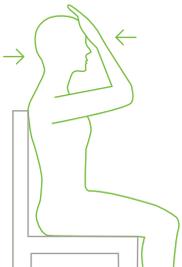


Exercícios para a cervicalgia

Pode efetuar este conjunto de exercícios em casa, se tal for indicado pelo seu médico. É aconselhável realizá-los pelo menos 3 dias por semana.

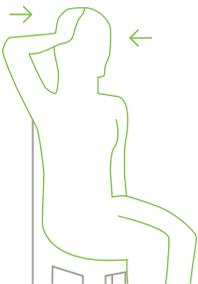
FORTALECIMENTO

Para fortalecer a musculatura do pescoço e ombros



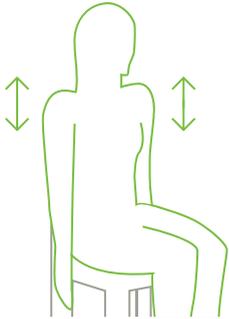
FLEXÃO DO PESCOÇO CONTRA RESISTÊNCIA

Sente-se numa cadeira firme, com o corpo direito e a palma da mão contra a testa. Pressione ligeiramente a mão durante 3 a 5 segundos. Realize este exercício 5 vezes.



INCLINAÇÃO LATERAL

Coloque a mão acima da orelha e pressione durante 3 a 5 segundos. Descanse e repita 5 vezes no mesmo lado e, de seguida, 5 vezes no lado oposto da cabeça.



POTENCIAÇÃO DOS OMBROS

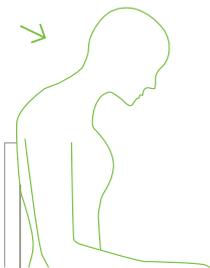
Sentado numa cadeira com as costas direitas e os braços ao longo do corpo, levante os ombros de forma alternada, como se quisesse tocar com eles nas orelhas. Aguarde uns segundos e baixe-os lentamente. Repita 10 vezes.

ROTAÇÃO DOS OMBROS

Na mesma posição, faça rotações lentas com os ombros para a frente e de seguida para trás. Mantenha as costas direitas e realize pelo menos 5 rotações em cada sentido, lentamente.

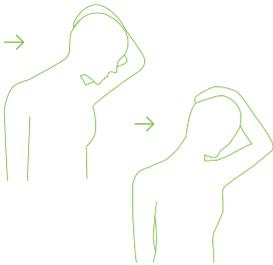
ALONGAMENTO

Para manter o alongamento da musculatura, evitar encurtamentos e melhorar contraturas.



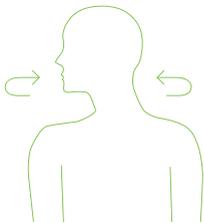
ALONGAMENTO DA REGIÃO POSTERIOR DO PESCOÇO

Sentado com as costas direitas, coloque as mãos descontraídas ao lado do corpo, com as palmas sobre as coxas. Inspire e, ao expirar, dobre o pescoço, orientando o queixo para o peito. Mantenha esta posição durante 5 segundos e volte lentamente à posição inicial.



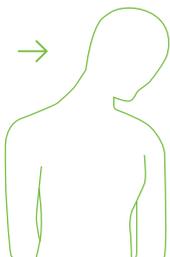
ALONGAMENTO LATERAL COM A AJUDA DA MÃO

Com uma das mãos, agarre na parte lateral da cadeira; com a outra, incline a cabeça lateralmente para o lado contrário. Mantenha a posição durante 3 segundos. Depois, repita o exercício para o outro lado. Pode fazê-lo girando ligeiramente a cabeça para o lado da mão que alonga o pescoço.



ROTAÇÕES

Rode a cabeça para a direita até chegar ao limite natural, mantenha durante 5 segundos e volte ao centro. Repete 5 vezes. De seguida, realize 5 séries à esquerda.



FLEXÃO LATERAL

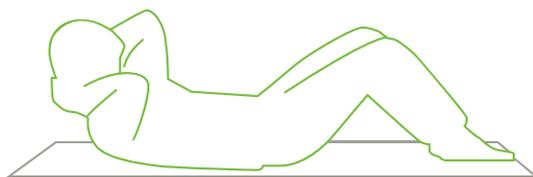
De pé à frente de um espelho, para controlar melhor a postura, incline a cabeça para um lado, de modo a tocar no ombro com a orelha. Com a mão direita atrás das costas e a mão esquerda para o lado que inclina a cabeça. Mantenha durante 5 segundos e repita.

