



Cuidando de sua Coluna

Verdadeira Saúde é obter e manter o desenvolvimento uniforme do corpo com perfeito equilíbrio entre corpo, mente e espírito

Thiago Rizaffi

Fisioterapeuta & Coach de Saúde

SUA COLUNA DÓI?

Neste E-book vou te mostrar o quanto é importante os cuidados que devemos ter com Coluna e o que devemos fazer para não sofrer lesões e até mesmo minimizar os quadros álgicos de àqueles portadores que passam por este desconforto e muitas vezes acabam impedidos de trabalhar e de se exercitar.

SUMÁRIO

1.	Sobre o ator.....	4
2.	Introdução.....	5
3.	O que devemos fazer.....	8
4.	Porque sentimos Dor?	13
5.	Músculos que Protege a Coluna.....	18
6.	Como Ativar o Abdome.....	23
7.	Orientações Diárias.....	26
8.	Guia de Exercícios Diários.....	27
9.	Conclusão.....	40
10.	Contatos.....	42

Sobre o Autor

Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009. Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.

Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna.



INTRODUÇÃO

Diante de um cenário bem alarmante e com uma modernidade bem avançada vivemos em tempos de constante transformação e recheados de problemas físicos e quadros álgicos muito elevados que geram aos indivíduos inúmeros afastamento, pois o mesmo não consegue exercer sua função tanto no trabalho quanto nos serviços diários de forma correta e segura.

Como sabemos a nossa coluna foi feita para se movimentar e estar em perfeito sintonia com o nosso dia a dia, mas no decorrer do tempo observei que esse mecanismo não está acontecendo de forma segura e saudável, pois muitas pessoas vêm sentindo inúmeras dores e desconfortos gerando assim um aumento muito grande de lesões dentre elas na região cervical e lombar.

Esse fato acontece porque as pessoas vêm se preocupando muito mais com o lado profissional do que com o lado físico e consequentemente acaba acarretando a inúmeras lesões e contraturas musculares.

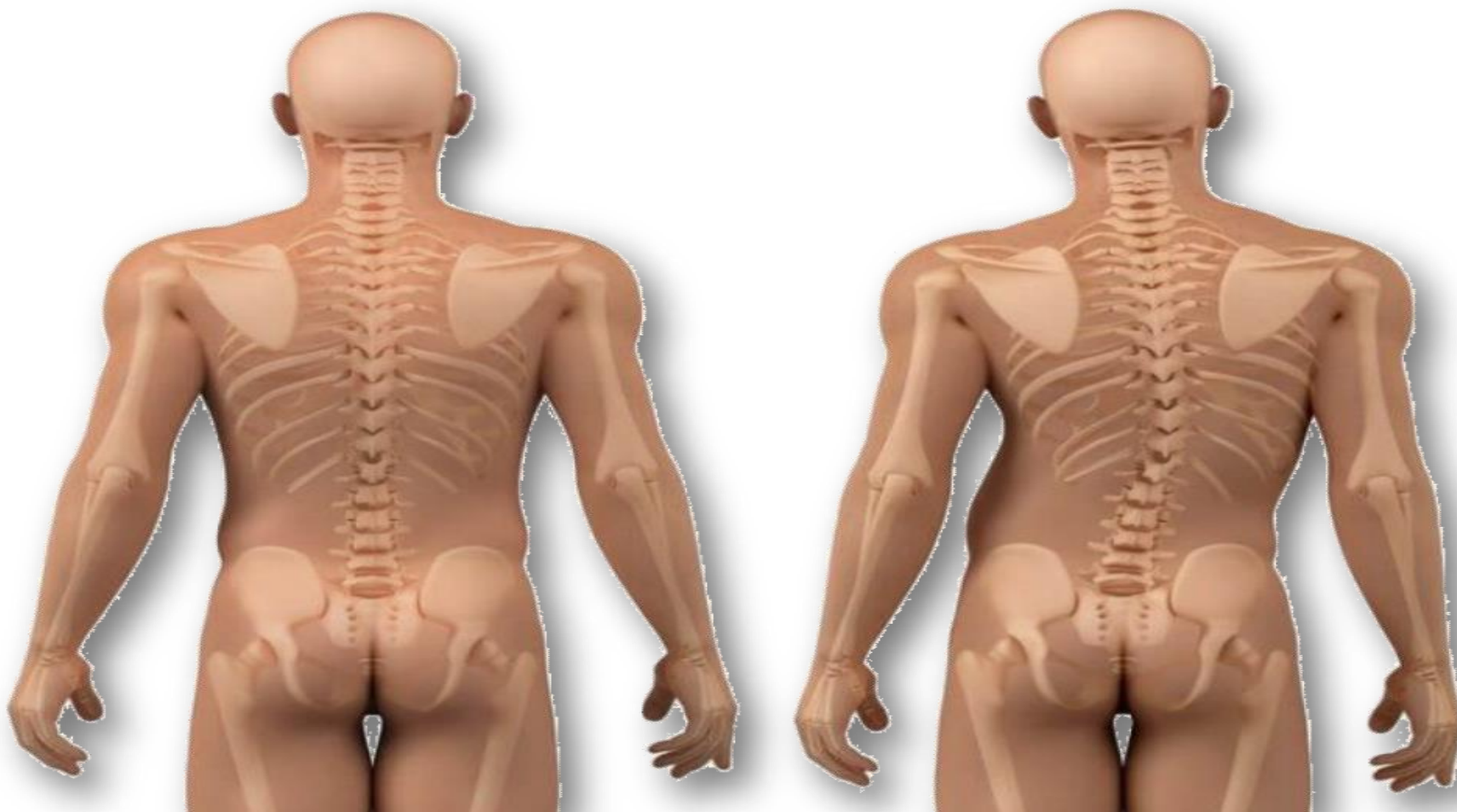
Dentre as principais lesões da coluna mais comum encontradas nos dias de hoje são as Protrusões Disciais, Abaulamentos, Hérnias de Disco, Espondiloses, Espodiloartose, Desvios Posturais como (Escoliose, Cifose, Lordose, Hiperlordose), Artroses, Compressão de Nervos, Discopatias entre outras.

Em vista de todo este cenário resolvi criar esse e-book Cuidando de sua Coluna para ajudar pessoas que passam por esse desconforto e até mesmo para aquelas que não sofrem desse mal

O Programa a seguir consta com uma gama de conteúdos teóricos e práticos que irá te ajudar no seu dia a dia além de apresentar Orientações de Dicas Diárias e Exercícios diários para o dia a dia.

Cuide de sua Coluna





O QUE DEVEMOS FAZER?

Não dá para nós profissionais da saúde ficarmos aqui parado e ver mais pessoas sofrerem e serem acometidas com este mal, é hora de dar um grande passo para a prevenção, cuidados e orientações para todos os indivíduos que sofrem e de foram diretas ou indiretas no alívio da dor e dar funcionalidade nos movimentos diários e uma longevidade na qualidade de vida.

O desenvolvimento desse Programa **Cuidando de sua Coluna** tem como finalidade mostra a toda sociedade independente de qual for a classe social que ao longo de minha vivência e experiência profissional pude notar que as queixas de doenças degenerativas da coluna vertebral vêm crescendo de forma exorbitante. Normalmente a faixa etária mais atingida eram pessoas que apresentam em torno de 45 anos de idade e hoje esse cenário vem atingindo indevidos mais novos como crianças, adolescentes, jovens adultos.

