

@o PT da lombar

DOR LOMBAR

GUIA COMPLETO PARA
UMA VIDA

SEM DOR



01

Porque quis escrever este livro

02

Mitos e crenças que não te ajudam a melhorar

03

Compreende a causa da tua dor

04

Evita a dor na lombar - o que deves fazer

05

Encontra o "gatilho" da dor

06

Boa, já encontraste o “gatilho da dor”. Agora vamos eliminá-lo

07

Tudo o que fazes influencia a tua lombar

08

Faz isto e a tua lombar vai-te agradecer para sempre

09

Diz adeus a essa dor ciática que não te deixa em paz

10

O melhor fica para o fim

01

**PORQUE QUIS
ESCREVER
ESTE LIVRO**



Muitos parabéns!

Começo este livro por te congratular pela tua decisão.

Mudar nunca é fácil, mas viver constantemente com dores ainda é mais difícil. Ao escolheres ler este livro, estás a tomar o primeiro (grande) passo para uma vida melhor e sem dor.

Antes de avançarmos, deixa-me contar a minha história... À semelhança de ti, também eu sofro constantemente com dores na lombar.

Sempre treinei e fiz a minha "vida normal". No entanto, em junho de 2023, enquanto conduzia a caminho para casa, fui abalroado por um camião. A partir desse momento, comecei a sentir dores na lombar que me impediam de treinar normalmente, brincar com o meu filho ou realizar as tarefas diárias.

Como viver eternamente com dores não era uma opção para mim, comecei a investigar mais sobre a coluna lombar, as causas de dor e possíveis exercícios físicos para a eliminar ou, pelo menos, aliviar. No entanto, percebi que existiam diversas informações dispersas e, muitas vezes, contraditórias.

De certeza que a ti acontece-te o mesmo. Todos os dias te chegam informações variadas e muitas vezes opostas sobre as causas da dor lombar e formas para as aliviarem. Este livro diferencia-se porque as informações aqui contidas baseiam-se na compilação da mais recente evidência científica sobre este tema e das práticas que me ajudaram realmente a acabar com a dor.

Neste livro encontras a verdade que procuras, as instruções que gostarias de receber do teu médico de família e as alternativas à cirurgia que o teu médico especialista te devia dar.

Pretendo que ele seja um guia que te oriente passo-a-passo para recuperares a tua coluna nas melhores condições, através da seguinte “caminhada”:

- 1.** Dar-te a conhecer os mitos e crenças mais comuns e que te impedem de melhorar;
- 2.** Permitir-te compreender melhor a tua coluna e o que poderá estar a causar a tua dor;
- 3.** Mostrar-te o que deves fazer para evitares a dor na lombar;
- 4.** Explicar-te como podes encontrar o “gatilho” da dor e eliminá-lo;
- 5.** Apresentar-te os exercícios e os movimentos que deves fazer diariamente para viveres melhor;
- 6.** Ajudar-te a perceber as causas da dor ciática e como evitá-la;

Chega de sofrer e viver com dores! Tu mereces aproveitar o tempo em família com a facilidade de movimento que costumavas ter ou dormir a noite toda sem acordares constantemente por causa das dores.

Não te vou mentir. Este processo não acontece da noite para o dia e vai exigir de ti disciplina e compromisso. Terás de acabar com velhos hábitos e “abraçar” alguns novos.

No entanto, acredito que vamos conseguir e que vais voltar a viver sem dor.

02

MITOS E CRENÇAS QUE TE IMPEDEM DE MELHORAR



Alguns médicos continuam a recomendar a cirurgia como uma “solução rápida” para este problema. Outros, prescrevem medicamentos para o alívio das dores. No entanto, na maioria das situações, isto apenas camufla os problemas, não os resolvendo verdadeiramente.

Porque este diagnóstico é difícil, vão surgindo mitos e crenças sobre a origem da dor e as formas de alívio, não se diagnosticando a verdadeira causa da dor. Por exemplo, existe a crença que a maior parte da dor que sentes “está toda na tua cabeça”.

Isto não é verdade. A dor tem quase sempre uma causa física. Ignorá-la ou culpares-te não te trará nenhum alívio. As questões psicossociais, como por exemplo se uma pessoa gosta ou não do seu trabalho, ou se tem problemas familiares, podem influenciar a intensidade da dor, mas não são a causa original.

Ainda que digam que não é possível encontrar a causa da tua dor, não desistas de procurá-la, pois ela existe e pode ser tratada.

Outro mito que se considera quase como uma verdade absoluta é de que a dor irá diminuir com o tempo e, eventualmente, tu te habituarás a ela. A verdade é que quanto mais tempo passas sem abordar a dor, mais dor tu vais sentindo e mais sensível tu te tornas a ela.

Há também a crença de que quando se tem dores na lombar, se deve permanecer na cama a recuperar. Isto não podia estar mais errado.

Bem pelo contrário, permanecer na cama por períodos excessivos traz mais efeitos negativos do que benefícios. Isto acontece porque, quando estamos deitados, os nossos discos da coluna tendem a inchar e a afastar as vértebras, provocando rigidez.

Outros mitos e crenças vão surgindo quando não se consegue realmente encontrar as causas da dor e como eliminá-las. Se te disserem que a dor na lombar é sempre hereditária e que apenas deves aceitá-la ou que a dor se deve apenas às más posturas que tens durante o dia, não o aceites como uma verdade absoluta.

O yoga e o pilates também são normalmente recomendados para todas as pessoas com dor lombar. No entanto, eles concentram-se em vários alongamentos que promovem a flexão da coluna. Ao colocarmos a coluna nesta posição, estamos a exercer pressão sobre os seus discos e depois de sentirmos um alívio temporário, a dor voltará, muitas vezes pior do que antes.

Devemos focar-nos na estabilização da coluna e na modificação dos nossos movimentos diários para a mantermos numa posição "neutra".

A recuperação deve começar por eliminar os "gatilhos" da dor. Progressivamente, vais perceber que é possível substituir os movimentos que te provocam dor por atividades que não são dolorosas e que te deixam mais móvel. Esta é a verdadeira solução para diminuir a sensibilidade à dor.

03

**COMPREENDE A
CAUSA DA TUA
DOR**



Uma das maiores queixas que tenho sobre a minha experiência está relacionada com o diagnóstico que recebi do médico especialista. Este foi demasiado amplo, tendo-me sido informado que as minhas dores se deviam a uma doença degenerativa do disco, e que talvez a fisioterapia pudesse ajudar.

Realizei várias sessões de fisioterapia, no entanto também aqui a minha experiência não foi positiva, pois senti que estava a efetuar tratamentos generalizados e que pouco ou nada tinham de específicos para a minha lesão.

O resultado? Continuei a sentir dores e não obtive grandes melhorias...

O problema é que as minhas queixas são também as queixas de muitas outras pessoas (possivelmente tuas também) em que o seu diagnóstico foi demasiado vago e não incluiu uma componente crucial na avaliação: a explicação da lesão e dos mecanismos de dor que orientariam a uma solução.

Neste capítulo irei tentar explicar-te melhor como funciona a nossa coluna, como o movimento e a carga influenciam a pressão sobre ela e o que devemos fazer para a manter estável e móvel.

Para melhor compreendermos a estrutura esquelética real da coluna vertebral, que se estende desde a base do crânio até à pélvis, devemos observá-la na sua posição natural ou "neutra", onde a pressão sobre ela é menor.

