



CARTILHA DE EXERCÍCIOS PARA REDUÇÃO DE DOR LOMBAR EM PACIENTES COM HERNIA DE DISCO

Elisabeth Bessa e Ithala Araújo

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F383c Ferreira, Elisabeth Anjos Bessa

Cartilha de exercícios para pacientes com dor lombar causada por hérnia discal. / Elisabeth Anjos Bessa Ferreira, Ithala Gyovanna de Souza Araújo; Orientadora Monialy Aileciram Barros Marinho Ribeiro; Coorientadora Suélem Barros. – Recife: Do Autor, 2022.
15 f.: il.

Cartilha.
ISBN: 978-65-84502-67-3

1. Exercícios. 2. Dor lombar. 3. Hérnia de disco. I. Título.

CDU 613.71

**ELISABETH ANJOS BESSA FERREIRA
ITHALA GYOVANNA DE SOUZA ARAÚJO**

**CARTILHA DE EXERCÍCIOS PARA
PACIENTES COM DOR LOMBAR CAUSADA
POR HERNIA DISCAL**

Trabalho de conclusão de curso das acadêmicas Elisabeth Anjos Bessa Ferreira e Ithala Gyovanna de Souza Araújo, alunas do 7º período do curso de Fisioterapia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) sob a orientação de Monialy Aileciram Barros Marinho Ribeiro, e Coorientação de Suelém Barros, submetido para trabalho de conclusão de curso.

RECIFE, 2022

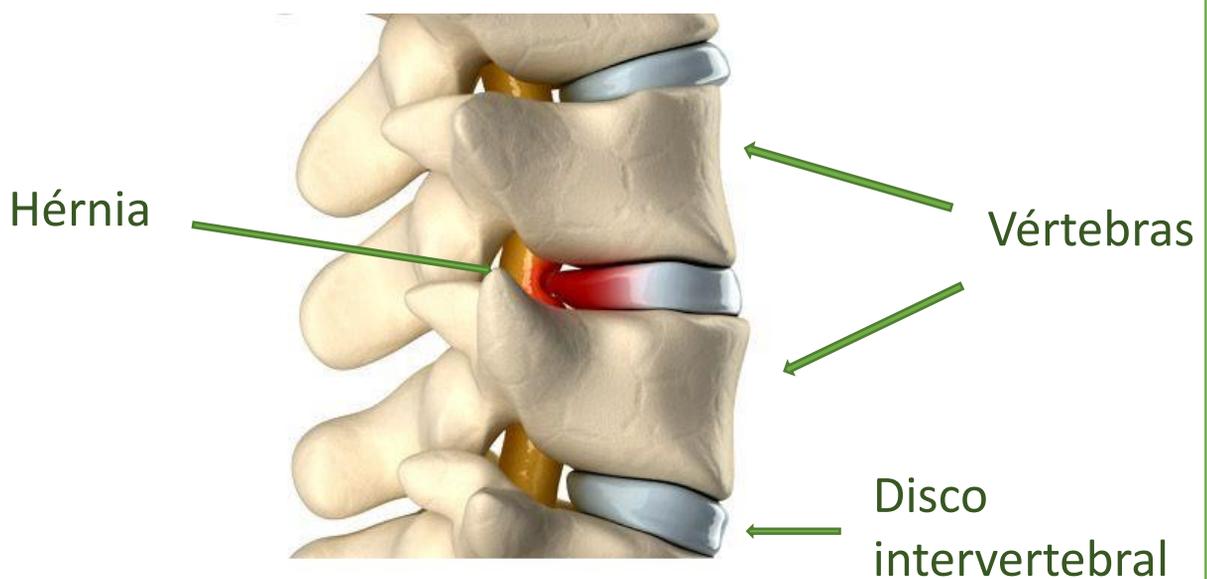
ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	01
OBJETIVO.....	01
ORIENTAÇÕES SOBRE A RESPIRAÇÃO.....	02
EXERCÍCIOS INICIANTE.....	03
EXERCÍCIOS INTERMEDIÁRIOS.....	05
EXERCÍCIOS AVANÇADOS.....	08
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	10