Exercícios para a lombalgia

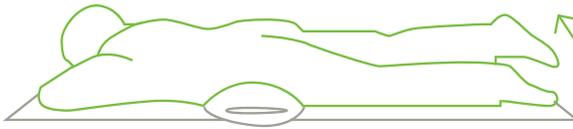
1. Os exercícios devem ser realizados quando já não existir dor aguda.
2. O importante é a qualidade do movimento e não tanto o número de vezes que realiza o mesmo. É preferível realizar menos vezes um exercício, mas fazê-lo bem.
3. Deve aumentar progressivamente o número de repetições e a frequência.

TONIFICAÇÃO

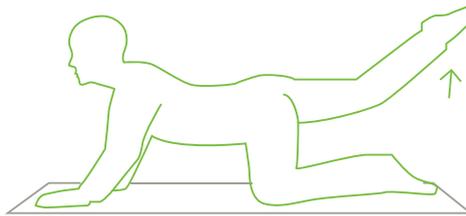
Repetir 10 vezes de forma alternada. Descansar e realizar mais 2 séries.



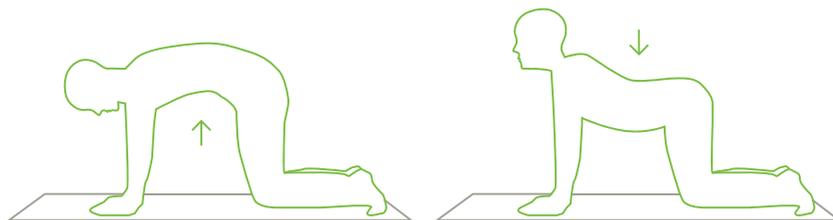
Deitado de barriga para cima, com as pernas fletidas e as mãos na nuca, levante a cabeça e os ombros do chão.



Deitado com uma almofada debaixo da barriga: levante uma perna afastando-a ligeiramente do chão e levante logo de seguida a outra perna.



Com as mãos e os joelhos apoiados no chão, estique a perna levantando-a para trás.



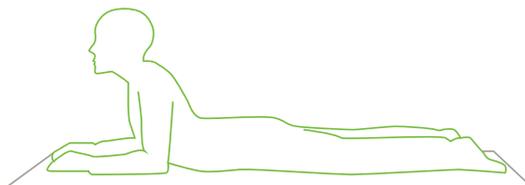
Mantenha as mãos e os joelhos apoiados no chão, com as costas direitas. Comece por curvar as costas com a barriga para dentro e depois para baixo.



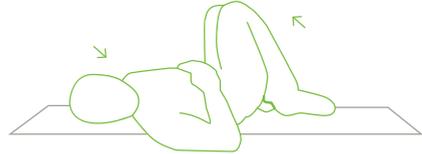
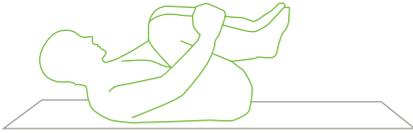
Deitado de barriga para cima, com as pernas fletidas, os pés apoiados no chão e os braços ao longo do corpo, levante os glúteos do chão, mantenha essa posição durante 3 segundos e baixe.

ALONGAMENTO

Manter a posição durante 20 segundos em cada exercício.



Deitado de barriga para baixo, arqueie as costas para trás, ajudando com os cotovelos ou com as mãos, conforme o quanto se inclinar.



Deitado de barriga para cima, leve os joelhos ao peito, segurando-os com as mãos. Mantenha-os o mais próximo possível do corpo.

Deitado de barriga para cima, leve os joelhos ao peito e, de seguida, deixe-os cair para um lado enquanto vira a cabeça para o lado contrário.

Beber água

A água é essencial para uma vida saudável. É importante para todas as pessoas, mas ainda mais importante se praticar exercício físico. Por isso, certifique-se que se hidrata convenientemente antes, durante e após o exercício.

Encontre mais exercícios em dor.com.pt

Conteúdos por: Gema San José Alonso. Diplomada em Fisioterapia pela Universidade CEU San Pablo. Madrid.