A coluna vertebral divide-se em cinco (5) grandes partes: o pescoço ou coluna cervical; a caixa torácica ou coluna torácica; a região lombar ou coluna lombar; a região sacral ou sacro; a região coccígea ou cóccix.

Quando pensamos em "sentar-nos direitos" ou "levantar-nos na vertical", pode haver a tendência de imaginar a coluna vertebral a estender-se num alinhamento vertical perfeito, mas na verdade esse alinhamento implica a presença de cada uma das curvaturas naturais da coluna.

A coluna vertebral é composta por ossos individuais designados por vértebras, as quais se encontram umas sobre as outras. A estrutura de cada vértebra inclui saliências ósseas chamadas processos (aquelas saliências que nós sentimos quando passamos o dedo pela coluna), que servem como pontos de fixação para os músculos e ligamentos e que permitem o movimento e dão estabilidade à coluna.

Entre as vértebras encontram-se os discos vertebrais, os quais garantem o espaço entre elas. Cada disco tem anéis externos resistentes de colagénio, o mesmo material que forma os ligamentos e os tendões do corpo. Dentro desses anéis de colagénio, cada disco contém um núcleo. Cada núcleo é pressurizado, o que lhe dá a capacidade de suportar a carga imposta à coluna - pensa num pneu de um carro cuja pressão de ar interna permite suportar o peso da carroçaria.

No entanto, embora os discos sejam bastante resistentes, se estivermos constantemente a “dobrar” a coluna, eles vão deteriorar-se e eventualmente ceder.

Numa outra perspectiva, olhando agora para a espinhal medula, verificamos que ela tem origem no cérebro e desce pela coluna até à zona lombar. As raízes nervosas que saem em cada nível da coluna controlam o movimento e a função de controlo dos vários órgãos.

Os danos à coluna vão causando irritação às raízes nervosas, provocando dor nas costas, além de também causar dor e dormência nas zonas do corpo que estão interligadas. Por exemplo, hérnias de disco podem causar não apenas dores nas costas, mas também nos glúteos, nas pernas e nos pés, por comprimirem essas raízes nervosas.

Para entender a melhor forma de lidar com a dor, escolhendo os melhores movimentos, posturas e cargas, é necessário compreender como é que os músculos realmente funcionam. Precisamos então de nos concentrar em encontrar soluções para viver sem dor.

Como referido acima, as flexões repetidas da coluna podem levar a deterioração das camadas dos discos. Por isso, os músculos desempenham um papel fundamental de proteção, pois envolvem-na e estão preparados para interromper o movimento incorreto que muitas vezes fazemos.

Tendo em conta este papel que possuem, percebemos que quando o core (conjunto de músculos da pélvis e tronco que são responsáveis por manter a estabilidade da coluna e da bacia e permitem a transferência eficiente de energia do tronco para as extremidades do corpo) está fraco ou desequilibrado, existe uma maior probabilidade de surgirem problemas nas costas, pelo que o seu fortalecimento é fundamental para uma lombar mais saudável.

Por outro lado, percebemos que as posturas e movimentos que fazemos de forma inconsciente, determinam as cargas e o stress nas articulações. Este stress influencia a tua dor. Entender a causa da compressão e adicioná-la ao movimento de flexão da coluna, irá ajudar-te na tomada de decisões necessárias para evitar a dor.

Aqueles que permitem que a coluna “se dobre”, em vez de aproveitarem o movimento e a produção de força que vem da anca, irão sentir dor nas costas ou limitar o seu desempenho nessa tarefa.

Durante a execução das diversas atividades diárias, aplica-se a mesma regra. Se os músculos do core não estiverem contraídos quando realizas uma tarefa simples, como alcançar a maçaneta de uma porta para a abrir, a coluna será forçada a “dobrar”, causando stress e dor.

Poderemos pensar na flexibilidade muscular da coluna como sendo a chave para a saúde da lombar, quando na verdade essa saúde é promovida pela "rigidez", pois é ela que permite que a tua coluna suporte cargas.

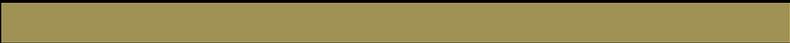
Muitos daqueles que prescrevem programas de treino não conseguem reconhecer estas características únicas da função muscular das costas. Ao isolarmos o exercício nos músculos da região lombar estamos na verdade a amplificar a dor nas costas. Para reduzir essa dor, o movimento rotacional do tronco deve ter origem na anca e nos ombros e não ocorrer através da rotação e flexão da coluna vertebral.

O core precisa de atenção especial porque é diferente. Enquanto que os músculos dos membros (e anca) são projetados para criar movimento, os músculos do core são (principalmente) projetados para interromper o movimento;

Esta especificidade e atenção especial que o core deve ter, levou-me a desenvolver um programa único de estabilidade e mobilidade da coluna, bem como de fortalecimento, que ajuda a evitar desequilíbrios e fraqueza, de forma a acabar de vez com a dor na lombar.

04

**EVITA A DOR NA
LOMBAR - O QUE
DEVES FAZER**



Evitar com sucesso futuras dores nas costas, gerir as dores atuais e atingir todo o potencial de movimento sem dor requer que sigas um conjunto de recomendações. Estas recomendações, que a seguir irei desenvolver, não são regras absolutas para a recuperação, mas sim um conjunto de diretrizes destinadas a serem adaptáveis à tua rotina diária e que te ajudam a viver sem dor.

1 - Dedicar-te a praticar movimentos saudáveis todos os dias. O movimento adequado influencia positivamente a saúde da tua coluna. Faz um esforço consciente para te envolveres em atividades saudáveis, com movimento, e em breve isso irá tornar-se um hábito.

2 - Não te esqueças dos três (3) pilares para uma vida sem dor, garantindo o equilíbrio entre o sono adequado, uma boa dieta e a realização de atividades adequadas num programa de treino.

3 - Remove a causa da dor, evitando posturas dolorosas e enfraquecedoras. Existe uma correlação direta entre postura, posição e dor. Prepara a coluna para suportar a carga com sucesso, procurando manter a sua postura neutra. Se certas posturas e movimentos induzem dor, identifica esses movimentos e posturas e evita-as. O que tu não fazes é tão importante, se não mais, quanto o que fazes.

4 - Concentra-te mais na cura do que apenas no alívio das dores. O tratamento passivo (em que outra pessoa realiza algum tratamento no teu corpo) raramente aumenta a probabilidade de cura a longo prazo. Existem situações em que as abordagens passivas, como por exemplo a quiropraxia, podem abrir uma janela de oportunidade para desfrutar de um período sem dor. No entanto, eles devem ser combinados com tratamentos ativos voltados para a melhoria da qualidade do movimento. O tratamento ativo requer que seja o paciente a realizar alguma tarefa que vise eliminar a causa da dor, como por exemplo, aprender a mover-se de uma forma que evite os "gatilhos" da dor.

5 - Encontra o equilíbrio entre força, potência e resistência, mobilidade e rigidez. Se adicionares muita força, poderás estar a promover desequilíbrios para as tuas costas. A lesão ocorre quando a execução perfeita do movimento se perde, causando stress e dor. O movimento de conservação da coluna requer rigidez (ou firmeza) da coluna, coordenada com o movimento centralizado da anca e dos ombros.