CARTILHA DE EXERCÍCIOS SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO PARA REDUÇÃO DE DOR LOMBAR CAUSADA POR HERNIA DE DISCO

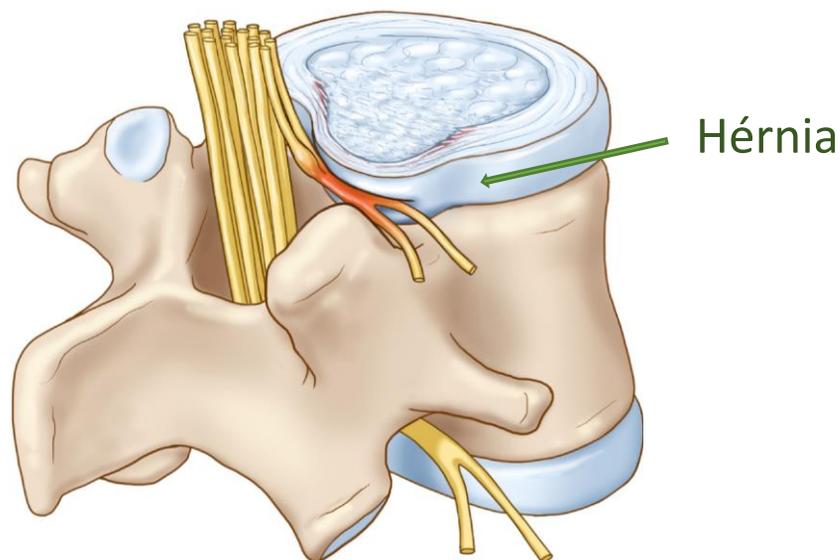
INTRODUÇÃO

O disco intervertebral é uma estrutura localizada entre as vértebras e tem a função de absorver choques na coluna. A hérnia ocorre quando uma parte deste disco sai de sua posição normal.



A hérnia vem se tornando cada vez mais o principal diagnóstico clínico relacionados a dores na região da coluna e a principal causa de cirurgias. A lombar é a parte da coluna mais acometida pela hérnia de disco e conseqüentemente a dor.

A degeneração do disco lombar possui diversas causas e seu desenvolvimento pode estar relacionado com possíveis fatores genéticos, problemas musculares, fatores ambientais ou alterações posturais.



A hérnia de disco lombar (HDL) pode causar diversas compensações no nosso corpo como gerar tensões musculares, alterar a sensibilidade ou até alterar o posicionamento da pelve, o que pode gerar ainda mais dor.

Pensando nas repercussões causadas pela hérnia, foi criada esta cartilha de orientações sobre a prática de alongamentos e exercícios que podem ajudar no alívio da dor lombar causada pela hérnia de disco.

Os exercícios estarão classificados de acordo com os níveis:

Iniciante, intermediário e avançado, consulte seu fisioterapeuta para identificar em qual nível você se encontra.

OBJETIVO

Apresentar de forma clara, alongamentos, exercícios e instruções, que podem ser feitos em casa e que foram selecionados a partir de estudos de literatura científica.

