

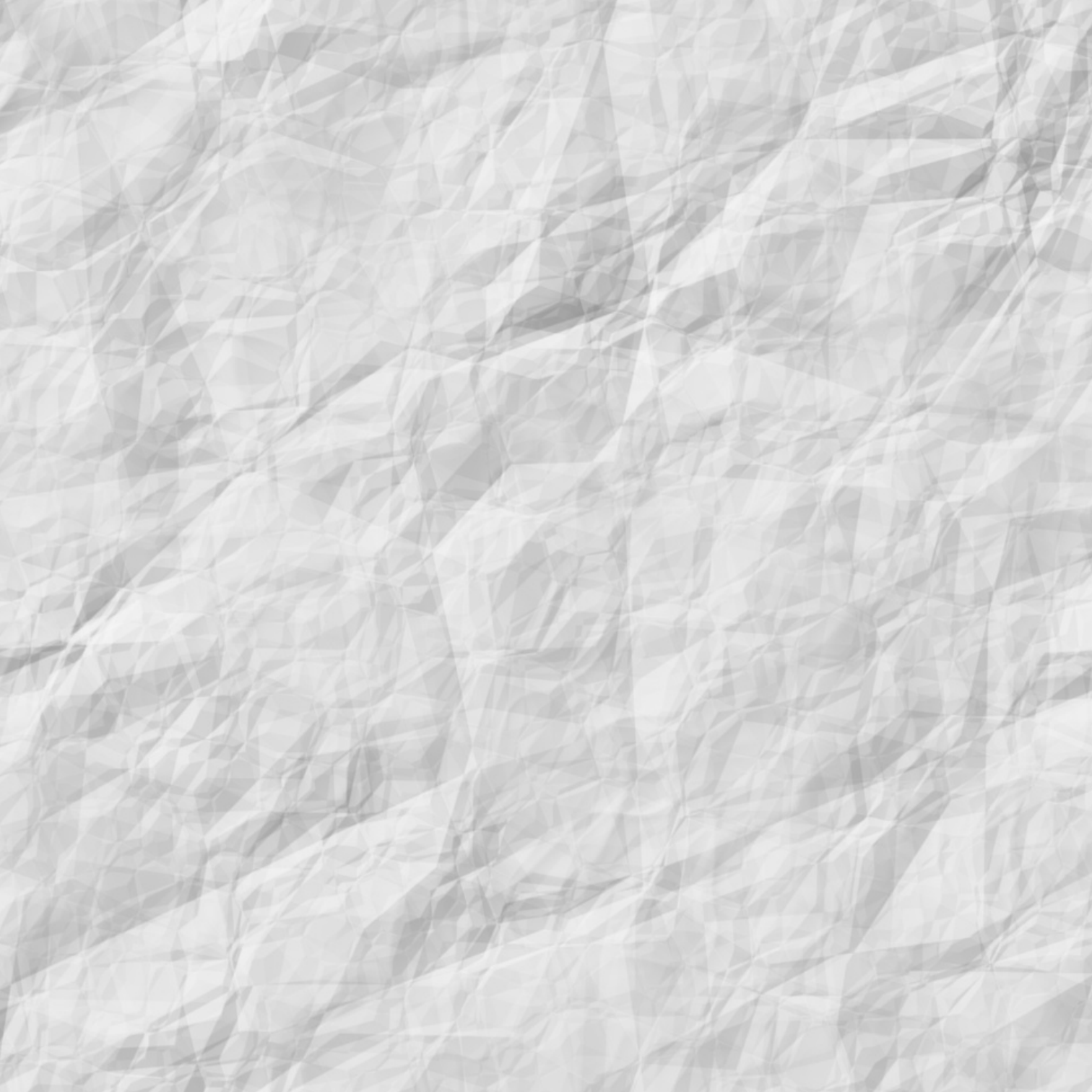
DORES

NA

#vemalongar

LOMBAR





DORES NA LOMBAR



GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

Rui Costa – Governador

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ

Alessandro Fernandes de Santana – Reitor

Maurício Santana Moreau – Vice-Reitor

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Rosana dos Santos Lopes – Pró-Reitora