6 - A prescrição de exercícios única para todas as pessoas não funciona! É importante que se tenha em consideração a individualidade de cada pessoa. Para isso, deve-se primeiramente efetuar um diagnóstico funcional correto, ou seja, determinar os movimentos, posturas e cargas que causam a dor, para depois se conseguir remover essa causa e escolher a estratégia de reabilitação adequada que

inclua movimentos que evitam a dor e curem os tecidos danificados. No final, importa melhorar e ampliar as atividades sem dor;

7 - O sucesso é alcançado através de uma reavaliação pessoal contínua. À medida que a recuperação avança, o programa de reabilitação deve evoluir. Os padrões de movimento sem dor irão aumentar, assim como o volume (a quantidade) do treino. A tua tolerância à dor irá também aumentar. O objetivo é criar programas de treino que tenham uma intensidade alta o suficiente para provocarem mudanças, mas não exagerada para não provocar dor. Desta forma, a primeira fase de um programa de reabilitação deve ser direcionada para a redução da dor e as fases seguintes devem ser projetadas após a reavaliação para aumentar as atividades sem dor.

Estas recomendações têm como objetivo guiar-te para um caminho afastado das dores na lombar. Quantas mais destas recomendações tu seguires, mais sucesso terás.

05

**ENCONTRA O
"GATILHO" DA
DOR**



Sabias que as pessoas, ainda que de forma inconsciente, se sentam, ficam de pé e adotam posturas e movimentos que causam ou amplificam a sua dor? Possivelmente elas continuam a realizar estes padrões de movimento porque se trata de um hábito enraizado.

Grande parte do sucesso na eliminação da dor pode ser atribuída à identificação da sua causa, seguida pela criação de padrões de movimento alternativos e personalizados, sem dor. Conhecer esses movimentos errados ajuda a saber como evitá-los.

Até agora estabelecemos que não existe dor nas costas "inespecífica". Algo está a causar a dor e, uma vez identificado, referimo-nos à dor como específica. Também percebemos que a irritação repetida dos tecidos apenas os torna mais sensíveis. A irritação vem de movimentos e posturas inadequadas, juntamente com tensões desnecessárias. Estes são os gatilhos da dor. A tarefa é detetá-los e identificá-los, de forma a eliminá-los.

Parece haver uma desconexão entre o que é tradicionalmente avaliado e o que é útil para prever a dor futura ou reduzir a dor atual. Isto é o que atualmente se sabe:

- 1.** O movimento que começa na coluna prevê um futuro complicado para as dores nas costas. Por exemplo, a pessoa que se mexe primeiro com a coluna (em oposição à anca ou ombros), ao estender a mão para abrir uma porta, precisa de treino de movimento;

2. Certas assimetrias de força e movimento demonstraram ser preditivas de problemas nas costas atuais ou futuros;

3. Ancas rígidas, em especial de um lado, são um bom preditor de futuras doenças nas costas;

4. Os isquiotibiais (músculos posteriores da coxa) tensos não são muito preditivos de distúrbios futuros. No entanto, a assimetria entre o lado direito e esquerdo tem um pouco mais de poder preditivo para dores futuras;

5. O desequilíbrio na resistência muscular do tronco é altamente problemático, particularmente quando as “pontuações” de resistência muscular das costas são inferiores às “pontuações” dos músculos abdominais;

6. A dor que se sente por ficar sentado ou em pé por muito tempo geralmente prediz dor mais intensa no futuro.

A melhor abordagem para identificar a causa da dor durante uma avaliação é provocá-la intencionalmente. O teste de dor provocativo é essencial e insubstituível quando se trata de determinar quais as posturas, movimentos e cargas que desencadeiam e amplificam a dor e quais oferecem alternativas de movimento sem dor. Esses movimentos alternativos permitem que desfrutes de uma vida sem dor e diminuas a sensibilidade à dor, de modo a que o que pode ter doído no mês passado seja tolerável no próximo mês.

Vou orientar-te na localização e remoção dos teus gatilhos pessoais de dor.

Primeiro, deves fazer perguntas para ajudar-te a aprimorar a causa da dor: Faz a tua própria lista.

Utiliza um papel e anota todas as atividades que aumentam a tua dor nas costas ao longo do dia. Depois, numa segunda lista, escreve as atividades que não aumentam a tua dor nas costas e aquelas que podes realizar sem dor.

Agora compara as duas listas. Existe algum movimento, postura ou carga comum entre as atividades que causam dor? Nesse caso, estás a começar a concentrar-te na tua área pessoal problemática. Por exemplo, se permanecer sentado(a) mais de 15 minutos, atar os atacadores de manhã ou conduzir são atividades que aumentam a dor, mas por outro lado, caminhar não provoca dor, o mecanismo da dor é a postura, especificamente uma postura de coluna fletida. Neste caso específico, o mecanismo da dor 'é a "intolerância à flexão"

De seguida, continua com este processo de autoexame, fazendo a ti próprio(a) algumas perguntas fundamentais que te ajudarão a selecionar uma abordagem de cura. Por exemplo, a dor muda de intensidade? Já tiveste uma manhã sem dor ou pelo menos algumas horas? Se a tua dor alterar, há um motivo. Compreender o motivo garante o sucesso.

Outra pergunta que te deves fazer é: quando rodas o corpo na cama, sentes alguns pontos específicos de dor?

Se respondeste sim, então a causa pode ser uma instabilidade na coluna. Também podes sentir “pontadas” ao fazer determinado movimento, como por exemplo aceder ao porta-malas do carro ou até mesmo ao espirrar. Estes são sinais adicionais de instabilidade. Podes eliminar estas “pontadas” fortalecendo as costas, com exercícios de estabilização. Estes exercícios visam evitar os micromovimentos da coluna que acionam os sensores de dor.

Deves também refletir sobre o que piora a tua dor. Se conseguires indicar uma ou mais atividades ou movimentos, então a dor tem um gatilho específico. A solução está em evitar esse gatilho. Quando gerido de maneira cuidadosa e adequada, não terás de deixar de fazer uma atividade que gostes, no entanto terás que fazer ajustes nos seus padrões de movimento, de forma a eliminar o gatilho específico.

Tens algum histórico de doenças como osteoporose? Nesse caso, deverás ter preocupações mais específicas com esse problema. Escolhe exercícios que poupem a coluna da carga compressiva, como por exemplo, ao caminhar, tenta manter uma postura vertical, pois inclinares-te para a frente irá sobrecarregar a coluna devido às forças de compressão.

Deves também ter mais atenção à dor quando acordas. Ela é mais acentuada? Nesse caso, a escolha da cama ou a posição em que dormes podem estar a influenciar as dores que sentes.

Deves evitar colchões rijos porque isso fará com que a zona lombar fique sem apoio ao dormir de costas, resultando em dor matinal e rigidez. Por outro lado, deves também evitar dormir em posição fetal, porque essa posição coloca mais pressão sobre os discos, mantendo-os sensíveis. A solução passa por encontrar posturas onde as curvaturas naturais da coluna sejam mantidas.

A dor aumenta ao longo do dia? Nesse caso, esse padrão de dor indica que, através da carga cumulativa nas costas, chegas a um ponto em que a dor começa a manifestar-se. A partir daqui, à medida que a carga continua, a dor piora. A solução passa por criar uma estratégia que envolva mais padrões de movimento de conservação da coluna, juntamente com “pausas para descanso”, para restaurar parte da capacidade sem dor.

A tua dor também irradia para os glúteos, pernas e pés? Esta dor deve-se, quase sempre, a uma raiz nervosa presa na coluna lombar, que piora com atividades específicas. A atividade geralmente envolve uma postura desviada, como por exemplo a flexão da coluna, que faz com que a hérnia do disco aumente e pressione o nervo.