O objetivo principal deste Programa é enfatizar a todas as pessoas que sofrem desse mal a importância de que as orientações pontuais e as atividades físicas bem orientadas por Fisioterapeutas, Nutricionistas e Educadores Físicos que é de extrema importância o fortalecimento de toda musculatura que envolve a coluna vertebral sendo ela superficial ou profunda, uma das musculaturas mais utilizadas e que temos que ter um olhar mais especial é a ativação da musculatura do **Core** ou **Power House** (Centro de força), essa por sinal é muito importante para que nossa coluna fique estabilizada e não sofra carga excessiva nas realizações dos movimentos diários. Além disso temos também que dar uma ênfase nos **músculos** dos **glúteos** (Bumbum), este também ajudará no suporte de nossa coluna.

Quando ambos os complexos estiverem sendo trabalhos de forma correta nossa coluna ficara mais protegida e assim conseguimos prevenir e evitar o agravamento de lesões tanto esqueléticas quanto musculares.

Sempre bom ficar atendo que o primeiro lugar a ser afetado é os nossos músculos pois é através deste enfraquecimento que as outras regiões começam a dar sinal de que o nosso corpo está sofrendo problemas físicos.

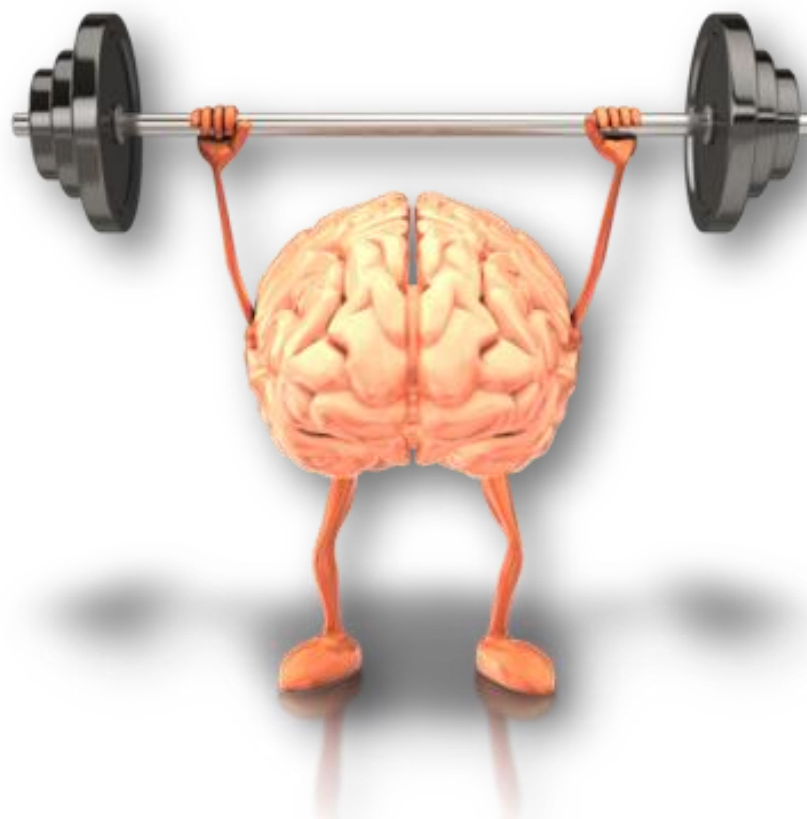
Mesmo tendo essa consciência de que os músculos abdominais ativados e glúteos bem trabalhados e definidos, ainda devemos também praticar exercícios voltados para correções e orientações posturais, alongamentos e fortalecimentos de toda a cadeia muscular e realizar exercícios que ativem a respiração. Todo esse conjunto bem trabalhado irá minimizar o quadro algico além de gerar uma diminuição no agravamento ou surgimento de novas lesões.

O incentivo de que a prática de exercícios diários seja ela qual for é fundamental para que possamos dar o primeiro passo para a melhora da função muscular correções posturais e minimizar o quadro algico de todos que convive com esse trauma.

Espero que este Programa Cuidando de sua Coluna te ajude a dar a você que sofre ou não por lesões de coluna um olhar diferente e intenda que a sua saúde é o seu maior bem precioso. Buscar uma qualidade de vida mais saudável nos dias de hoje não é só estar bem emocionalmente e sim deixar o corpo fortalecido.

Os principais exercícios a serem realizados por cada indivíduo são os exercícios que não estejam relacionados a muito impacto dentre eles podemos destacar o **RPG** – Reeducação Postural Global, **Pilates**, **Acupuntura**, **Hidroterapia** e **Musculação** sendo esta realizada com cuidados e uma ótima orientação do Educador Físico.

Portanto nós profissionais da área da saúde temos o dever e obrigação de cuidarmos e promover a todos os envolvidos uma vida mais segura, feliz e saudável.





VIVA MAIS FELIZ ENTRE CORPO & MENTE

PORQUE SENTIMOS DOR?

Para que você possa entender melhor sobre o porquê sentimos dor, é importante ressaltar que a dor é de origem **Central** e **Periférica** e são elas a responsável por gerar estímulos e nos alertar que a dor existe, ou seja a dor é uma ação positiva ao nosso organismo.

A **Dor** é uma sensação que se manifesta quando algo de errado ocorre em nosso organismo por meio de estímulos enviados pelos nervos ao cérebro e esse, por sua vez, envia os estímulos ao córtex motor para que esse libere alguma reação. A reação liberada pelo córtex motor é enviada para o local da dor por meio dos nervos.

A sensação de dor é determinada em um indivíduo a partir das sensações que sentiu em seus primeiros anos de vida, ou seja, a primeira lesão que estimulou seu organismo a reagir liberando tal sensação foi determinante para a percepção da mesma. Dessa forma, pode-se dizer que a dor é uma sensação individual e subjetiva.

A cada novo dia a dor em relação à percepção está relacionada aos hábitos diários, longevidade de um indivíduo, prolongamento de vida dos doentes fatais, mudanças de ambiente entre outros, sendo assim é caracterizada pela sua frequência, natureza, as causas, localização, a duração, qualidade e intensidade.

Os tratamentos da dor são inúmeros e tudo irá depender de seu estímulo gerador. Destacamos o uso de Medicamentos para alívio do quadro algico, Fisioterapia como (Termoterapia, Crioterapia, Massagens), Pilates, Acupuntura, Cinestesioterapia e outros.

Para se prevenir algumas dores como aliviar as tensões do dia-a-dia, manter a postura correta, dormir bem, praticar atividades físicas sem exagero, alongar o corpo quando se permanece muito tempo em uma só posição.

Existem vários casos que estimulam nosso organismo a liberar reações dolorosas como: nervosismo, ressaca, posição errada, deitar ou sentar de mau jeito, exagerar em exercícios físicos, permanecer por muito tempo em uma mesma posição, esforço repetitivo, estresse e outras.

A **Dor Patológica** é definida como alterações dinâmicas no processamento da informação nociva, sendo esta mais localizada no sistema nervoso periférico e central.

Essa dor pode ser encontrada em diferentes tecidos, podendo ser classificada com dor inflamatória do tipo **Aguda** ou **Crônica** (envolvendo estruturas somáticas ou viscerais) ou neuropática (envolvendo lesões do sistema nervoso)

1. **Dor aguda** (curta duração); normalmente são geradas através de trauma de tecidos moles ou inflamação que está relacionada a um processo adaptativo biológico para facilitar o reparo tecidual e cicatricial.

