

**SPMFR**

**Sociedade Portuguesa de  
Medicina Física e de Reabilitação**



## LOMBALGIA INESPECÍFICA

### **NOTAS PRÉVIAS:**

---

- Realizar os exercícios diariamente, de forma calma, pausada com roupa e calçado adequados, num ambiente tranquilo.
- Deve ter noção de alguns conceitos para a realização dos exercícios:  
Repetições: número de vezes que determinado movimento é repetido.  
Séries: refere-se a um conjunto de exercícios, cada um com o seu número de repetições. Cada série pode também ser repetida.  
Repouso: É o período de pausa entre uma série e outra. Poderá fazer 1 minuto de repouso entre cada série.
- Durante o exercício não deverá sentir dor.
- Se sentir dor ligeira (não superior a 3 numa escala de 0 a 10 )durante a execução do um exercício deverá diminuir o número de repetições e/ou de séries
- Em caso de alteração de sintomas consulte o seu médico fisiatra.

### **1. Joelho ao Peito**

- .Puxar o joelho ao peito enquanto expira.
- .Sentir o alongamento na parte de baixo das costas e nádegas.
- .Aguentar 5 a 8 seg.
- .Quando baixa a perna inspire simultaneamente
- .Repetir 10-15 vezes.
- .Fazer 2-3 sessões por dia.



## **2. Dois Joelhos ao Peito (Flexão)**

- .Puxar ambos os joelhos ao peito enquanto expira.
- .Sentir o alongamento na parte de baixo das costas e nádegas.
- .Aguentar o tempo expiratório.
- .Quando baixa os joelhos deve inspirar de ar.
- .Repetir 10-15 vezes.
- .Fazer 2-3 sessões por dia.



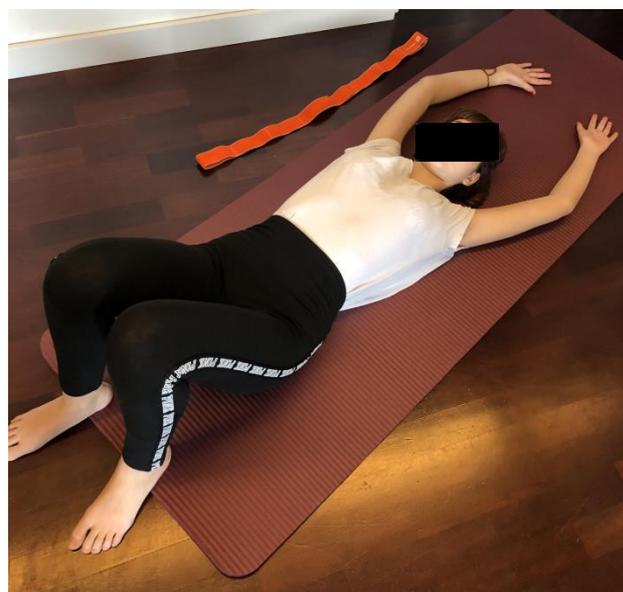
## **3. Bâscula da Bacia**

- .Com os pés bem assentes e os joelhos dobrados, tocar com a parte de baixo das costas no colchão enquanto expira e contrair os músculos da barriga (abdominais).
- .Quando inspira relaxa a região lombar e empurre a barriga contra a sua mão.
- .Repetir 10 a 15 vezes.
- .Fazer 2-3 sessões por dia.



## **4. Estabilização Lombar –levantar dois braços**

- .Mantendo a região lombar em contacto com o colchão, levantar os dois braços.
- .Baixar os braços devagar.
- .Quando estica os braços vão para a zona da cabeça inspire e quando vão para as ancas deve expirar.
- .Repetir 10 a 15 vezes.
- .Fazer 2-3 sessões por dia.



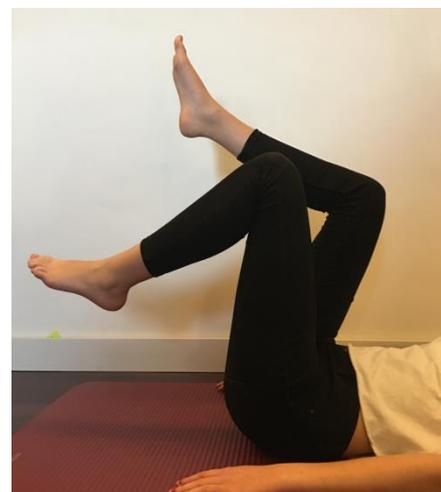
## 5. Estabilização Lombar –pernas

- .Mantendo a parte de baixo das costas em contacto com o colchão, dobrar uma perna.
- .Baixar a perna devagar.
- .Repetir com a outra perna.
- .Para cima expira, para baixo inspira.
- .Repetir 10 a 15 vezes.
- .Fazer 2-3 sessões por dia.