Deves também refletir sobre se a dor que sentes aumenta ou diminui quando fazes uma caminhada rápida. Se tiveres uma hérnia de disco, caminhar devagar aumentará a dor lombar. Por outro lado, a caminhada rápida irá fazer com que a dor diminua.

Irei agora apresentar-te um conjunto das situações mais comuns e um resumo das recomendações para cada caso.

1 - Dor quando fazes a flexão da coluna

Nestes casos a dor piora quando te sentas numa posição mais desleixada, quando te curvas ou até mesmo quando te dobras para atar os atacadores. A causa provável é normalmente uma hérnia de disco.

Para alívio da dor deves olhar para a barriga e deixar a região lombar “cair para o chão” a cada expiração (quando soltas o ar). Para além disso, evita inclinares-te para a frente fletindo a coluna, optando por fazê-lo através do movimento da anca. Evita qualquer postura por muito tempo - por exemplo, estar sentado(a) ou em pé.

Deves pôr em prática os princípios de higiene da coluna e realizar alguns exercícios (que irei apresentar nos capítulos seguintes).

2 - Dor com carga dinâmica

Nestes casos sentes mais dor ao subir e descer escadas ou quando caminhas em terreno irregular. A causa provável é normalmente uma lesão compressiva na placa terminal vertebral.

Para alívio da dor deves deitar-te de barriga para baixo, evitando a carga dinâmica, como por exemplo a corrida ou carregar cargas pesadas.

Deves praticar a contração abdominal ou peitoral-dorsal e ajustar essa contração para reduzir a dor sem forçar demais.

3 - Dor quando fazes a flexão do pescoço

Nestes casos a dor nas costas, glúteos ou pernas aumenta com a flexão do pescoço, o que causa tensão ao longo da medula espinhal. A causa provável é a saída pela medula das raízes nervosas que fazem aumentar a sensibilidade devido à irritação mecânica. Ocasionalmente, a flexão do pescoço alivia a dor irradiada - isso geralmente indica uma raiz nervosa "em forma de gancho" de uma hérnia de disco.

Para alívio da dor deves encontrar uma postura adequada para o pescoço, evitando esticares-te.

Deves começar com abordagens para reduzir a hérnia de disco, como deitares-te de barriga para baixo e considerar a realização de movimentos e técnicas de higiene da coluna.

4 - Dor com compressão

Nestes casos sentes dor ao suportar cargas à tua frente ou ao abrir uma janela, por exemplo. A causa provável inclui normalmente danos compressivos nas vértebras ou no disco.

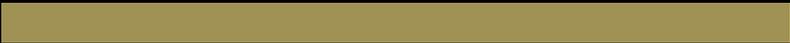
Para alívio da dor deves experimentar os princípios de higiene da coluna e evitar segurar cargas à tua frente.

Para além das perguntas e, consoante o caso em concreto, existem vários testes que nos ajudam a detetar e identificar as causas de dor. A realização desses testes é mais complexa e deve seguir algumas orientações específicas.

No entanto, tendo em conta a sua mais-valia para deteção e identificação das causas de dor, eu oriento os meus alunos nos programas de treino e acompanhamento sobre os procedimentos corretos para a sua realização, de forma a obter informações mais pormenorizadas e poder prescrever os exercícios de forma o mais individualizada possível.

06

**BOA, JÁ ENCONTRASTE
O "GATILHO DA DOR".
AGORA VAMOS
ELIMINÁ-LO**



Ao ler os capítulos anteriores, deverás já ter uma boa ideia de que posturas e movimentos criam e agravam a tua dor. Por outro lado, acredito que também já ganhaste consciência das posturas e movimentos que aliviam a dor. Vou agora guiar-te para que incorpores os movimentos sem dor na tua rotina diária.

Para quem sofre de dor crónica nas costas, diminuir a sensibilidade à dor exige que te movas de maneira a preservar o mais possível a coluna. Para aquelas pessoas com ataques repetidos de dor aguda, este é a chave para evitá-los no futuro. A nossa postura sem dor e as estratégias de movimento devem estar enraizadas na tua mente.

O teu sucesso depende de tua capacidade de te moveres de forma consciente, evitando assim lapsos mentais e períodos de desatenção. Se tu puderes manter uma sensação duradoura de consciência corporal que poupa a coluna, o movimento sem dor em breve tornar-se-á automático.

Os exercícios que irei mostrar-te de seguida podem parecer simples à primeira vista, mas eu recomendo que prestes atenção aos pormenores quando fores executá-los.

Vamos começar pelo exercício de contração abdominal, em inglês designado por "*bracing*". Este deve ser o teu alicerce básico, pois trata-se de uma técnica que debes sempre manter enquanto aprendes padrões de movimento adicionais.

“Bracing” abdominal

Lembra-te que a rigidez do core é necessária para evitar micro movimentos da coluna e para permitir mais movimento da anca e dos ombros. Isto é conseguido através do “bracing” abdominal, uma ferramenta importante para a saúde das costas.

O verdadeiro “bracing” consiste numa leve contração dos músculos abdominais como se estivesses a preparar-te para levar uma pancada na barriga.

É fundamental que o ajuste da intensidade na contração seja gradual, para que consigas obter a rigidez ideal.

Adiciona mais rigidez para levantar objetos pesados e aplica menos reforço nas atividades onde é necessário menos controlo da postura, como por exemplo ao caminhares ou ao levatares-te de uma cadeira. Aplica apenas a contração necessária para remover a dor.

Deixo-te agora uma explicação visual de como deves efetuar o movimento de “bracing”, de forma a te consciencializares para a sua execução correta

1



2



Para uma correta execução deste movimento, deves fazer o seguinte:

1 - Com o abdómen relaxado, pressionar com os dedos na direção oblíqua, cerca de 5 a 12 cm, na zona lateral do umbigo (laterais do reto abdominal).

2 - Não deves contrair os músculos de forma vigorosa, mas sim contrair levemente a parede abdominal, sentindo os dedos a ser empurrados para fora. Esta ativação muscular faz com que a parede abdominal fique mais firme, protegendo a tua coluna.

Agachamento

A ferramenta de agachamento pode ser usada como uma transição para se sentar ou apanhar um objeto sem que seja necessário colocar as mãos no chão.

O estilo de agachamento que irei apresentar pode ser descrito como um movimento focado na articulação da anca. A técnica adequada de agachamento não é tão fácil de dominar quanto pode parecer à primeira vista. Esta vai ser a tua ferramenta essencial para levantar qualquer coisa, desde um caderno a um haltere de 20kg ou qualquer pessoa, devendo ser também ser utilizada quando te levantas de uma cadeira.

Se não estiveres habituado(a) a fazer este movimento no teu dia-a-dia, deves começar por realizar um semi-agachamento, de forma a compreenderes como executar corretamente.

Começa a partir da posição de pé, com os pés afastados à largura dos ombros. As mãos devem ficar apoiadas sobre as coxas, ficando o polegar sobre a "virilha". Mantendo a coluna reta e flectindo a anca, desliza as mãos para baixo, nas coxas, direccionando a tua pélvis para trás até a um ponto onde o polegar de cada mão consegue tocar acima e em torno do joelho. Nesta posição, a tua postura assemelha-se à posição utilizada no beisebol quando um jogador aguarda para receber uma bola.