2. **Dor crônica** (longa duração); sua duração é em torno de 3 a 6 meses. Pode aparecer de maneira espontânea ou pode ser provocada por vários estímulos externos. A resposta é geralmente muito elevada em duração, amplitude ou ambas. Este tipo de dor implica numa síndrome debilitante que possui um significativo impacto sobre a qualidade de vida do paciente.

Características da dor crônica:

1. O paciente permanece com dor por todo tempo, sendo importante observar crises familiares ou problemas de trabalho que possam estar intensificando os sintomas;
2. Dores generalizadas além do local original da lesão;
3. Com o aumento da dor o paciente tem mais possibilidade de adquirir um estado deprimido, irritado, preocupado e inseguro;

4. Normalmente se queixa de fadiga, distúrbios do sono, alterações no apetite e diminuição da libido.

Além disso outro fator importante que temos que destacar é a hipersensibilidade que é a principal característica deste tipo de dor, resultando em alterações drásticas na função do sistema nervoso. Todo este conjunto de alterações é chamado de plasticidade do sistema nervoso e é definido como um fenômeno que acontece no Sistema Nervoso Periférico por redução do limiar de ativação dos nociceptores e centralmente, pela responsividade aumentada da medula espinhal aos estímulos sensoriais.

Cada estímulo está associado com certo grau de inflamação que inicia uma cascata de sensibilização periférica com eventos celulares e subcelulares.

Células lesadas e fibras aferentes primárias liberam uma série de mediadores químicos, incluindo substância P, neurocinina A e peptídeo relacionado com o gene da calcitonina, que têm efeitos diretos sobre a excitabilidade de fibras sensoriais e simpáticas.

Esse mecanismo de mediadores também promove vasodilatação com extravasamento de proteínas plasmáticas e o recrutamento de células que estão inflamadas. Mastócitos, macrófagos, linfócitos e plaquetas contribuem para a formação de um ambiente complexo, composto por mediadores inflamatórios, como íons hidrogênio, norepinefrina, bradicinina, histamina, íons potássio, citocinas, serotonina, fator de crescimento neural, óxido nítrico e produtos das vias da ciclo-oxigenase e lipo-oxigenase do metabolismo do ácido araquidônico.

O sistema de controle da dor ou de analgesia no encéfalo e na medula espinhal é constituído por três componentes principais, a substância cinzenta periaquedutal e as áreas periventriculares do mesencéfalo.

Para entendermos melhor esse mecanismo chamado **DOR** é necessário se fazer uma avaliação mais aprofundada.

Sendo assim, uma vida sem nenhuma sensação de dor poderia significar um risco para a saúde....

“A dor é um sintoma fundamental, pois alerta o indivíduo para a necessidade de assistência médica, que algo está errado e precisa ser verificado”



MÚSCULOS QUE PROTEGE A COLUNA

A nossa coluna é composta por uma gama de componentes que são de extrema importância para a nossa sustentação e movimentação. Uma das estruturas mais importantes é a musculatura do Power House ou Core (entro de força), mais comumente conhecida como abdômen.

Quando nós ativamos e fortalecemos esta estrutura conseguimos dar mais estabilidade, firmeza e até mesmo mais segurança nos movimentos diários. Muitas vezes não damos a importância necessária para esta região. Os músculos que compõe o abdome podem ser devidos em 4 regiões, tais como:

1. Região Ântero-Lateral
2. Região Posterior
3. Região Superior
4. Região Inferior

A seguir irei especificar cada região para que começamos a entender a importância deste músculo chamado Core e ou Power House.

Região Ântero-Lateral

1. Reto Anterior do Abdome
2. Piramidal do Abdome
3. Oblíquo Externo do Abdome
4. Oblíquo Interno do Abdome
5. Transverso do Abdome