Humberto Cordeiro Araujo Maia – Gerente Acadêmico

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Neurivaldo de Guzzi Filho – Pró-Reitor

Silvia Maria Santos Carvalho – Gerente de Extensão

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

Alexandre Schiavetti – Pró-Reitor

Daniela Mariano Lopes da Silva – Gerente de Pesquisa

Juneo Freitas Silva - Gerente de Pós-Graduação



DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Marcia Morel – Diretora

NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt – Coordenadora

Maria Aparecida Santa Fé Borges – Coordenadora

Ricardo Matos Santana – Coordenador

Stênio Carvalho Santos – Coordenador

Nayara Alves Severo – Coordenadora

Gisleide Lima Silva – Coordenadora

Natiane Carvalho Silva – Coordenadora

Dejeane Oliveira Silva – Coordenadora

Emanuella Gomes Maia – Coordenadora



Alus Harã de Sousa Aranha
Larissa Amaral da Cunha
Mei Lenine Denor Lima
Nayara Alves Severo
Polyana Almeida Lago
Tainah Silva Santos

DORES NA LOMBAR

Ilhéus- Bahia
2020



APRESENTAÇÃO

Olá, pessoal, me chamo João Paulo, mais conhecido como JP, é dessa maneira que meus amigos me chamam e eu gosto de me apresentar.

Como eu gosto de falar sobre corpo e saúde, trouxe para vocês um dos posts que eu fiz lá no @bomdejovem sobre dor de coluna na quarentena.

Vem comigo!!!

JP



SINAL DE ALERTA

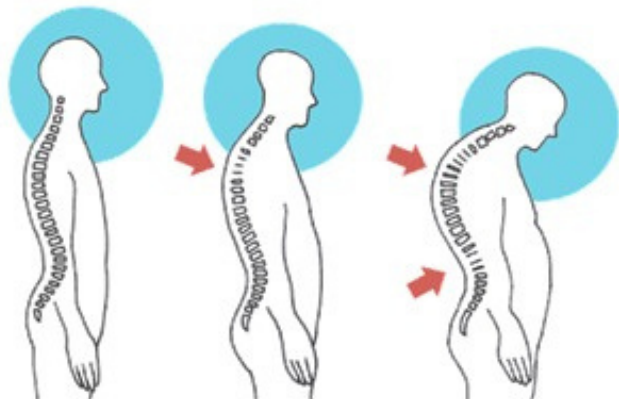


Se você é estudante e apresenta dores na região lombar, fique atento!

O que pode causar:



- Mochila pesada;
- Postura incorreta;
- Sedentarismo;
- Alterações psicossociais.



COMO ALIVIAR AS DORES?

Vem comigo que montei uma série de exercícios **TOP!**

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.



COMO ALIVIAR AS DORES?

2. Na mesma posição, dobre uma perna e mantenha a outra esticada. Com o auxílio de uma faixa ou calça legal 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.



COMO ALIVIAR AS DORES?

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.



COMO ALIVIAR AS DORES?

4. 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.



Jovem Bom
De Vida



ATENÇÃO: Retorne devagar e encoste a coluna no chão.

COMO ALIVIAR AS DORES?

5. 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.



E AÍ, GOSTOU?