Irei de seguida apresentar-te uma explicação visual da realização deste exercício.



Quando estás a executar este agachamento, procura manter as curvaturas da coluna neutras, de forma a evitares a dor.

Aprende a fortalecer as costas, contraindo os ombros e ativando os músculos dorsal e peitoral, exercendo a força nos braços quando estes descem até aos joelhos para carregar o peso do tronco.

Quando desces para a posição mais baixa do agachamento, os joelhos devem cair numa linha intermédia imaginária, entre os calcanhares e os dedos dos pés. Mantendo as mãos no joelhos, ajusta os joelhos para garantir que o fazes.

Agora é hora de regressar à posição de pé. Começa por ativar o tronco, aplicando o "bracing" abdominal. Agora, em vez de pensares em encolher os ombros, faz o oposto. Imagina que estás a empurrar os ombros para baixo, afastando-os das orelhas.

Empurra para baixo os músculos peitoral e grande dorsal, utilizando os ombros, fazendo com que os teus braços transmitam peso ao joelhos. Sente o peso do teu corpo a ser carregado pelos teus braços.

Se sentires necessidade, ajusta ligeiramente a curvatura lombar para eliminar a dor, mas sempre visando a colocação da coluna numa "postura neutra".

Concentra-te em "empurrar" a tua anca para a frente", enquanto manténs as costas rígidas e as mãos nas coxas. O movimento só deve ocorrer com a anca.

O teu foco deve estar no movimento da anca para trás quando desces para a posição mais baixa do agachamento e no movimento da anca para a frente sobes para a posição de pé.

Depois de apreenderes bem a execução deste tipo de agachamento, estás preparado(a) para avançares para outros tipos de agachamento mais complexos, como por exemplo o agachamento assistido pelos braços ou o agachamento na cadeira.

Esta lógica de progressão é fundamental para que tenhas sucesso na aprendizagem dos movimentos e te vás sentindo cada vez mais confiante e sem dor.

Estar mentalmente consciente dos nossos padrões de movimento é fundamental para criar uma postura e movimentos sem dor. O teu sucesso depende de tua capacidade de te moveres com consciência. Está atento(a) à tua coluna e à tua postura.

Elimina posturas dolorosas. Estes exercícios, assim como outros, como por exemplo o lunge ou a rotação do tronco, não só te ajudarão nesse aumento de atenção plena, mas também oferecem uma variedade de ferramentas para utilizares enquanto estás a criar um leque maior de exercícios.

07

**TUDO O QUE FAZES
INFLUENCIA A TUA
LOMBAR**



A higiene da coluna refere-se à manutenção diária das costas. Ela inclui uma rotina de exercícios de recuperação, bem como mudanças nos teus movimentos diários. O sucesso em remover a dor na lombar requer a remoção das falhas de movimento que causam o stress nos tecidos corporais.

As “ferramentas de movimento” que abordei no capítulo anterior devem permitir que te movas com menos dor. Agora, iremos expandir as atividades que não provocam dor através de outras recomendações.

Algumas destas sugestões vão diferentes daquilo que estás habituado(a) a ouvir. No entanto, elas são cruciais para alcançar e manter a saúde da coluna lombar.

1 - Começa por testar algumas posturas e movimentos que deixaste de fazer porque percebeste que te provocavam dor. Agora que já sabes quais são aquelas que te provocam dor, quando estiveres numa dessas posturas, ajusta-as à tua posição ideal antes que a dor comece. Por exemplo, se for tolerável para ti ficar sentado(a) durante 10 minutos antes de sentires dor, muda para uma postura em pé passados sete (7) ou oito (8) minutos. Mesmo para pessoas que normalmente não sentem dor nas costas, períodos prolongados numa determinada posição podem causar-lhes incómodo. O segredo é variar ao máximo a postura ao longo do dia, poupando a tua coluna.

2 - Prepara-te para um movimento que irá provocar mais carga sobre a tua coluna, ajustando a postura. Por exemplo, da próxima vez que estiveres

à espera de um espirro, prepara-te recorrendo a uma postura mais resiliente. Da mesma forma, quando te levantas, tenta manter a curvatura natural da coluna, evitando a sua rotação e a flexão da anca. Este conceito implica que tentes abdicar de apanhar algo do chão de forma repetitiva, para preservares a tua coluna.

3 - Opta por posturas que reduzem as cargas no teu corpo: por exemplo, segurar um objeto longe do corpo coloca mais carga sobre os músculos das costas e, portanto, mais carga na coluna. Por isso, ao carregares ou levatares um objeto, deves segurá-lo o mais próximo possível do corpo.

4 - Altera estrategicamente uma tarefa para minimizares o peso real da carga a ser manuseada: Em algumas tarefas, só é necessário levantar apenas metade do objeto de cada vez (por exemplo, encostar as caixas a um canto e levantar só uma parte, fazendo força contra a parede para auxiliar no levantamento). Pensa sempre como podes realizar uma tarefa de forma mais eficiente e colocando menos pressão sobre a coluna.

5 - Evita realizar esforços extenuantes logo após um período prolongado numa determinada atividade ou movimento, como por exemplo estar sentado(a) ou curvado(a). Os teus discos precisam de um minuto ou dois para "libertar o stress" provocado por essa postura prolongada.

6 - Evita fazeres a flexão da coluna logo após levatares-te da cama: O risco de lesões é maior neste momento do dia porque os discos estão mais inchados, fruto de teres estado muito tempo numa posição horizontal. Por exemplo, quando te vestes, debes optar por fletir a anca. Deves também evitar exercícios abdominais ou o famoso “puxar os joelhos ao peito”.

7 - Contraí o core de forma adequada: Esta técnica geralmente elimina os micromovimentos da coluna que provocam dor. Lembra-se de contrair a parede abdominal de forma progressiva e não repentina. O mais importante é combinares o esforço da contração com a tarefa que estás a executar. Mais contração é necessária para tarefas mais pesadas.

8 - Evita rodar a coluna ao exercer força: Por exemplo, devem ser evitados exercícios que causem a sobrecarga na coluna (e nos músculos). Escolhe técnicas que controlem o movimento da coluna ao rodar, aproveitando o impulso para exercer força de forma a reduzires a carga na coluna. Isto contrasta com a recomendação frequentemente ouvida de que devemos levantar lenta e suavemente um objeto, pois é mais seguro gerar primeiro impulso com o tronco e transferi-lo posteriormente para um objeto que está a ser movido, desde que a coluna fique rígida numa postura neutra.

9 - Evita ficar sentado(a) por muito tempo: Isto remonta à ideia de que debes variar as tuas posturas, mas vale sempre a pena repetir.

Seja no carro, no escritório, ou no sofá, é importante ficar em pé e fazer pausas para caminhada, de forma a ajudar a aliviar a tensão nas costas. Adicionalmente, quando necessário, podes utilizar um cinto de suporte lombar se tiveres intolerância à flexão da coluna.

10 - Considera as melhores estratégias de descanso: Uma dose única não serve para todas as pessoas, ou seja, os intervalos devem ser personalizados para diferentes trabalhos e tarefas. A pausa deve ser o oposto mecânico da tarefa. Por exemplo, se estiveres a realizar um trabalho dinâmico, senta-te por alguns momentos. Se a tarefa exigir estar sentado, o intervalo para descanso deve ser a caminhada.