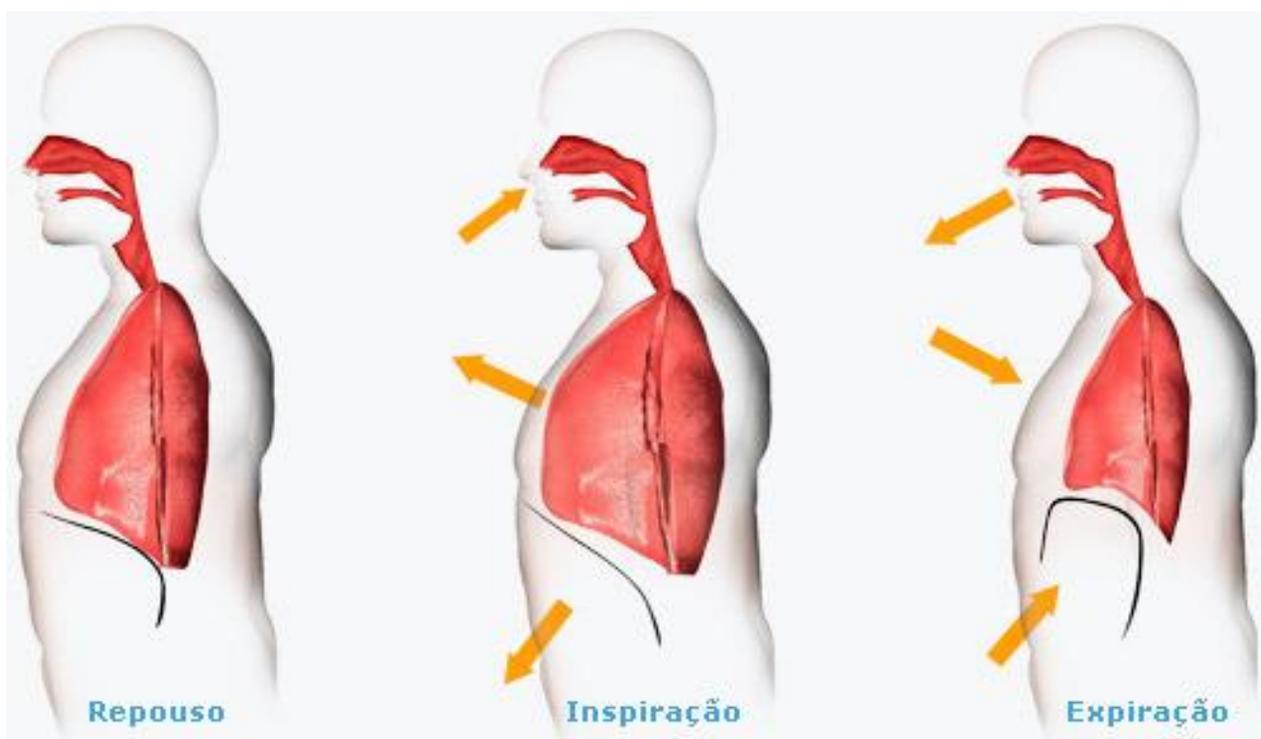
IMPORTANCIA DA RESPIRAÇÃO CORRETA NO EXERCÍCIO FÍSICO

A respiração tem funções importantes no nosso corpo, como o transportar nutrientes e para oxigenar o nosso corpo. Quando realizamos exercícios físicos nosso organismo necessita de oxigênio, portanto, é muito importante que seja realizada a respiração de forma correta.

Quando o exercício físico é realizado sem a respiração correta, o corpo apresenta alguns sinais para alertar, esses sinais podem ser dor e desconforto por exemplo, já quando realizamos os exercícios com a respiração de forma certa obteremos alguns benefícios, como os listados na ilustração abaixo:



Sabendo da importância da respiração correta, é muito importante que antes de realizar o exercício, realize uma inspiração profunda (puxe o ar pelo nariz), contraindo a musculatura do abdome e ao realizar o movimento ensinado no exercício realize uma expiração (solte o ar pela boca lentamente).