Região Posterior

1. Quadrado Lombar
2. Iliopsoas
3. Psoas Menor

Região Inferior

1. Isquiococcígeo
2. Levantador do Ânus

Região Superior

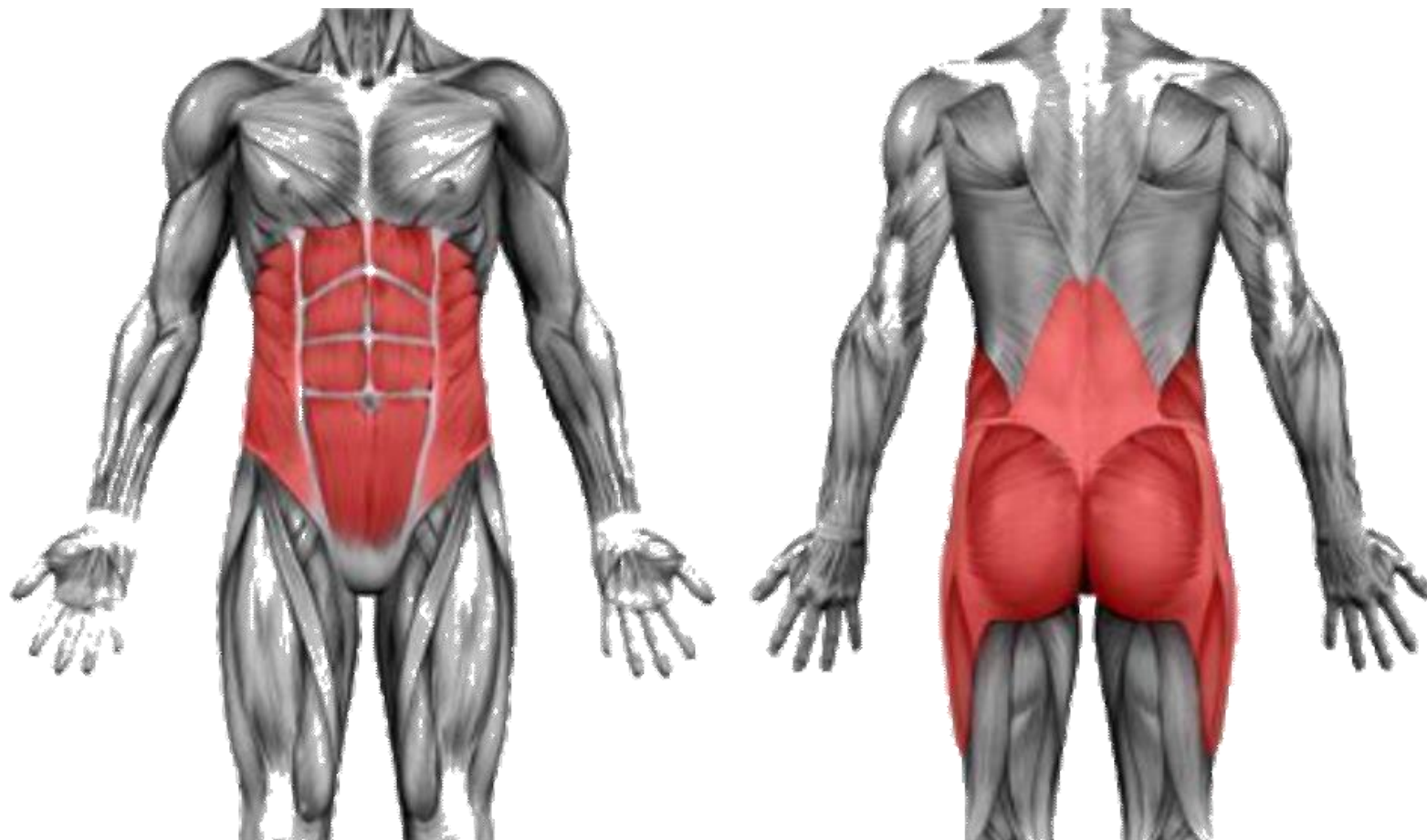
1. Diafragma

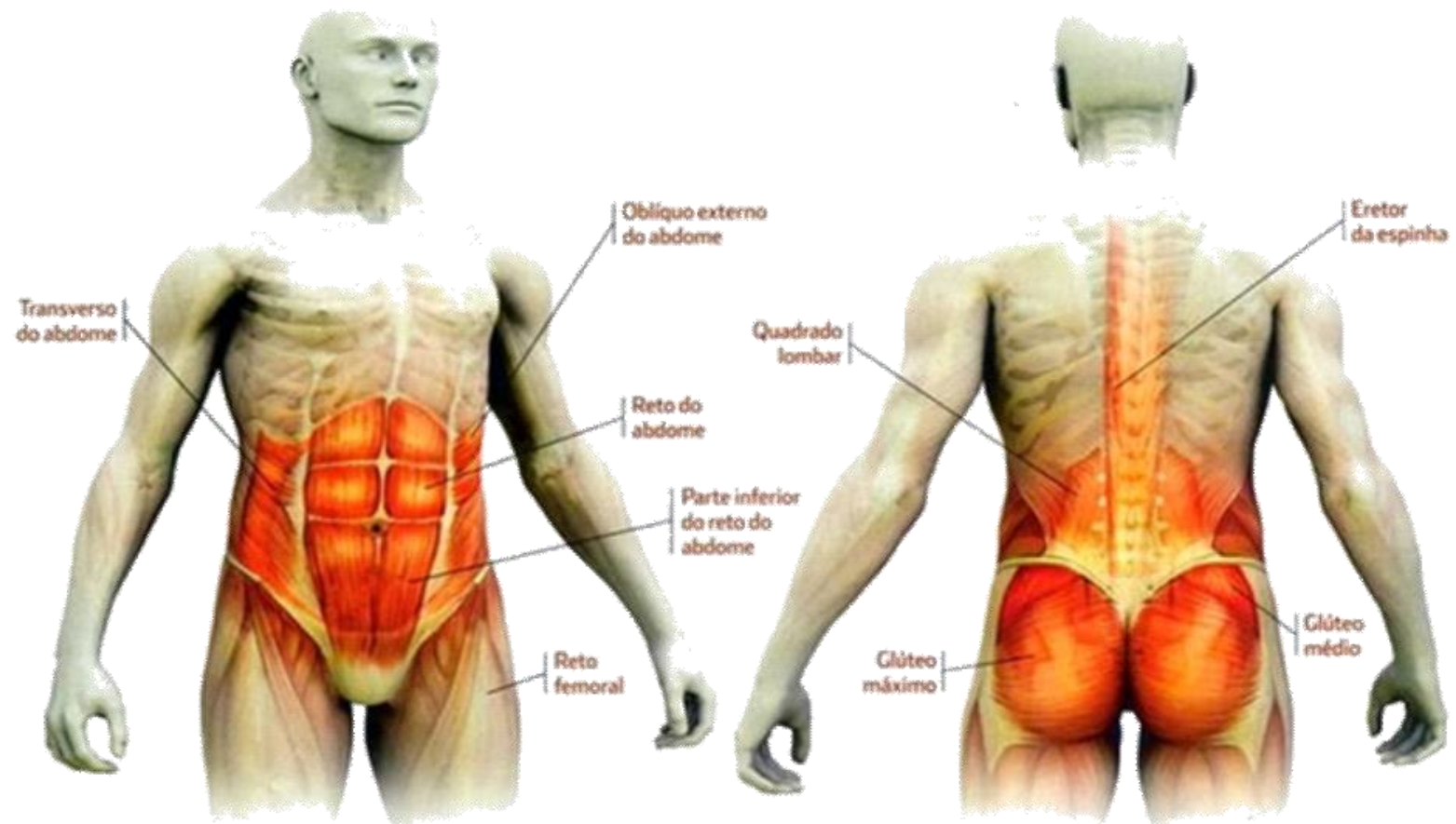
De todas as regiões citadas acima as mais importantes são as regiões Ântero Lateral, Posterior e Superior

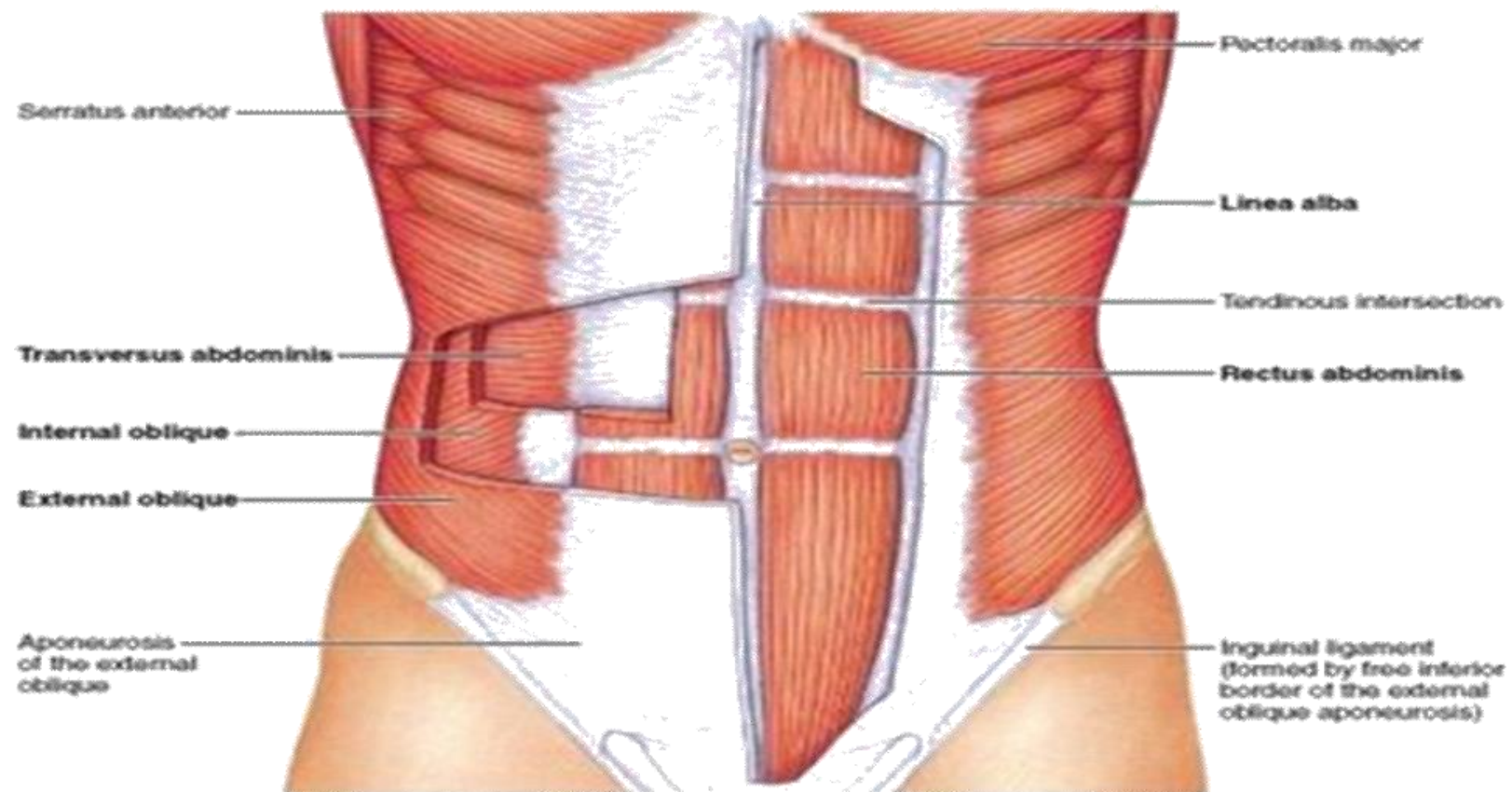
Dentre toda esta estrutura explicada acima vale ressaltar que o Transverso do Abdome é o principal responsável por esta sustentação além de ser um músculo que forma uma cinta que inicia no abdome e vai até as costas concertando com toda a cintura, principalmente a parte inferior ao umbigo que assim irá promover uma proteção cada vez maior a nossa Coluna Vertebral.