## 6. Bicicleta “deitada”

- .Deitado, dobre as ancas e os joelhos e faça exercícios circulares como se estivesse a andar de bicicleta
- .Fazer continuamente durante 60 segundos
- .Fazer 2-3 sessões por dia.



## 6. Alongamento.

- .Com a mão, puxar o joelho para cima em direcção ao ombro do outro lado.
- .Expirar durante a flexão da anca e inspirar ao retomar a posição inicial.
- .Fazer o mesmo com a outra perna.
- .Repetir 10 a 15 vezes de cada lado.
- .Fazer 2-3 sessões por dia.



## 7. Ponte

- .Deitado e com joelhos fletidos/dobrados, contraia os abdominais, aperte/junte as nádegas e eleve a bacia do chão, fazendo uma linha reta com o tronco.
- .Mantenha a posição e depois volte à posição inicial.
- .Repita 10 a 15 vezes
- .2-3 sessões / dia



## 8. Rotações do Tronco

- .Deitado e com os joelhos fletidos, rode a bacia suavemente à medida que mexe os seus joelhos para a direita e depois para a esquerda.
- .Repita aumentando progressivamente a amplitude de movimentos
- .Repita 10 a 15 vezes de cada lado
- .1-2 sessões / dia



## **9. Posição de gato assanhado**

.Apoie-se nas mãos e joelhos, arqueie as suas costas para cima, como um gato assanhado.

.De seguida regresse à posição de base e arqueie as costas para baixo.

.Repita 10 a 15 vezes de cada posição

.1-2 sessões / dia

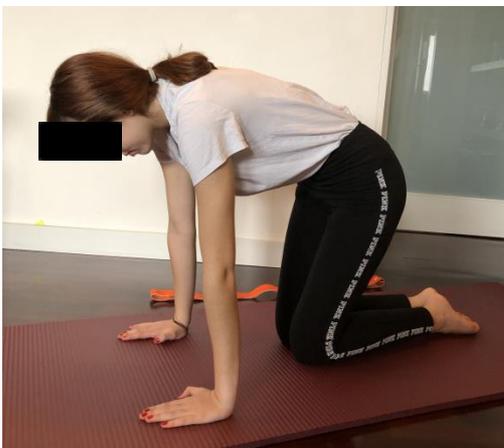


## **10. Posição de Prece**

. Apoie-se nas mãos e joelhos, baixe as suas nádegas devagar em direção aos pés, enquanto sente alongar as suas costas e nádegas

.Repita 10 a 15 vezes de cada posição

.1-2 sessões / dia



## **11. Alongamento em extensão deitado**

- .Deitado de barriga para baixo e apoiando-se nos seus cotovelos levante o peito até à sua posição máxima.
- .Mantenha a posição 10-15 segundos.
- .Repita 10 a 15 vezes de cada posição
- .1-2 sessões / dia



## **12. Quadrupedia alternada / super-homem**

- .Deitado de barriga para baixo e apoiando-se nos seus cotovelos levante o peito até à sua posição máxima.
- .Mantenha a posição 10-15 segundos.
- .Repita 10 a 15 vezes de cada posição
- .1-2 sessões / dia



- .Apoiado nas mãos e joelhos, contraia os abdominais e eleve simultânea e lentamente a perna e o braço oposto.
- .Volte à posição inicial e repita com a outra perna e braço.
- .Para facilitar pode alternar em sé esticar o braço ou só a perna.
- .Repita 10 a 15 vezes de cada posição



.1-2 sessões / dia

### **13. Prancha frontal**

.Deitado de barriga para baixo, levante o corpo apoiado nos cotovelos e dedos dos pés.

.Mantenha a coluna alinhada paralela ao chão e mantenha a posição o tempo que consiga.

.Pode realizar o exercício apoiado nos joelhos caso a dificuldade seja grande.

.Repita 10-15 vezes

.2-3 sessões/dia.



#### 14. Prancha lateral

.Deitado de lado e apoiado no cotovelo levante o seu tronco, mantendo a sua coluna alinhada. Repetir lado contra-lateral.

.Para aumentar a dificuldade ficar apoiado no mão em vez do cotovelo.

.Para diminuir dificuldade pode apoiar cotovelo na parede ou numa cama/marquesa.

.Repita 10-15 vezes de cada lado

.1-2 sessões/ dia