FONTE: BLOG OFICIAL NCS DO BRASIL / HAB LATIN AMERICA THEME: DOCILE BY [TEMPLATE SELL.M.](#),

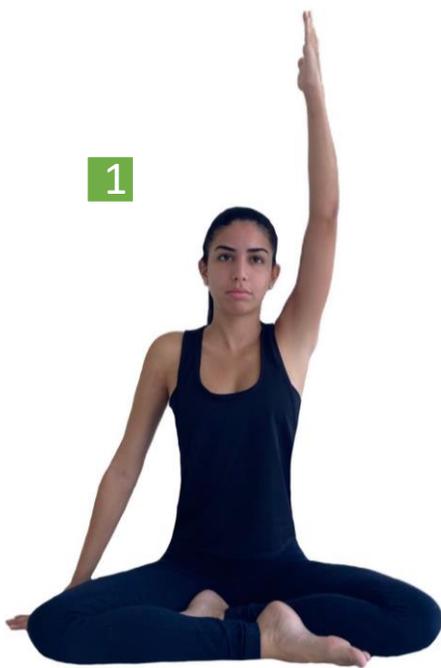
Agora podemos dar início aos exercícios. Aconselhamos que sejam realizados ao menor três vezes por semana

Alongamento do Quadrado Lombar

Objetivos: Aliviar a tensão muscular e, por consequência, a dor.

Nível: iniciante

1. Posição inicial: sentado no chão com as pernas cruzadas e um braço esticado para cima
2. Realize uma inclinação lateral, tentando alcançar o chão com o braço durante 30 segundos
3. Repetir com o lado oposto



Alongamento Borboleta

Objetivos: Alongar e aliviar a tensão da musculatura do quadril

Nível: iniciante

1. Deitado de barriga para cima, dobre os joelhos e encoste a planta dos pés
2. Mantenha-se na posição por 30 segundos



Alongamento de iliopsoas

Objetivos: mobilização e alongamento do músculo

Iliopsoas

Nível: iniciante

1. Fique de joelhos com uma perna levantada;
2. Mantenha a postura, contraindo os glúteos e levando o corpo para frente até sentir que a parte da frente da coxa está alongando
3. Mantenha-se na posição por cerca de 20 segundos e depois repita com a perna oposta.



Posição da criança

Objetivos: mobilizar coluna lombar e alongar os músculos abdominais

Nível: iniciante

1. Sentado nos calcanhares, com os braços estendidos para frente
2. Inspire e ao soltar o ar, deite o corpo para frente como se tentasse encostar a cabeça no chão (por 30 segundos)
3. Inspire novamente e ao soltar o ar volte para a posição inicial



Ponte

Objetivos: Mobilizar a coluna vertebral e fortalecer os músculos abdominais
Nível: iniciante

1. Posição inicial: Deitado de barriga para cima, com os braços ao lado do corpo, com os joelhos dobrados e pés apoiados no chão
2. Ao inspirar, realize uma elevação do quadril (por 30 segundos)
3. Ao expirar, ir retornando lentamente a posição inicial



Quatro apoios

Objetivos: Mobilizar a coluna vertebral e Pelve
Nível: Intermediário

1. Posição inicial: Em quatro apoios, com a coluna reta
2. Ao inspirar, tente elevar as costas em direção ao teto, sem retirar os joelhos e pés do chão
3. Ao expirar, retorne para a posição inicial
4. Realizar o exercício 3 vezes



Alongamento tocando nos pés

Objetivos: Alongar e mobilizar a coluna
Nível: intermediário

1. Posição Inicial: em pé
2. Inspire e ao soltar o ar tente tocar os dedos na ponta dos pés (toque até seu limite por 10 segundos)

1



Leg pull back

Objetivos: fortalecimento da musculatura
Nível: intermediário

1. Sentado com as pernas esticadas, apoie o peso do corpo nos braços com os cotovelos esticados;
2. As mãos se posicionam ao lado da bacia com os dedos virados para frente e as pontas dos pés devem ir em direção ao chão.
3. Mantenha a posição por alguns segundos

1



Mergulho de Cisne (Swan dive)

Objetivos: mobilizar coluna lombar e alongar os músculos abdominais

Nível: intermediário

1. Posição inicial: de barriga para baixo, com as mãos alinhadas ao lado da cabeça e corpo reto
2. inspire esticando os cotovelos e elevando o tronco e com a cabeça alinhada para frente, mantenha-se na posição por alguns segundos
3. Ao expirar, retorne para a posição inicial



