

COLUNA ORIENTAÇÕES E DICAS

*Saiba qual a
caractrítica da
sua dor e
alguns exercícios
que podem
te ajudar.*

Este guia tem como objetivo esclarecer algumas questões com relação à origem das dores de coluna lombar e propor alguns exercícios que podem ajudar a aliviar a dor.

Não tem como função dar diagnóstico ou tratamento; e não substitui uma consulta com um profissional qualificado.

Aliás, recomendo de fato procurar um profissional capaz de poder realizar um tratamento adequado.

Os exercícios propostos devem ser feitos sem dor. O objetivo é aliviar os sintomas. Se surgir dor durante a execução de algum dos exercícios propostos, você não deve continuar o movimento.

Nosso corpo é formado por diferentes estruturas, como ossos, ligamentos, tendões, músculos, nervos, vasos, e outros.

As dores tem características diferentes conforme o tipo de estrutura que está acometida. E muitas vezes pode ter uma combinação de mais de um elemento e mais de uma característica.

O tratamento deve envolver alívio das tensões dos tecidos acometidos (como um músculo ou ligamento em tensão), ou do desbloqueio de articulações que não estejam trabalhando corretamente. E isso deve ser feito por um profissional qualificado.

Os exercícios aqui propostos tem como objetivo aliviar alguns sintomas, mas não são um tratamento de fato. Até porque cada caso é um caso e necessita de avaliação e tratamento específicos para cada pessoa.

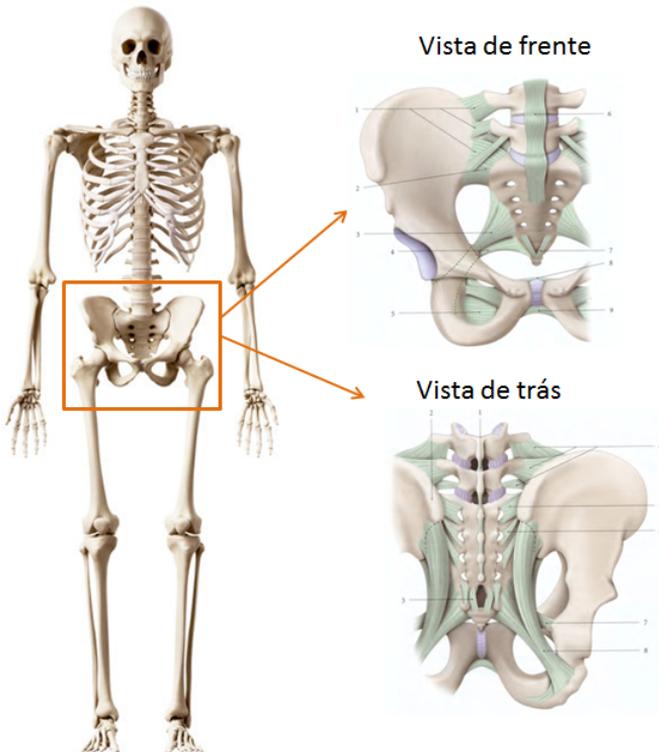
Para que você entenda um pouco melhor farei uma explicação muito breve sobre a pelve e coluna.

PELVE E COLUNA

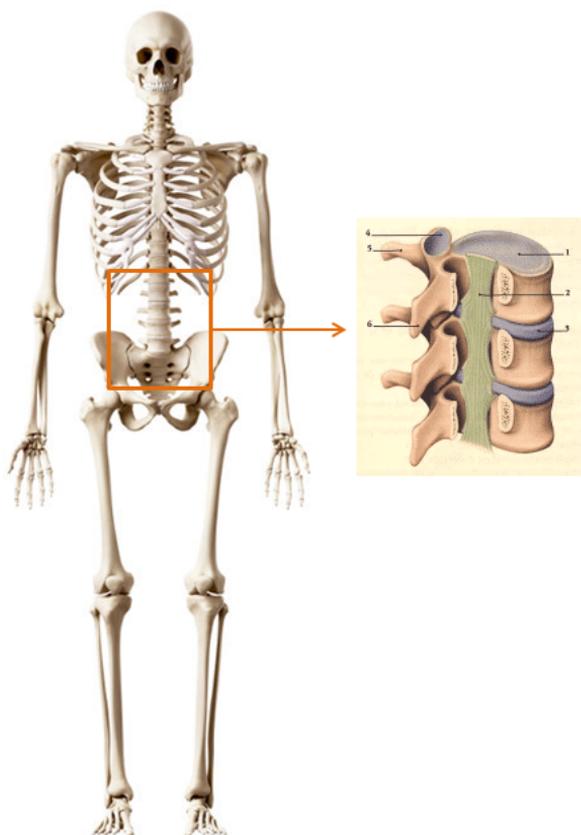
A pelve é a parte que se conecta com a coluna lombar e com os ossos da perna. Sendo assim pode influenciar diretamente a coluna. Além disso muitos músculos passam pela coluna e pela pelve ao mesmo tempo. Quando esses músculos ficam tensos pode gerar dor. O movimento da pelve também tem relação com a coluna e é praticamente impossível tratar a coluna sem olhar para a pelve.