11 - Considera a utilização de acessórios para promover a conservação da posturas, como por exemplo umas joelheiras, para te ajoelhares ao invés de curvar as costas ou um avental de couro, para segurares os objetos sujos ou afiados mais junto ao corpo.

12 - Planeia os movimentos que vais realizar antes de executá-los: Idealiza mentalmente os movimentos que vais ter de realizar, de forma a efetuares aqueles que poupam as articulações e reduzem as distâncias percorridas. Estes padrões, quando cuidadosamente executados, rapidamente se tornarão um hábito e tu estarás a poupar as tuas costas sem sequer pensares sobre isso

13 - Mantém um nível adequado de condição física geral: Isto significa que todas as capacidades da aptidão física estão em equilíbrio umas com as outras (flexibilidade/rigidez, força, resistência, potência, equilíbrio, estabilidade/mobilidade e habilidade de movimento), de forma a orientares eficientemente as forças através das ligações do corpo, poupando as articulações

Como já deves ter percebido, provavelmente terás anos de hábitos de movimento errados que deves corrigir. Os padrões de movimento inconscientes precisam de ser “esquecidos” e substituídos por outros mais corretos.

Depois de iniciares o processo eliminação da dor, mantém-te consciente aos princípios do movimento agora apresentados e que visam poupar a tua coluna, até que estes se tornem os teus novos hábitos.

Se o teu foco ou concentração falharem, a probabilidade de a dor retornar é grande. Não tenhas dúvida de que, com o passar do tempo, os padrões de movimento alternativos surgirão naturalmente e a tua dor diminui drasticamente ou desaparece.

08

**FAZ ISTO E A TUA
LOMBAR VAI-TE
AGRADECER PARA
SEMPRE**



Chegado(a) a este momento, já tens uma compreensão mais aprofundada sobre os “gatilhos” de dor a evitar e como modificar os teus movimentos diários para viveres melhor.

Abordarei agora as atividades e movimentos que irão melhorar a aptidão das tuas costas e preparar o terreno para ampliar o leque de atividades e movimentos que podes executar.

Quando me refiro a atividades e movimentos não estou a pensar na performance, mas sim numa perspetiva da melhoria da qualidade de vida e de bem-estar.

Neste capítulo irei apresentar-te os três (3) exercícios fundamentais que serão os teus melhores amigos, explicar-te a importância da caminhada, do trabalho de fortalecimento do core e da mobilidade da anca.

Os 3 exercícios de que não podes mesmo abdicar são: o “*curl-up*” modificado, a ponte abdominal lateral e o “*bird-dog*”.

Estes exercícios são fundamentais pela sua capacidade de poupar a coluna, ao mesmo tempo que mantêm a estabilidade e constroem a aptidão e o controlo muscular. Eles são capazes de prevenir micromovimentos articulares dolorosos durante várias horas. Para além disso, também aumentam a resistência muscular, uma componente essencial para adicionares ao teu estilo de vida de forma a poderes realizar atividades que antes te causavam dor.

À medida que desenvolves a tua capacidade de treino sem sentires dor, podes mudar gradualmente para sessões mais longas e reduzir o número de sessões por dia. A progressão para versões mais difíceis destes três exercícios depende da tua capacidade de dominar primeiro a técnica destes exercícios básicos. Depois de a dominares, poderás avançar para versões mais difíceis.

Como já descobriste, cada capítulo estabelece uma base de conhecimento para continuares o processo de evolução no seguinte. Estes 3 exercícios não são exceção, pois o sucesso na execução dos exercícios dos capítulos seguintes depende da tua capacidade em executar estes três exercícios básicos

Antes de avançarmos para a explicação dos exercícios, considero importante dar-te cinco (5) dicas que são transversais e que deves seguir para ter sucesso. Elas são:

1 - Deves realizar estes exercícios diariamente;

2 - Evita fazer estes exercícios logo após te levatares da cama. O horário ideal seria a meio da manhã até à hora do jantar. A maioria das pessoas também não está preparada o suficiente para colher os benefícios de realizar estes exercícios antes de dormir.

3 - Escolhe uma volume de treino que consigas tolerar. Se a tua coluna estiver mais sensível, deves apenas realizar sessões mais curtas e, portanto, beneficiarás mais de várias sessões ao longo do dia. Se houver muitos exercícios numa sessão, divide o

número de exercícios em duas partes, uma sessão de manhã e outra à tarde. Algumas pessoas terão a capacidade de começar com três ou até quatro sessões diárias muito curtas. À medida que progredirem, o número de sessões vai sendo menor, com o aumento adequado do volume por cada sessão.

4 - A contração progressiva dos músculos abdominais durante o exercício é extremamente importante para teres um core estável. Nesta contração, "ajusta" o esforço para reduzir a dor.

5 - Tenta manter a coluna numa postura sem dor. O início dos movimentos deve incidir sobre ombros e a anca, e não sobre a coluna.

Agora, deixa-me contar-te um segredo...

ESTES EXERCÍCIOS FUNCIONAM MESMO!! Posso garantir-te que cumpro diariamente com as dicas que te deixei acima e notei uma diferença na estabilidade da minha coluna e na diminuição da dor na lombar "da noite para o dia".

Vou agora explicar-te como deves executar cada exercício.

Curl-up modificado

Este exercício tem particularidades distintas do exercício "*crunch abdominal*" padrão. Esse tipo de exercícios, que envolve a flexão da coluna, deve ser evitado em pessoas com dor na lombar.

Durante a flexão do tronco, não deve existir movimento na coluna lombar. Ao deitares-te no chão,

de barriga para cima, desliza as mãos para a região lombar, de forma a garantir maior apoio para esta zona. Esta posição evitará que a parte inferior da coluna fique achatada contra o chão e minimizará o stress nas costas.

Mantendo uma perna estendida, flete a outra, alinhando o pé da perna fletida com o joelho da perna estendida.

Começa, contraindo os músculos abdominais apenas o suficiente para evitar movimentos, mas sem causar dor. Mantém os cotovelos do chão, mas sem fazeres força com eles, mantendo as mãos na região lombar. Mantém a coluna neutra (incluindo o pescoço) e levanta levemente apenas a cabeça e os ombros do chão. É importante manteres o pescoço (coluna cervical) e a parte inferior do tronco (coluna lombar) imóveis.

Para realizares o exercício, levanta a cabeça e os ombros do chão, conta até 10 e depois baixa as costas para regressares à posição inicial. Para quem está de fora, pode não parecer muito difícil, mas aplicando a técnica adequada, vais sentir bastante contração nessa zona.



Posição inicial



Posição final

Prancha lateral

O exercício de prancha lateral é único porque desafia os músculos estabilizadores da coluna e funciona para integrar o músculo quadrado lombar junto com a parede abdominal.

É importante que mantenha uma postura de preservação da coluna, mantendo a musculatura de um lado da coluna relaxada, enquanto a outra está ativa. Adicionalmente, este exercício também integra o músculo grande dorsal.

Para realizares a prancha lateral para o lado direito, coloca o cotovelo direito no chão enquanto manténs as pernas esticadas. A tua mão esquerda (a mão de cima) pode permanecer na parte superior da anca/coxa esquerda.

De seguida, irei apresentar-te uma ilustração da execução correta deste exercício.



Execução da prancha lateral

Se esta posição te provocar dores ou for demasiado difícil para ti, podes optar por uma versão menos avançada, em que manténs os joelhos no chão.

“Bird-dog”

Este exercício não visa apenas as costas, mas também os músculos extensores da anca. Para além disso, ensina a disciplina de usar a anca e o movimento do ombro enquanto mantém a coluna estável.