Alongamento do músculo Piriforme

Objetivos: Alongar e aliviar a tensão do músculo piriforme

Nível: intermediário

1. Deitado de barriga para cima mantenha uma perna esticada e dobre a outra perna
2. Apoie uma mão sobre o joelho e com a outra mão puxe o tornozelo em direção ao tórax
3. Repita os passos com a perna oposta



Puxada no pescoço (Neck Pull)

Objetivos: Alongar e mobilizar a coluna vertebral e fortalecer os músculos abdominais.

Nível: Avançado

1. Posição inicial: Deitado de barriga para cima, com as pernas estendidas e alinhadas e com ponta de pé, com as mãos atrás do pescoço e cotovelos abertos;
2. Inspire e ao soltar o ar eleve o tronco e fique na posição sentada
3. Inspire novamente e ao soltar, tente encostar a testa nos joelhos (por 10 segundos)
4. Realize a inspiração novamente, voltando a posição inicial lentamente



Extensão Cruzada

Objetivos: Fortalecer a musculatura das costas e estabilizar o tronco

Nível: avançado

1. Posição inicial: em quatro apoios
2. Inspire e ao soltar o ar leve a mão direita e a perna esquerda para cima (mantenha-se nesta posição até seu limite)
3. Repita a posição do lado oposto (sempre alternando os membros)



Prancha lateral

Objetivos: Alívio de dores,
fortalecimento, prevenção de
lesão e melhora na postura

Nível: avançado

1. Posição inicial: Deite para o lado esquerdo, com as pernas esticadas uma sobre a outra, com o cotovelo do lado esquerdo abaixo do seu ombro
2. Após inspirar, eleve os quadris e joelhos e permaneça nessa posição até seu limite.
3. Após isso, volte para a posição inicial e repita todo o movimento do lado direito



Alongar as Duas Pernas (Double Leg Stretch)

Objetivos: Fortalecer a musculatura
abdominal e treino de estabilidade
lombo pélvica

Nível: avançado

1. Posição inicial: Deitado de barriga para cima, com o tronco elevado, abrace os joelhos com os pés em ponta
2. Ao iniciar o exercício inspire e ao soltar o ar, estique as pernas e braços para cima como se tentasse alcançar um objeto (espere de 10-20 segundos)
3. Quando inspirar, retorne para a posição inicial abraçando os joelhos sem abaixar o tronco



Referências Bibliográficas

1. Pitanga, J. G., Mélo, T. do M., & Maciel, N. F. B. (2018). Mobilização neural na hérnia de disco lombar: revisão sistemática. ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION, 7(7).
2. Vialle. L.R , Vialle.E.N , Henao.J.E.S &Giraldo.G. Rev Bras Ortop. 2010;45(1):17-223.
3. Nunes FTB, Conforti-Froes NDT, Negrelli WF, Souza DRS. Fatores genéticos e ambientais envolvidos na degeneração do disco intervertebral. Acta Ortopbras.2017;15(1):09-134.
4. Cosamalón-Gan I, Cosamalón-Gan T, Mattos-Piaggio G, Villar-Suárez V, García-Cosamalón J, Vega-Álvarez JA. Inflammation in the intervertebral disc herniation. Neurocirugia (Astur : Engl Ed). 2021 Jan-Feb;32(1):21-35. English, Spanish. doi: 10.1016/j.neucir.2020.01.001. Epub 2020 Mar 10. PMID: 32169419.5.
5. Silva-Rodrigo. Martins- Edvania, Perspectiva: Lumbar disc hernia: etiology, diagnosis and most used treatments Ciência e Saúde, Osório, V. 5 (3): 58-65, Dez 20206.
6. MENEZES SANTANA. Y: a atuação da fisioterapia na dor crônica em pacientes com hérnia de disco lombar. revisão sistemática: repositório /handle/ANIMA/14275