A pelve também apresenta vários ligamentos e se eles ficam tensos podem desalinhar os ossos da pelve e gerar dor.

PELVE



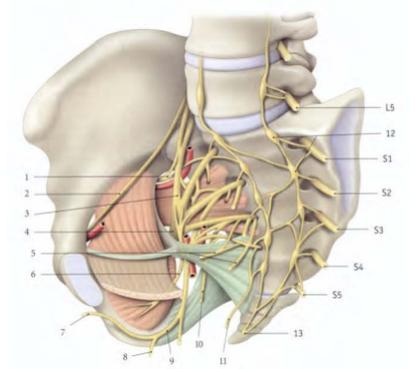
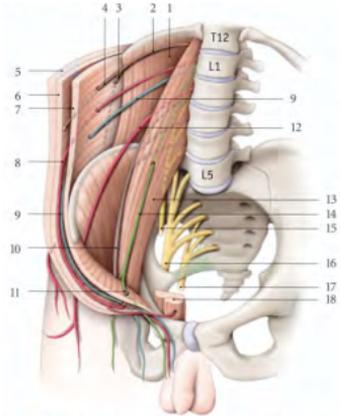
COLUNA LOMBAR



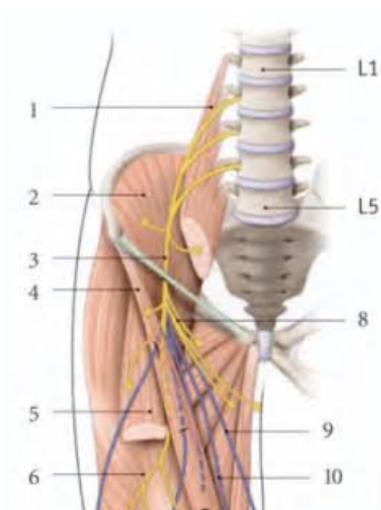
Nas duas figuras a parte em verde representa os ligamentos, que conectam um osso no outro. Existem mais do que as figuras mostram, e tem um papel importante para estabilizar a coluna e a pelve.

Além disso existem vários músculos que cruzam essa região e a influencia.

Abaixo está uma figura mostrando uma pequena parte desse complexo sistema



O que está em laranja são os músculos. Em verde os ligamentos, em amarelo são os nervos que saem da coluna e da pelve e descem em direção à perna.



Músculos e nervos da coluna e pelve

CARACTERÍSTICA DAS DORES:

DORES DE ORIGEM MUSCULAR:

Melhoram com o repouso, aparecem com o movimento. Estão em áreas de contratura ou espasmo do músculo (quando ele tensiona e não consegue relaxar). Podem gerar dor no trajeto do músculo ou do nervo que o inerva.

DORES DE ORIGEM LIGAMENTAR (LIGAMENTOS):

Está dolorido quando palpa. Podem aparecer tanto ao esforço quanto após um repouso prolongado. Começam com queimação mas passam após um tempo.

São difíceis de delimitar e não são reproduzidas por um gesto em específico.

DORES DE ORIGEM ARTICULAR:

Aparecem com mudança de posição e passam com repouso (em caso de artrose).

Questionário: interpretação

Qual dessas palavras descreve a sua dor?

Dor em queimação: é causada por músculos e ligamentos tensionados. Normalmente aparecem depois de algum tempo na mesma posição

Formigamento: Tem relação com dores de origem neural (de nervos), normalmente apresentando um trajeto definido.

Localizada: Pode ser muscular ou ligamentar (de ligamentos), normalmente associadas à queimação.

Irradiada: Relacionada com dores musculares, na extensão do músculo ou neural, no trajeto do nervo.

A diferença entre as duas é que normalmente o músculo queima ou "repuxa" enquanto o nervo "formiga".

Em qual situação a sua dor aparece?

Quando anda: Pode indicar um bloqueio dos ossos da pelve ou coluna (temos algumas pequenas articulações entre os ossos da pelve e coluna, que se movimentam cerca de 1 a 2 milímetros. Quando elas perdem o movimento começam a gerar dor no local ou nas regiões que influenciam). Pode fazer com que músculos e ligamentos se tensionem.

Quando fico muito tempo sentado (a): Indica uma dor de caráter ligamentar.

Ao tossir, espirrar, pegar peso: Indica uma dor de origem discal (o disco entre as vértebras)

No final de algum movimento: Indica uma dor de bloqueio da articulação

No começo de algum movimento: Tem relação com dor muscular, ao distender um músculo contraído, por exemplo.