A realização deste exercício poupa a coluna vertebral das altas cargas compressivas que “sofre” diariamente e garante padrões de estabilidade na atividade muscular. Desafia tanto a região lombar como a torácica, ativando vários músculos principais das costas (o longuíssimo, o iliocostal e o multífido).

Para além dos benefícios acima referidos, este exercício tem também um papel fundamental no alívio da dor nas costas.

Para começares, deves colocar-te em seis (6) apoios e manter a coluna numa posição mais resiliente, de forma a evitar a dor. A coluna torácica está ligeiramente elevada e a anca está fletida com os joelhos em contato com o chão, diretamente sobre ela.

As mãos devem estar colocadas debaixo dos ombros. Contraí levemente o abdómen para controlares o tronco e garantir que o movimento se concentra apenas na anca e nos ombros.

De seguida, deves levantar o braço e a perna opostos, de forma simultânea. Não levantes o braço mais alto que o ombro nem a perna além da altura da anca. O objetivo é que consigas manter o braço e a perna paralelos ao chão durante seis (6) a oito (8) segundos.

É essencial que a coluna permaneça imóvel enquanto apenas as articulações do ombro e da anca se movem. A contração muscular na parte superior das costas pode ser aumentada durante este exercício, cerrando o punho do braço que se encontra levantado.

Para continuares, deves ativar os músculos lombares, glúteos e isquiotibiais, tentando empurrar o calcanhar mais afastado, enquanto manténs o pé fletido. Esta execução também reduzirá a tendência para estenderes excessivamente a anca, um movimento que implica a torção da coluna.

De seguida, irei apresentar-te uma ilustração da execução correta deste exercício.



Posição inicial



Posição final (Braço esquerdo e perna direita)



Posição final (Braço direito e perna esquerda)

Agora, tendo consciência dos três (3) exercícios que são fundamentais na tua recuperação e dos quais não deves abdicar, vou abordar outra atividade essencial que deves praticar diariamente, a caminhada.

Caminhar é uma das atividades mais comuns e fundamentais inerentes à nossa vida diária. Embora simples de fazer, é extremamente importante para a saúde das costas. Um programa de caminhada deve ser um componente obrigatório no teu programa de eliminação da dor lombar.

Cientificamente falando, a cada passo, o ato de levantar e balançar a perna requer atividade muscular para evitar que a pélvis afunde para um lado e dobre a coluna. Cada passo que tu dás produz uma contração muscular suave, que se repete produzindo o padrão de marcha. Muito poucas atividades desafiam as partes laterais da coluna e do core e afinam a anca, como a caminhada o faz.

O tronco torna-se, por isso, num depósito de armazenamento de energia, pois a cada passo que tu dás os tecidos elásticos das costas reduzem o esforço muscular e descarregam a pressão da coluna. Essa “descarga” é ainda auxiliada pelo balanço do braço e por uma velocidade de caminhada mais rápida. Os músculos do tronco transmitem os movimentos e forças do braço para a anca. Desta forma, a caminhada treina feixes musculares essenciais que contribuem para outras atividades importantes de forma a eliminar as dores na lombar.

Após teres lido isto podes estar confuso (a), pois tinham-te dito que caminhar devagar e sem pressa reduziria a tua dor, no entanto ao fazê-lo não sentiste nenhum alívio. Isso geralmente ocorre porque caminhar muito devagar, na verdade, coloca mais carga sobre a coluna.

Isto acontece porque os músculos exercem forças mais esmagadoras sobre a coluna. Além disso, a má postura ao caminhar só piorará a dor.

Desta forma, o nosso plano passa por corrigir primeiramente a postura da caminhada, de forma a reduzir a tensão nas partes sensíveis à dor e, em seguida, criar um padrão de caminhada saudável para eliminar a dor.

Em contraste com a caminhada lenta, o facto de caminhares mais rapidamente geralmente transforma a caminhada não na causa da dor, mas sim num analgésico. A caminhada lenta traz ainda problemas adicionais, pois existe a tendência para não balançar os braços, aumentando ainda mais a pressão muscular estática. Também é comum impedirmos o movimento natural do joelho, eliminando a ação elástica dos músculos das pernas, tão necessária para uma caminhada sem dor.

Adicionalmente, deves apostar na realização de vários exercícios que envolvem o movimento da coluna em vários planos (para a frente e para trás, para os lados e rodando para a esquerda e para a direita), em amplitudes que não te provoquem dor. Dá primazia a exercícios que visem a estabilidade do

core, ao invés de exercícios que visem o aumento da força ou potência.

Por outro lado, verificamos que a articulação da anca desempenha um papel fundamental na relação com a coluna, isto porque a dor nas costas e a dor na anca inibem os músculos glúteos, resultando em dores suplementares nessas zonas corporais. Por isso, é importantíssimo mobilizar a anca para melhorar o movimento, adicionando-o à adoção de padrões de ativação saudáveis.

Ancas rígidas fazem com que o movimento seja transferido para a coluna e isso é algo que queremos evitar. Em pessoas com artrite na anca, aumentar a mobilidade sem aumentar a dor é uma tarefa complexa, no entanto, para a maioria das pessoas, a margem de progressão é enorme.

Um dos exercícios de que não deves abdicar, podendo inclusivamente incorporá-lo no aquecimento de uma sessão de treino, é o "avião moderno".

O "avião moderno" trata-se de uma mobilização avançada da anca, que usa um padrão de movimento fundamental - a rotação externa desta articulação. Este exercício promove melhorias na mobilidade da anca e deve ser utilizado se tiveres dores na lombar.

Para o executares corretamente, deves colocar o teu polegar nas costelas e os dedos na crista ilíaca da pélvis, de forma a garantir que não há movimento da coluna. Todo o movimento incide na articulação da anca. Para melhorares o equilíbrio, fixa os pés ao chão e distribui a carga por toda a superfície plantar.

De seguida, irei mostrar-se como deves executar corretamente este exercício.



Posição inicial



Posição final

Outro dos exercícios que considero essencial incluíres na tua rotina de treino, utilizando-o por exemplo no aquecimento de uma sessão de treino, é o “lunge com elevação do braço”.

Para o executares corretamente deves iniciar a partir da posição de “lunge”, elevando a mão do lado oposto do pé da frente, com a anca estendida e descer ate tocar praticamente no chão. Quando desces, é importante que o ombro se movimente ligeiramente para trás, direcionando e alongando o músculo iliopsoas .

De seguida, irei mostrar-se como deves executar corretamente este exercício.



Posição inicial (lado direito)



Posição final (lado direito)



Posição inicial (lado esquerdo)



Posição final (lado esquerdo)

09

**DIZ ADEUS A ESSA
DOR CIÁTICA QUE
NÃO TE DEIXA
EM PAZ**



A ciática refere-se à dor sentida em qualquer ponto ao longo do nervo ciático. Este nervo estende-se desde as raízes nervosas L4 e L5, passando pela região dos glúteos e atrás da articulação da anca, descendo pela parte posterior da coxa, pela frente e lateral da canela e, finalmente, até o pé e os dedos dos pés.

Por exemplo, se sentires dor no dedo do pé relacionada com a ciática, serás capaz de identificar o local ao longo da rota nervosa que é problemática. A dor no dedo grande do pé indica irritação na quinta raiz lombar (L5), enquanto a dor nos restantes quatro dedos indica irritação na quarta raiz lombar (L4).

