



## Aliviar a dor lombar e a cervical sem sair de casa

Exercícios simples para tempos de quarentena e isolamento social.

A Associação Portuguesa para o Estudo da Dor diz o que fazer para fortalecer e alongar a região cervical e lombar.

Fortalecer o pescoço e os ombros? A Associação Portuguesa para o Estudo da Dor (APED) explica o que fazer sem sair de casa. São exercícios para a região cervical. Sentar numa cadeira, com o corpo direito e a palma da mão contra a testa, pressionar ligeiramente a mão durante três a cinco segundos. Repetir cinco vezes. Ou colocar a mão acima da orelha e pressionar durante três a cinco segundos, descansar e repetir cinco vezes no mesmo lado, e depois mais cinco vezes no outro.

Para potenciar os ombros, sentar numa cadeira com as costas direitas e os braços ao longo do corpo, levantar os ombros de forma alternada, como a querer tocar com eles nas orelhas. Aguardar uns segundos e baixá-los lentamente. Repetir dez vezes. Para a rotação dos ombros, continuar na cadeira, fazer rotações lentas com os ombros para a frente e de seguida para trás, manter as costas direitas e realizar pelo menos cinco rotações em cada sentido, lentamente.

A dor, regra geral, é um sinal de aviso de que algo vai mal no organismo e, apesar de tudo, tem um papel importante de prevenção e recuperação das funções normais do corpo. A dor também pode manifestar-se depois de uma lesão estar tratada. Neste caso, a dor é crónica e, além do sofrimento e do decréscimo da qualidade de vida, provoca alterações fisiopatológicas que contribuem para o aparecimento de doenças e alterações orgânicas e psicológicas.

A região lombar deve também merecer toda a atenção. É necessário evitar posturas forçadas, usar calçado com sola que absorva o impacto, não rodar a coluna com objetos pesados nos braços. Ao sentar, manter sempre as costas direitas e bem apoiadas. Além disso, é importante fortalecer, tonificar e

alongar a musculatura lombar com exercícios diários. A APED recomenda alguns exercícios como deitar de barriga para cima, com as pernas fletidas e as mãos na nuca, levantando a cabeça e os ombros do chão.

Há muito para fazer. Deitar com uma almofada debaixo da barriga, levantar uma perna afastando-a ligeiramente do chão e levantar logo de seguida a outra perna. Com as mãos e os joelhos apoiados no chão, esticar a perna levantando-a para trás. Manter as mãos e os joelhos apoiados no chão, com as costas direitas. Começar por curvar as costas com a barriga para dentro e depois para baixo. Deitar de barriga para cima, com as pernas fletidas, os pés apoiados no chão e os braços ao longo do corpo.

Ou ainda levantar os glúteos do chão, mantendo essa posição durante três segundos e baixar. Deitar de barriga para baixo, arquear as costas para trás, ajudando com os cotovelos ou com as mãos, quanto tempo for possível. Deitar de barriga para cima, levar os joelhos ao peito, segurando-os com as mãos e mantê-los o mais próximo possível do corpo. Deitar de barriga para cima, levar os joelhos ao peito e, de seguida, deixá-los cair para um lado enquanto se vira a cabeça para o lado contrário.

Para alongar a musculatura, para evitar encurtamentos e melhorar contraturas, aconselha-se alongamentos da região posterior do pescoço, alongamento lateral do pescoço com a ajuda da mão, rodar a cabeça para a direita e para a esquerda até chegar ao limite natural, manter a posição durante cinco segundos em cada lado e voltar ao centro, mais uma flexão lateral, inclinando a cabeça para um lado, de modo a tocar no ombro com a orelha.

Manter a mobilidade é fundamental para o alívio de diversos tipos de dor. O que, em tempos de confinamento, nem sempre é fácil. “Os exercícios e recomendações, feitos na medida permitida pela dor e sempre aconselhados por um médico, ajudam a fortalecer a musculatura e a manter a mobilidade articular, com o objetivo de ajudar o doente a manter a sua qualidade de vida e funcionalidade”, refere Ana Pedro, presidente da APED, em comunicado.

Fonte: [Notícias Magazine](#).

[Read More](#)

---