Depois de um tempo sentado (a) ou deitado (a) preciso me levantar aos poucos; Tem relação com ligamentos distendidos, pode estar associado à dor em queimação.

A sua dor:

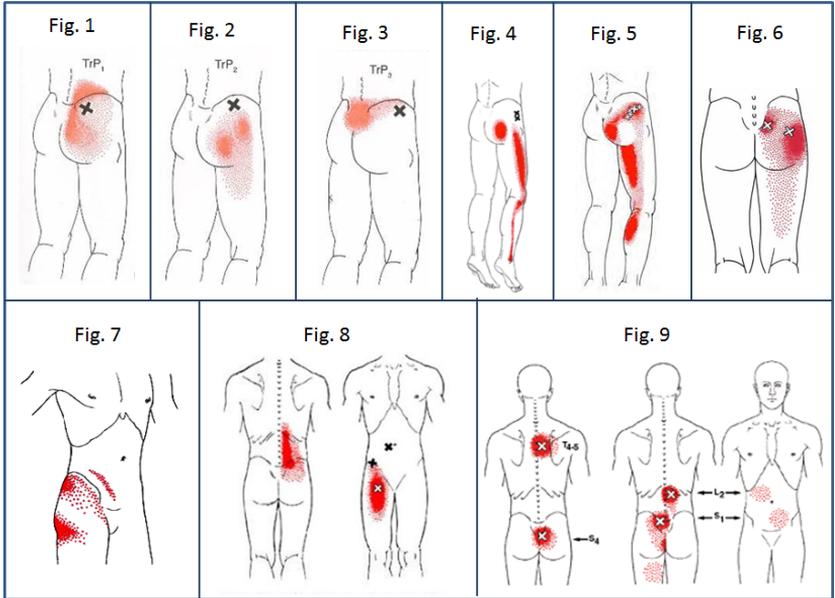
"Repuxa": Característica de dor muscular

Tem um trajeto definido: Se o trajeto for em queimação pode ser muscular, no comprimento do músculo. Se for em formigamento tem maior chance de ser neural.

Tem um ponto definido: De característica ligamentar ou muscular

Da a impressão que está "travado", o movimento não acontece: Características de articulação.

A figura abaixo relaciona-se à dores de origem muscular. Elas se manifestam onde o músculo de encontra e podem gerar dor referida (que é uma dor num local mais distante, mas que está conectado porque tem a mesma inervação).



As figuras 1, 2, 3 e 4 dizem respeito ao músculo Glúteo médio



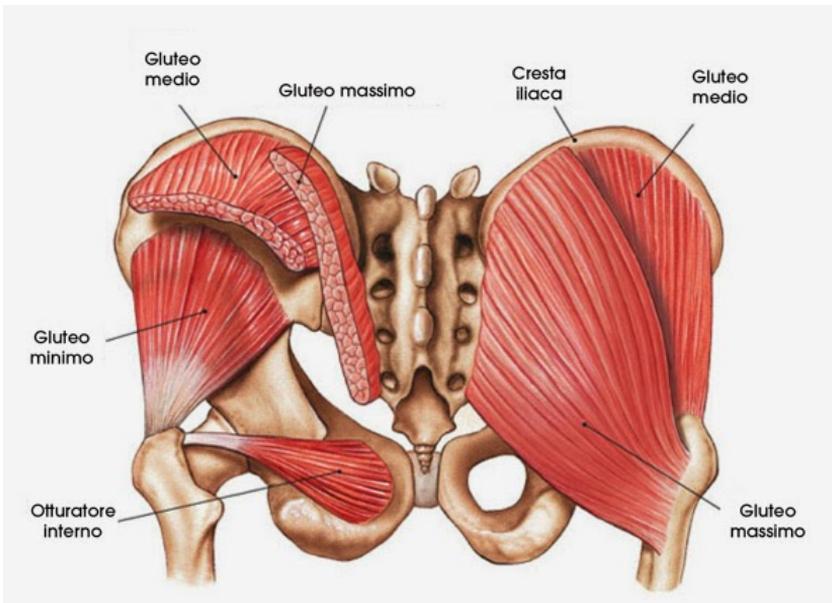
A figura 5 se refere ao Glúteo mínimo



A figura 6 se refere ao Glúteo máximo



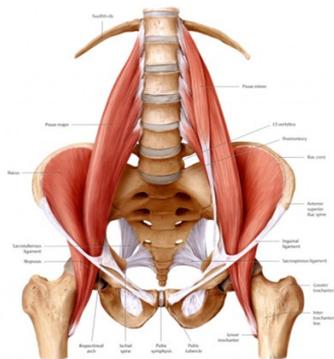
Os músculos gúleos mínimo, médio e máximo estabilizam a pelve e interferem na lombar



A figura 7 tem relação
com o músculo
Quadrado Lombar



A figura 8 diz respeito
ao músculo Iliopsoas



A figura 9 tem se relaciona com os músculos multifidos

