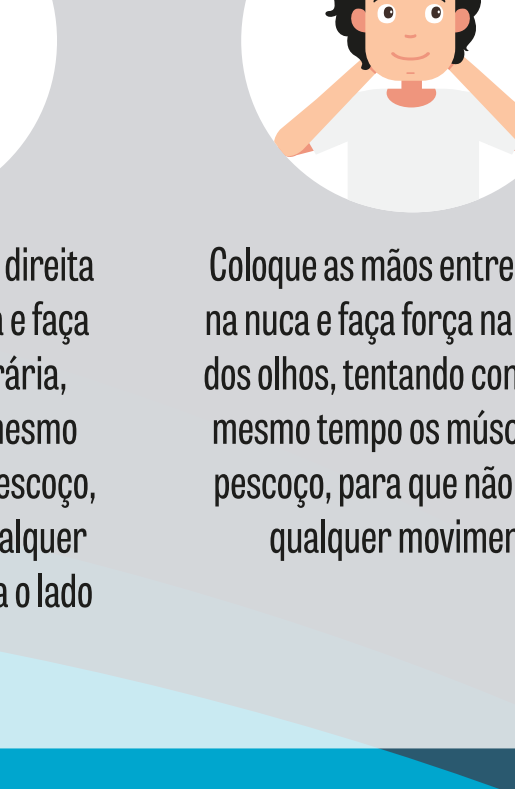
Recolha o queixo para trás até sentir alguma tensão na nuca e mantenha esta posição durante 7 segundos.



Inclinação

Sente-se numa cadeira com as mãos apoiadas nas coxas.

Incline a cabeça para o lado esquerdo de modo a que a orelha se aproxime do ombro e use a mão esquerda para exercer leve pressão na cabeça até sentir tensão no lado oposto. Mantenha esta posição 7 segundos e repita a sequência para o lado direito.



Flexão

Sente-se numa cadeira com as mãos sobre as coxas.

Incline a cabeça para a frente de modo a que o queixo se aproxime do peito e mantenha esta posição durante 7 segundos.



Escapulares

Sente-se numa cadeira com as mãos sobre os ombros.

Puxe os ombros para trás e procure, ao mesmo tempo, juntar as omoplatas. Mantenha esta posição durante 7 segundos e descanse.



Alongamento dos peitorais

Deite-se de costas com a cabeça perto da beira da cama e com uma toalha enrolada debaixo das suas costas.

Lentamente estenda os braços até formar um Y e mantenha esta posição durante 15 segundos.



Alongamento dos escalenos

Sente-se numa cadeira colocando a mão direita no ombro esquerdo e incline o pescoço para a direita, tentando tocar com a orelha no ombro direito (o ombro não mexe).

De seguida, rode lentamente o pescoço para a esquerda, olhando para o teto, até sentir os músculos do lado contrário a esticar. Aguarde 7 segundos e repita o processo agora para o lado contrário.



Isométricos

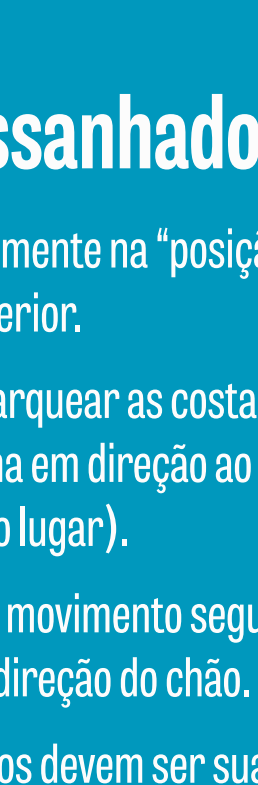
Sente-se numa cadeira e coloque a língua atrás dos dentes, pressionando o céu da boca. É importante que esta contração da língua se mantenha durante todos os exercícios seguintes:



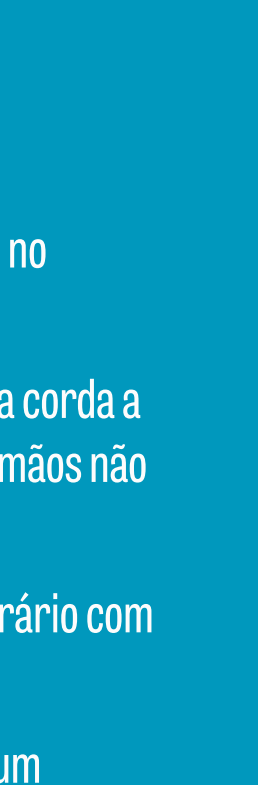
Coloque os punhos cerrados por baixo do queixo e faça força no sentido ascendente, tentando contrair ao mesmo tempo os músculos do pescoço, para que não ocorra qualquer movimento.