A irritação nervosa poderá ter várias causas possíveis. A compressão pode estar, por exemplo, relacionada com o material protuberante do disco ou com um osso artrítico. Perceber qual é a causa é a chave para remover a dor, não bastando tratar apenas os sintomas.

Manter uma boa higiene da coluna também permite reduzir o material agressor do disco, responsável pela irritação do nervo. Qualquer dor nas pernas normalmente aumenta com períodos prolongados de numa postura, por isso vai alternando entre várias posições.

Levantar e carregar objetos pesados também poderá provocar um aumento de dor, pois esses movimentos irão irritar ainda mais o nervo, que por si só já está sensível.

Permanecer sentado(a) durante muito tempo, realizar movimentos de flexão da coluna e alongamentos repetidos do mesmo movimento também provocarão uma maior sensibilidade no nervo ciático.

Outra das causas que origina a dor lombar é o contínuo crescimento dos ossos, mesmo quando envelhecemos. Desta forma, à medida que eles se expandem, comprometem o espaço normal reservado para a raiz nervosa.

Infelizmente, de forma errada, ainda existem pessoas que alongam os músculos isquiotibiais (posteriores da coxa), pensando que esta é uma solução para eliminar a dor. Normalmente, a dor causada pela ciática pode ser aliviada quando tu caminhas durante períodos que sejam perfeitamente toleráveis.

Para além disso, é fundamental encontrares posturas e atividades que ajudem a reduzir os sintomas irradiados, como ficar deitado de bruços por alguns minutos e, de seguida, caminhar até que os sintomas irradiantes comecem.

Adicionalmente, podes também experimentar dois movimentos distintos. Um deles consiste em "caminhar com as mãos" numa parede e o outro consiste na descompressão da coluna, recorrendo a uma base de suporte. Assim que a dor diminuir, tenta fazer outra caminhada e repete o ciclo. Estas técnicas geralmente ajudam a reduzir os sintomas ciáticos e a restaurar a forma física sem dor.

Irei agora apresentar-te o exercício "caminhada com as mãos na parede". Para o executares corretamente, deves movimentar as mãos, subindo uma mão de cada vez de forma a nunca ficarem alinhadas. Em simultâneo, deves progressivamente aproximar a anca da parede, de forma a alcançares a posição final

Eis como deves executar corretamente este exercício:



Posição inicial

Movimento das mãos

Posição final

O movimento de descompressão da coluna, recorrendo a uma base de suporte, consiste em colocares as mãos numa superfície rígida e pressioná-las para baixo, enquanto colocas o teu peso corporal sobre os braços. Mantendo os braços junto ao tronco, deves carregar o teu peso para baixo dos teus braços. De seguida, tenta estender a anca, ou seja, movimentá-la para a frente, de forma a “esticá-la”.

Deves manter esta postura enquanto for confortável, sem exceder um minuto. O objetivo é garantir que os sintomas diminuem ou desapareçam .

Esta técnica permite-te suportar intervalos mais longos de caminhada.

Eis como deves executar este movimento:



Deixei aqui algumas dicas e apresentei-te dois (2) exercícios que deves realizar para aliviar a dor ciática e conseguires fazer outras atividades sem dor.

No entanto, é importante que não te esqueças de evitar todos os movimentos e exercícios que estão a irritar a raiz nervosa!

10

**O MELHOR FICA
PARA O FIM**



Parabéns, chegaste ao último capítulo!

A minha esperança é que neste momento já tenhas uma maior compreensão da anatomia das tuas costas, desses agravantes misteriosos que designei como “gatilhos de dor” e dos movimentos e exercícios que permitirão que recuperes da dor.

Neste momento já deves ter a capacidade de idealizar o teu próprio programa de recuperação, tendo consciência dos esforços que tens de fazer para ajustar os teus padrões diários de movimento, bem como um conjunto realista de exercícios de reabilitação.

Na maioria dos casos, é também muito útil manter um diário ou um caderno durante a recuperação, não para registar os teus níveis de dor, mas sim as atividades diárias que realizas, para que possas olhar para trás, rever o que fizeste anteriormente e se isso te fez sentir melhor ou pior.

Lembra-te de que a recuperação consiste em encontrar um equilíbrio. Se perderes a motivação, voltares aos velhos hábitos ou negligenciares o teu programa de exercícios, não poderás esperar melhorias. Pelo contrário, se tiveres demasiada ambição e te esforçares demais nos dias em que não sentes dor, o teu corpo irá alertar-te de que simplesmente ainda não estavas pronto(a), retornando a uma condição mais dolorosa no dia seguinte.

Mantém-te motivado(a), mas sê realista.

Neste guia deixei-te um conjunto de dicas e informações preciosas que te irão ajudar a viver sem dor e manter uma rotina saudável.

No entanto, se gostarias de conhecer mais exercícios para incluíres no teu programa de higiene e fortalecimento da coluna e saber como executá-los e aplicá-los na tua rotina, deixa-me mostrar como te poderei ajudar.

Gostaria de começar por apresentar-te a minha newsletter. De forma totalmente gratuita, irás receber três (3) vezes por semana um resumo de um livro ou um artigo científico recente, no qual abordo a dor lombar e de que forma podes aplicar na tua rotina diária os ensinamentos lá vertidos.

Mas espera, porque não podes perder o meu desafio. Ao aderires, vais ter acesso a um conjunto de treinos 100% grátis, em que serei o teu guia de treino e te acompanharei ao longo de 30 dias, de forma a reduzires as dores lombares e começares a viver melhor.

Para além disso, até porque neste momento já percebeste que acabar com as dores na lombar requer tempo, exercícios específicos e conselhos especializados, tenho um conjunto de soluções especialmente voltadas para ti. Desde um programa de exercício, em que terás à disposição uma programação de treino de 90 dias, com dificuldade progressiva, aos acompanhamentos online, em que farei a prescrição dos teus treinos de forma individualizada e ainda te ajudarei a perder peso ou

ganhar massa muscular, sem esquecer as sessões presenciais de saúde e bem-estar, posso-te garantir que viver com dores é algo que vai deixar de ser um problema para ti.

Experimenta qualquer uma das opções que te apresentei acima e permite-te mudar e começar definitivamente a viver e a desfrutar do que mais gostas de fazer.

Para terminar, não quero deixar de te agradecer por me teres dado a oportunidade de te tentar ajudar e espero que a leitura deste ebook seja o princípio da tua mudança. Lembra-te, essa dor que tu sentes e que te impede de fazer a tua vida normal tem cura, não desistas de tratar de ti!

P.S. *Se gostaste deste ebook e sentiste que te ajudou de alguma coisa, peço-te que partilhes com o máximo de pessoas que conheças e que também sofre com este problema. Desta forma, estás também a ajudá-las.*

11

REFERÊNCIAS



Figueira P., *Acabe com as dores nas costas*, Manuscrito editora, 2018

Hogan, S., *Built from broken: A science-based guide to healing painful joints, preventing injuries and rebuilding your body*, Saltwrap, 2021

McGill, S., *Back Mechanic: The step by step McGill Method for fixing your back pain*, Backfitpro Inc., 2015

McGill, S., *Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation*, Backfitpro Inc., 2016

McGill, S., *Ultimate back fitness and performance*, Backfitpro Inc., 2009

Page P. et al, *Assessment and Treatment of Muscle Imbalance: The Janda Approach*, Human Kinetics, 2010