Além dessa divisão é importante salientar que ainda podemos dividir o abdome em duas partes que são Abdome Alto e o Abdome Baixo.

- ♦ **Abdome Alto** – é responsável pela compressão das vísceras e pela apneia respiratória, esse mecanismo acontece no momento que o músculo está em contração.
- ♦ **Abdome Baixo** – é responsável pela ativação da musculatura profunda da coluna vertebral principalmente os músculos que se localizam próximos das vertebrae. Esse mecanismo acontece quando contraímos de forma isolada, ou seja, é no momento que encolhemos a barriga.







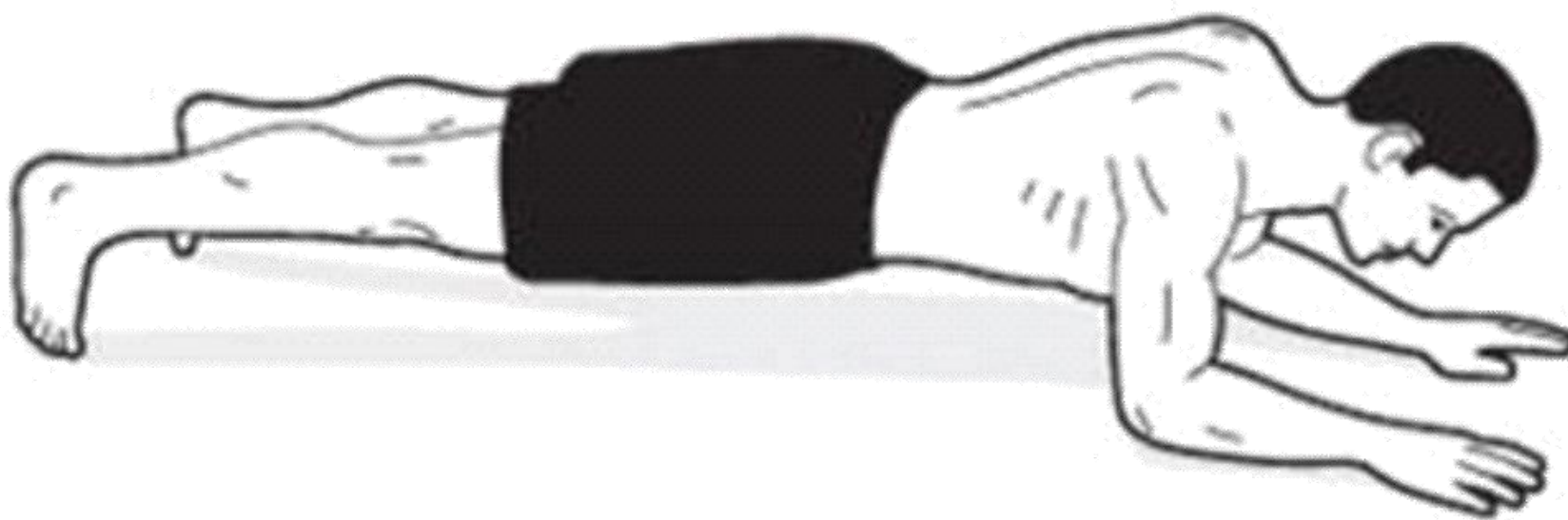
COMO ATIVAR O ABDOME

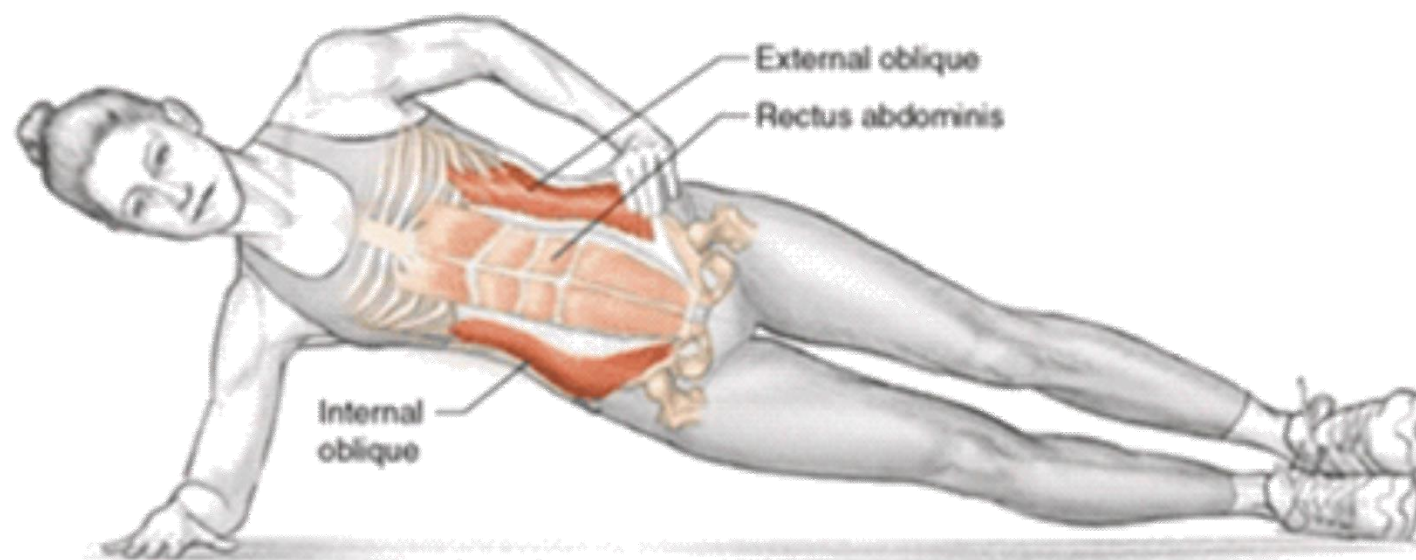
O músculo abdominal é um músculo que temos que dar extrema importância pois como já foi dito cima ele é o maior responsável para a estabilidade de nossa coluna.

A seguir vou dar os três passos para que estimulamos esta musculatura.