Coloque as palmas das mãos na testa e faça força na direção da nuca, tentando contrair ao mesmo tempo os músculos do pescoço, para que não ocorra qualquer movimento.



Coloque a palma da mão direita na parte lateral da testa e faça força na direção contrária, tentando contrair ao mesmo tempo os músculos do pescoço, para que não ocorra qualquer movimento e repita para o lado contrário.



Coloque as mãos entrelaçadas na nuca e faça força na direção dos olhos, tentando contrair ao mesmo tempo os músculos do pescoço, para que não ocorra qualquer movimento.

LOMBAR

Os exercícios seguintes são utilizados para exercitar a musculatura e flexibilidade da coluna lombar.

Alongamento paravertebral

Coloque-se na "posição de gatas" com os joelhos em linha com as ancas e as mãos com os ombros.

Mantendo as costas direitas, vá recuando a região nadegueira até aos calcanhares não "descolando" as mãos da posição inicial, mantendo o olhar no chão.

Este movimento irá esticar os músculos longos da coluna. Respire fundo e volte à posição inicial.

Gato assanhado

Comece novamente na "posição de gatas" como no exercício anterior.

Comece por arquear as costas, imaginando uma corda a puxar a coluna em direção ao teto (os joelhos e mãos não devem sair do lugar).

De seguida, o movimento segue no sentido contrário com a barriga na direção do chão.

Os movimentos devem ser suaves e decorrem num intervalo confortável, sem provocar dor. Não é necessário nem suposto ir ao limite.

Cão-pássaro

Mantendo a posição inicial igual aos exercícios prévios, o objetivo é esticar a mão e pé de lados opostos, alternadamente, e aguentar esta posição 7 segundos. Atenção para manter uma boa postura e não arquear a coluna nem rodar a bacia.

Para algumas pessoas este exercício é difícil de executar só fazendo inicial, pelo que se aconselha primeiro a executá-lo parcialmente sem esticando 1 braço ou 1 perna de cada vez, até melhorar a coordenação e condição dos músculos da coluna.

Prancha lateral modificada

Coloque-se virado de lado, apoiado com os joelhos e os pés um sobre o outro e os joelhos dobrados. Coloque o cotovelo sob o ombro. Aperte as nádegas e tente elevar a bacia e projeta-la um pouco para a frente, mantendo a coluna bem alinhada como na imagem.

Agunte 6-7 segundos. Vá alternando entre o lado direito e esquerdo.

Rolamentos

Deite-se de costas no chão com a cabeça apoiada. Mantenha os joelhos dobrados e juntos, o tronco relaxado e os braços abertos. Com os joelhos "colados" um ao outro, desloque-os para um lado mantendo ambos os ombros no chão. Mantenha esta posição enquanto inspira e expira 2 vezes.

Abdominais profundos

Deite-se de costas no chão com a cabeça apoiada. Mantenha os joelhos dobrados, com os pés no chão à largura das ancas e tronco relaxado. Coloque as mãos na parte lateral do abdômen para ter maior percepção do funcionamento dos músculos desta região durante o exercício.

Contraia lentamente os músculos abdominais pensando que o umbigo está a ser puxado para cima, aguarde 5 respirações e relaxe alguns segundos.

Inclinações pélvicas

Deite-se de costas no chão com a cabeça apoiada. Mantenha os joelhos dobrados, com os pés no chão à largura das ancas e tronco relaxado.

Contraia levemente os músculos abdominais e concentre-se em tentar tocar com a região lombar no chão. De seguida, faça o movimento inverso tentando fazer subir a região lombar, rodando a bacia. Pode ajudar ter uma mão no chão por baixo da região lombar para conseguir perceber melhor o movimento - "esmagar" a mão primeiro e "aliviar a pressão" depois. Os movimentos devem ser lentos.