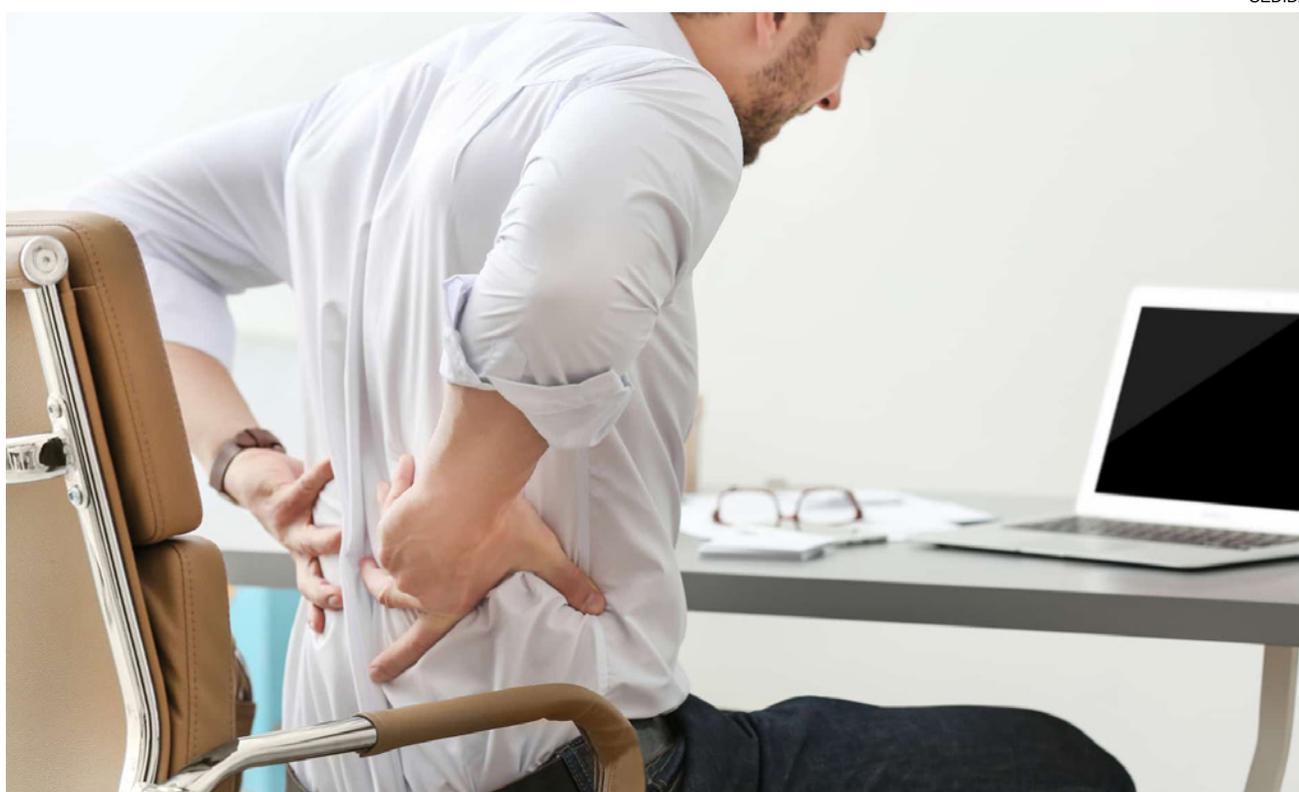


# 5 EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA E ALIVIAR AS DORES NA COLUNA



CEDIDA

Dores na coluna desconforto que atinge uma grande parte da população

podendo degradar muito a qualidade de vida das pessoas. Abaixo, o fisioterapeuta, traz alguns exercícios para diminuir as dores na coluna, confira!

## 1. Alongamento com pernas cruzadas:

Sente-se com as costas retas, ombros retos e firmes e, olhando para frente, mantenha a cabeça reta. Levante a perna esquerda e cruze por cima da coxa direita. Depois, incline seu corpo por cima das pernas, cuidando da postura ereta da coluna, até sentir os músculos do glúteo esticar. Repita o movimento, alternando as pernas. Lembre-se de que a duração deve ser de no máximo 30 segundos. Realize no máximo três séries.

## 2. Esticar o pescoço:

Incline sua cabeça para esquerda e puxe-a com o auxílio da mão esquerda. Depois, incline para a direita e utilize a mão direita para manter a cabeça inclinada. A mão que não estiver segurando a cabeça deve permanecer esticada ao longo do corpo. Cuide da postura na prática do exercício e, caso sinta dores, interrompa a atividade imediatamente.

má postura, esforços repetitivos ou problemas como hérnia de disco ou fraturas e tumores.

Sentir dor nas costas, apesar de muito ruim, é comum entre a população, principalmente após um longo dia no trabalho, quando muitas vezes não cuidamos da nossa postura como deveríamos.

“O tratamento para esse desconforto depende do tipo e da localização da dor e pode ser feito com o auxílio da fisioterapia, medicamentos e nos casos mais graves, cirurgia. A dor na coluna nunca deve ser ignorada e somente um especialista pode fazer o diagnóstico e indicar o tratamento mais adequado.”, explica Bernardo Sampaio.

Esse desconforto atinge uma grande parte da população, estando entre as principais causas de absentismo ao trabalho. Mesmo essa dor na maioria dos casos sendo benigna, pode ser muito incômoda e incapacitante,

**BERNARDO SAMPAIO**  
FISIOTERAPEUTA E DIRETOR DO ITC VERTEBRAL DE GUARULHOS

A dor na coluna é mais comum do que se pensa, pode ser associada a diferentes situações, como a



**Dia do Cirurgião Plástico**  
**Dia Internacional da Aviação Civil**

## Loterias

**MEGA-SENA**  
Acumulou - Concurso 2545  
20 23 32 36 39 57

---

**QUINA**  
Acumulou - Concurso 6016  
12 17 18 26 27

---

**DUPLA SENA**  
Acumulou - Concurso 2451  
06 15 33 35 42 43  
01 23 27 29 36 43

---

**TIMEMANIA**  
Acumulou - Concurso 1868  
06 11 16 28 61 62 72

---

**LOTOMANIA**  
Acumulou - Concurso 2400  
10 14 19 28 32 33 36  
48 49 53 56 60 71 77  
84 86 90 92 95 99