1. **Passo 1 (localização)** coloque as duas mãos sobre o baixo abdômen, buscando alcançar a parte de dentro dos dois ossos do quadril. Aprofunde os dedos indicadores e médios no sentido de afundar o abdômen (barriga).
2. **Passo 2 (contração)** quando localizamos e contraímos corretamente esses músculos, iremos sentir que os dedos que estão tocando os abdomens irão subir com a contração. Uma maneira simples de sentir essa subida dos dedos é provocando a tosse.

3. **Passo 3 (manutenção)** contraia a parte de baixo do abdômen – encolhendo a barriga como se fosse emagrecer com pequena quantidade de força em direção às costas e manter por alguns segundos essa contração. Essa musculatura deve ser treinada e pode ser utilizada em todas as suas atividades diárias. É importante exercitá-la durante os movimentos do dia a dia, pois é ela que protege a coluna, evitando as dores ou as recidivas (recaídas) em quem já apresentou este problema. Esses músculos também devem ser estimulados nos treinos de musculação ou pilates durante todos os movimentos dessas atividades.





ORIENTAÇÕES DIÁRIAS

1. Guarde uma hora fixa do seu dia para este programa em casa.
2. Não precisará de material especial. Trabalhe sobre um revestimento macio (tecido espesso, tapete de ginástica, etc.).
3. Comece a sua semana com o programa e a cada dia mude de acordo com o dia da semana. Leia atentamente a descrição de um exercício antes de o fazer.
4. Tendo o fim de evitar reações negativas, comece sempre aos poucos. Reduza ao necessário a duração e o número de vezes aconselhadas de exercícios que lhe pareçam mais difíceis e, se forem dolorosos, evite-os.
5. Tente motivar os seus amigos a fazer este programa consigo (o que só lhe fará bem!) e coloque um som agradável, evitando músicas tristes, melancólicas e de dor de cotovelo. Ou no silêncio.

Regras Importantes

1. Vá devagar até ao limite dos seus movimentos e, em seguida, tente progressivamente ir um pouco mais além.
2. Respire calmamente e regularmente. Não retenha, em caso algum, a respiração pôr os exercícios.
3. O Alongamento dos músculos tem de ser lento. Uma dor ligeira (tensão) é normal.

No limite de cada movimento mantenha a posição pôr o tempo que é aconselhado.

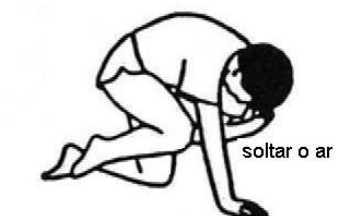
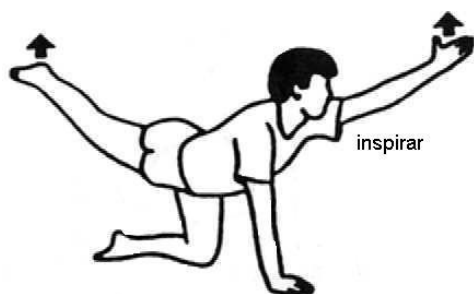
A calma é obrigatória na execução de cada exercício

Agora que sabemos os músculos que forma o abdome que tal darmos início e aprendermos como contrair estes músculos isoladamente e promover a melhora de dores nas costas

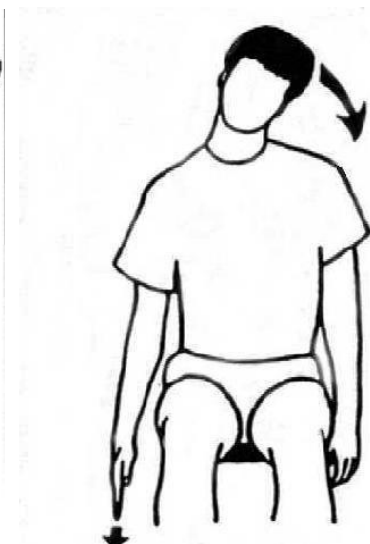
GUIA DE EXERCÍCIOS DIÁRIOS

Para obter as realizações mais elevadas do escopo das nossas capacidades em todos os aspectos da vida, devemos nos esforçar constantemente para desenvolver corpos fortes e saudáveis e para desenvolver nossas mentes ao máximo das nossas habilidades

SEGUNDA FEIRA



(5 x)
3 repetições
esticar o máximo



20 s
(3 x)
não rodar a cabeça

5 s
6 x
duplo queixo



20 s
5 x
ombros deslizam na parede



10 s
5 x
respiração livre



20 s
(3 x)
respiração livre



5 x

TERÇA-FEIRA



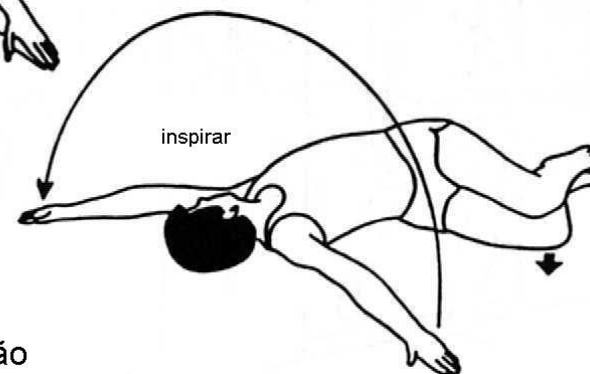
(10 x)
não mexer ombro
não rodar cabeça



10 s
5 x
sem movimento

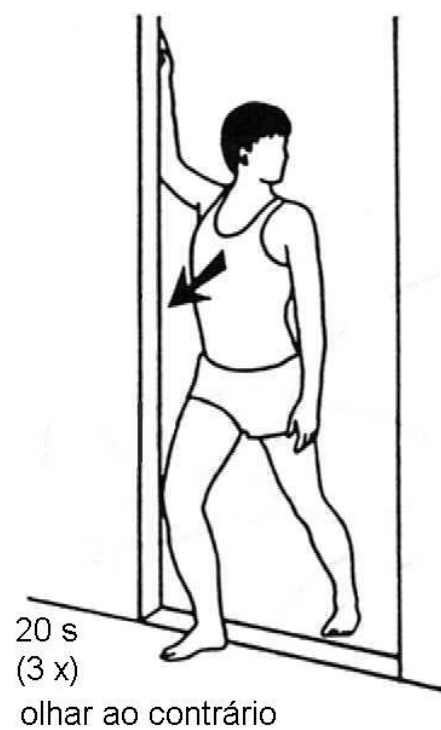


soltando ar



inspirar

8 x
joelhos no chão



QUARTA-FEIRA



inspirar e soltar o ar 10x
(2 x)