CURTA



COMPARTILHE



COMENTE



SALVE

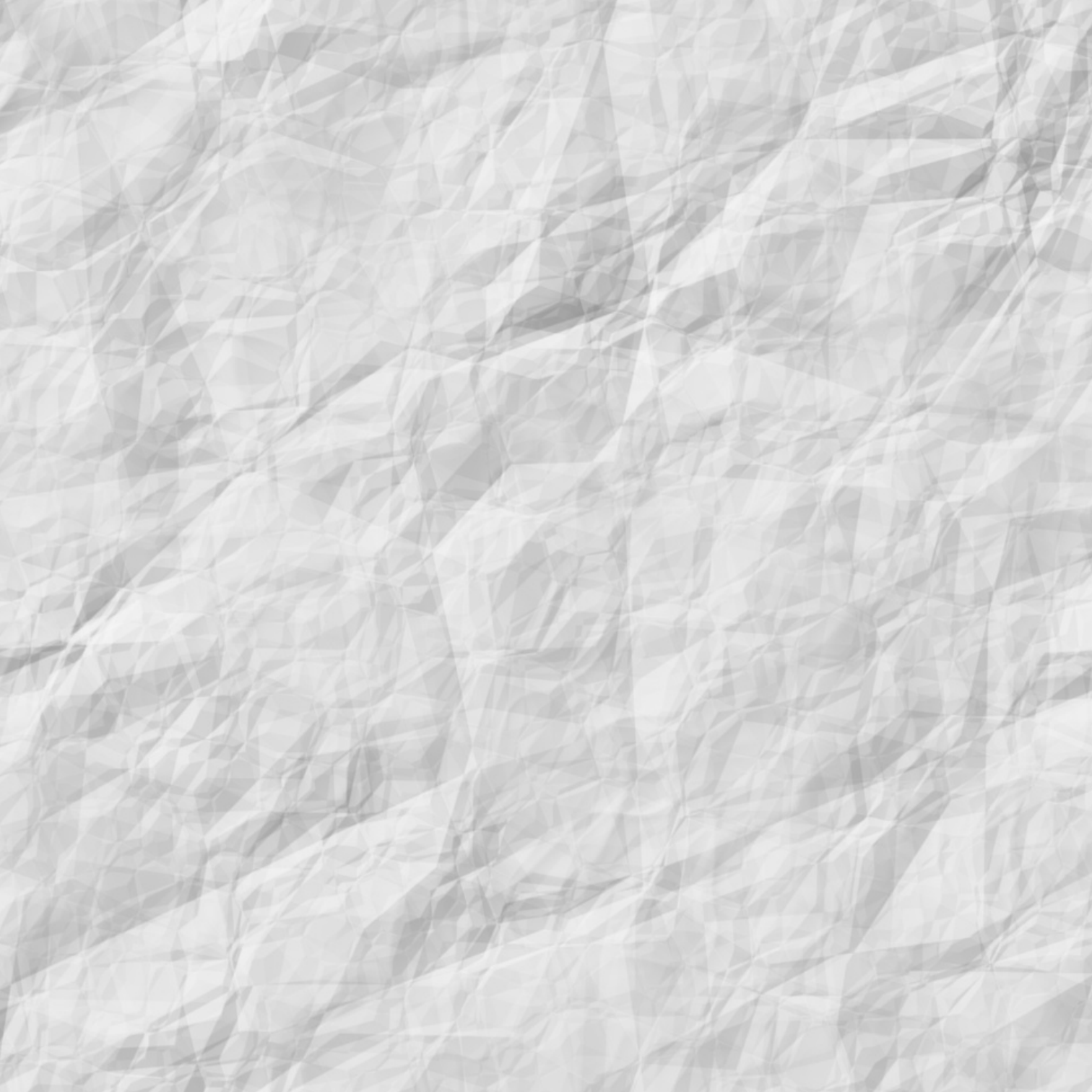


bomdejovem

FONTES

INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA (INTO). **Cartilha de Fisioterapia**. 4ª edição. Março de 2016. Disponível em: https://www.into.saude.gov.br/images/pdf/cartilhas/Cartilha_coluna_fisioterapia.pdf. Acesso em: 15 de Junho de 2020.

VITTA, Alberto et al. **Prevalência e fatores associados à dor lombar em escolares**. Cad. Saúde Pública vol.27 no 8, Rio de Janeiro, 2011. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2011000800007>. Acesso em 15 de Junho de 2020.





UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV

Campus Prof. Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km16,
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil.

Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 FAX: (73) 3680-5501/5114