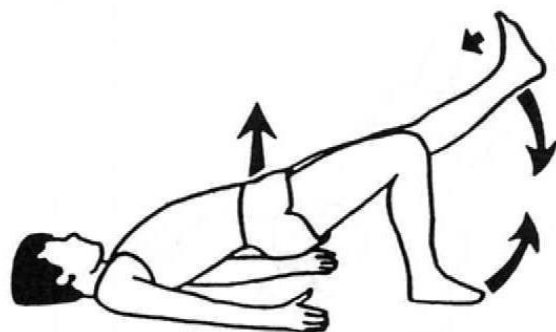
10 x
ombro no solo
cabeça não mexe



10 s
5 x



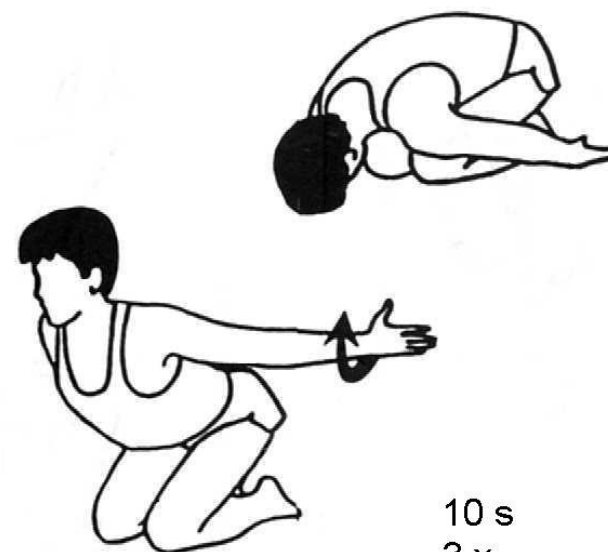
10 x
devagar
não mexer ombros



(5 x)
3 repetições



20 s
(3 x)
deslocar corpo

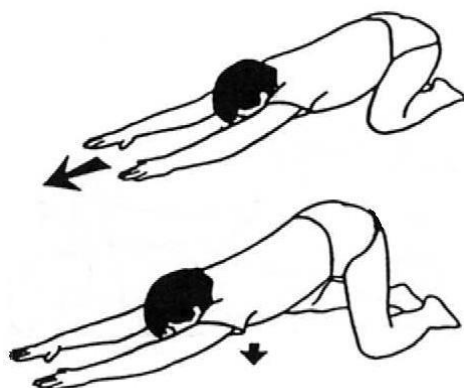


10 s
3 x

QUINTA-FEIRA



20 s
3 x



5 x

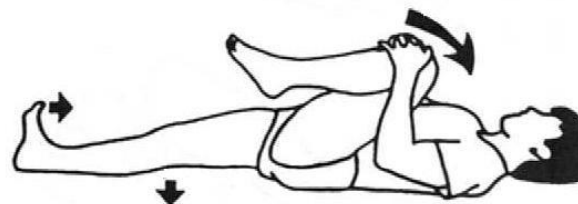
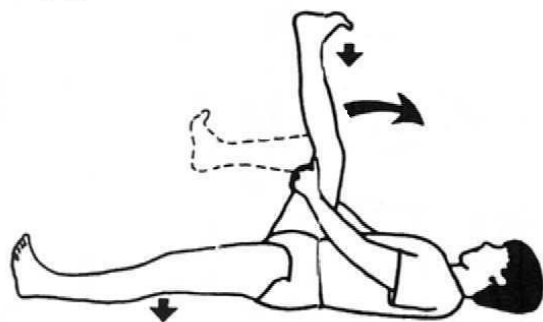


15 x
devagar



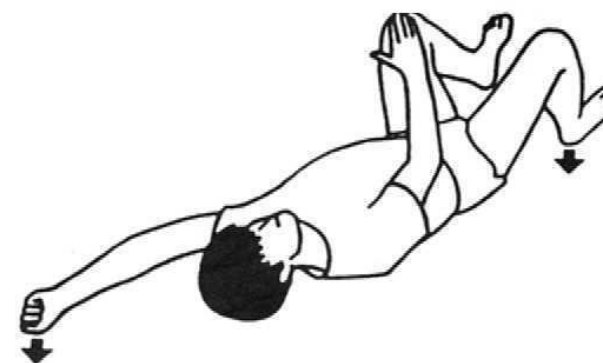
10 x
duplo queixo

10 s
3 x

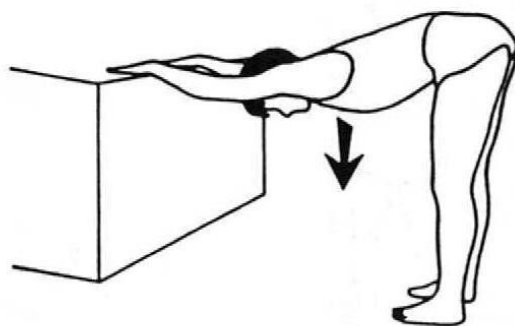


10 s
(3 x)

10 s
(5 x)
respire calmamente



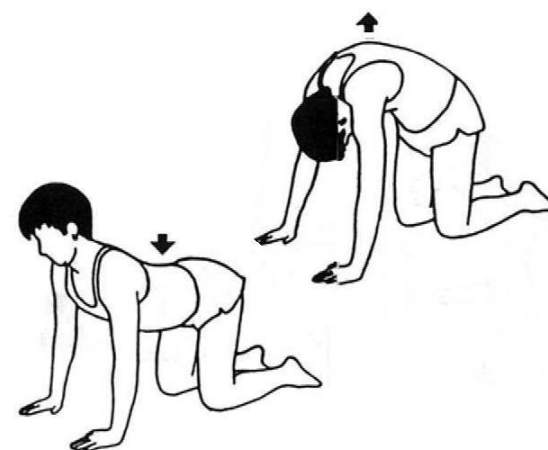
SEXTA-FEIRA



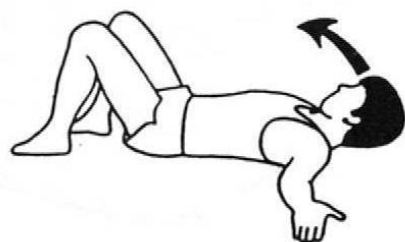
20 s
3 x



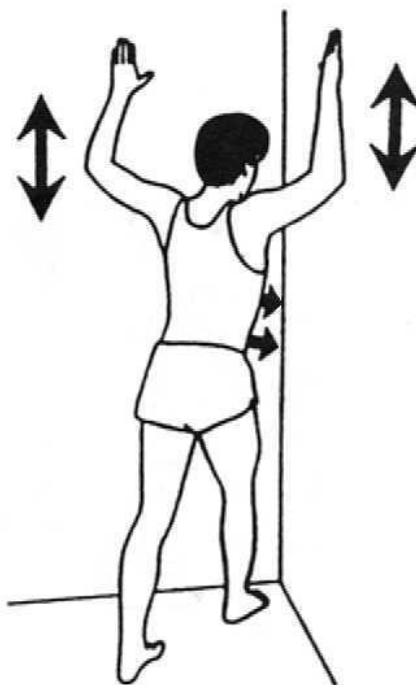
10 s
(3 x)



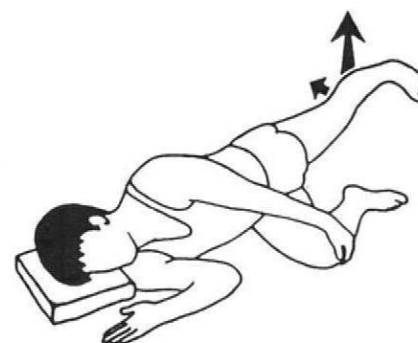
15 x
duplo queixo



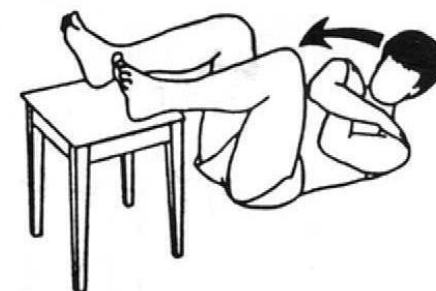
10 s
3 x
duplo queixo



20 s
3 x

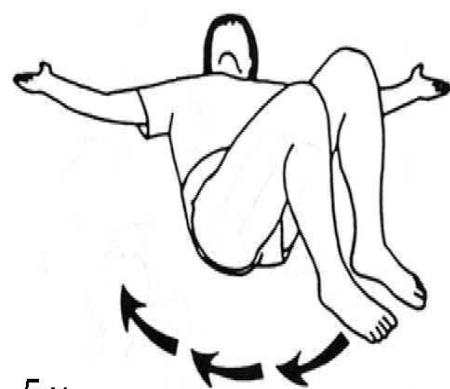


10 s
(5 x)
pé virado para o solo



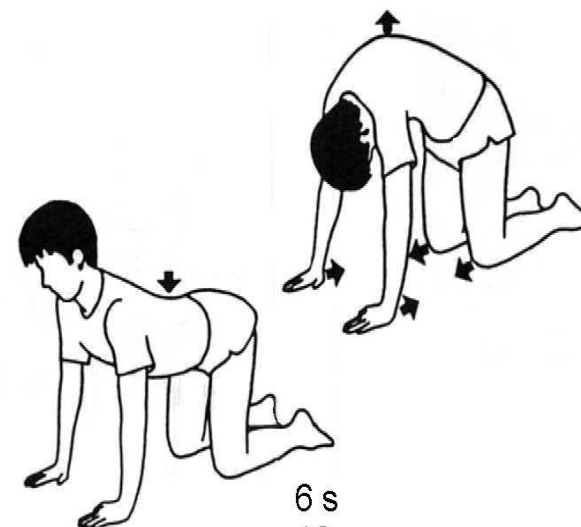
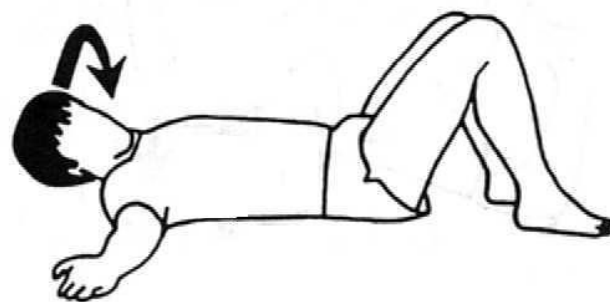
6 s
(5 x)
cotovelo em direção joelho contrário

SÁbado

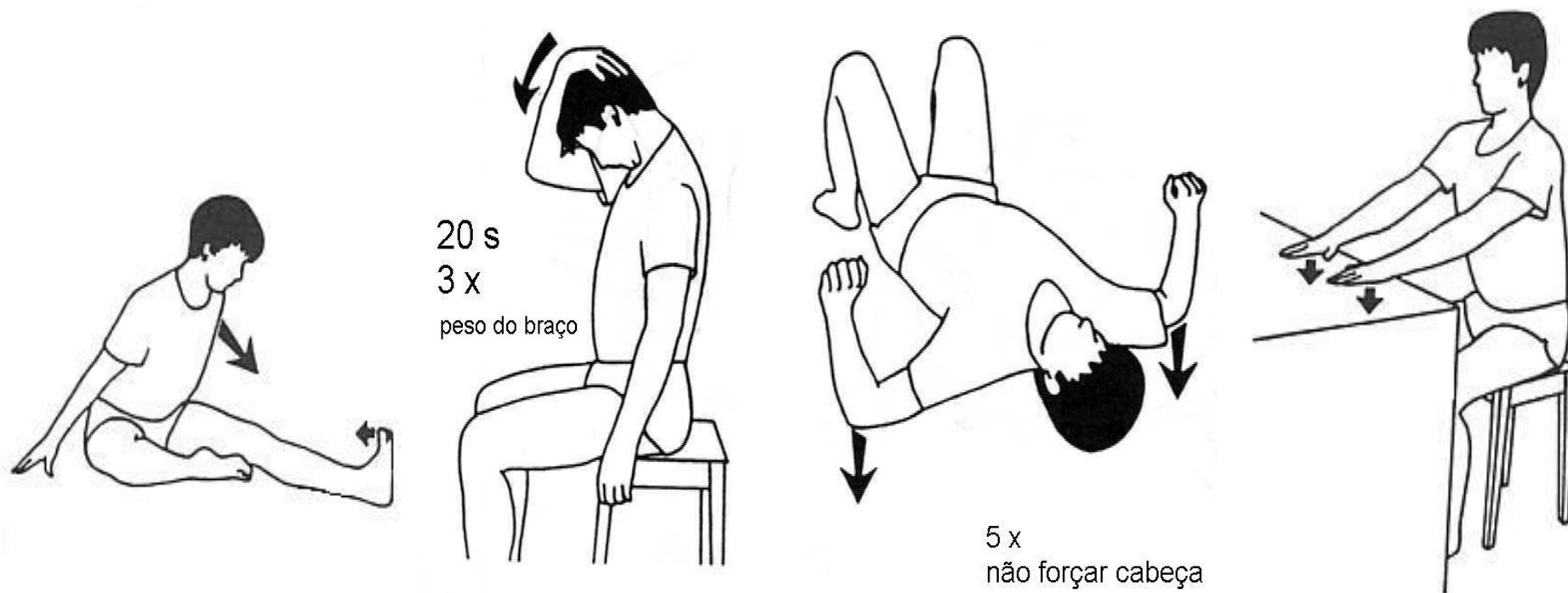


5 x
braços não mexem

10 x
manter duplo queixo



6 s
10 x
mãos e joelhos não deslizam



Conclusão

Vejo que o grande desafio do mundo moderno é mostrar as pessoas o quanto é importante os cuidados com a nossa coluna, pois muitos indivíduos não conseguem lidar com esse mal que afeta milhares de pessoas e é o maior causador de problemas relacionados à coluna.

A má postura está presente em diversas atividades no dia a dia, como dirigir, trabalhar, recolher objetos ou caminhar, e é preciso estar atento a todas as ações.

A postura correta faz diferença na prevenção de dores nas costas ou problemas na coluna. Ter bons hábitos, sem exageros, irá colaborar com esse processo para uma saúde de excelência.

Além disso não podemos esquecer que temos que associar os exercícios como forma de complementação seja ele qual for praticado, este por si só tem que ser realizado de forma correta e com orientações de profissionais qualificados para que a execução saia de forma segura, positiva e não cause nenhum tipo de dor e desconforto.

Portanto todo esse cuidado é de extrema importância para nossa vida, assim promovemos uma saúde com mais qualidade e mais saudável. Não deixe de executar os exercícios de forma constante. Sua coluna agradece e você evita o agravamento de lesões já existentes e de aquelas que futuramente possam vir.

Uma postura ereta exala muito mais que elegância, e sim, saúde!

Os sonhos não determinam o lugar em que você vai estar, mas produzem a força necessária para tirá-lo do lugar em que está.

Augusto Cury

CONTATOS

Site: www.institutofisiolife.com.br

E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br

Fampage: [@institutofisiolifemogiguacu](https://www.facebook.com/institutofisiolifemogiguacu)

Instagram: [@fisiolifemogiguacu](https://www.instagram.com/fisiolifemogiguacu)

WhatsApp: (19) 991864405

