

**Setor de Fisioterapia**  
(Exercícios Domiciliares)

**Exercícios para Lombalgia**



**Exercício 1: Alongamento com o joelho no peito**

Deite-se com as costas no chão ou no colchonete, olhando para cima, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Mantendo um dos pés apoiados no chão, eleve o joelho contrário até o peito e abrace o mesmo, mantenha esta posição por 30 segundos, depois inverta a perna.

Faça 3 vezes de 30 segundos em cada perna, uma vez ao dia.



**Exercício 2:**

Deite-se com as costas no chão ou no colchonete, olhando para cima, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Mantendo um dos pés apoiados no chão, eleve primeiramente o joelho direito até o peito e em seguida o joelho esquerdo (abraçando os dois joelhos) mantenha esta posição por 30 segundos.

Faça este exercício 3 vezes de 30 segundos, uma vez ao dia.



### ☐ **Exercício 3: Alongamento dos músculos de trás da coxa**

Deite-se com as costas no chão ou no colchonete, dobre o joelho esquerdo e mantenha o pé esquerdo apoiado no chão, e estique a perna direita, com uma corda, cinta ou toalha no meio do pé direito estique esta perna em direção ao tronco até sentir uma tensão atrás da mesma. No alto apontar as pontas dos dedos dos pés para baixo em sua direção. Segurar por 30 segundos. Abaixar a perna, retornando á posição original, e repetir o movimento com a outra perna.

Faça este exercício 3 vezes de 30 segundos uma vez ao dia.



### ☐ **Exercício 4: Alongamento borboleta**

Sente-se no chão, colchonete ou na cama, dobre os dois joelhos para os lados e junte a planta dos seus pés. Pressione os joelhos em direção ao chão com seus cotovelos. Se conseguir, incline-se para frente, como se fosse encostar o peito nos pés, para alongar a lombar.

Faça este exercício 3 vezes de 3 segundos uma vez ao dia.



#### **Exercício 5:**

Deite-se no chão ou sobre um colchonete com as costas apoiadas no chão, os dois joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Eleve o joelho esquerdo em direção ao peito. Coloque a perna direita por cima do joelho esquerdo. Continue trazendo o joelho esquerdo para perto do peito para alongar.

Faça 3 vezes de 30 segundos em cada perna uma vez ao dia.



#### **Exercício 6: Alongamento dos paravertebrais**

Deite-se no chão ou sobre um colchonete olhando para cima, com as costas apoiadas no chão, com as pernas esticadas. Em seguida, dobre a perna direita até o joelho esquerdo e passe por cima do lado esquerdo do seu corpo, levando o joelho direito em direção ao chão.

Faça 3 vezes de 30 segundos em cada perna uma vez ao dia.



#### **Exercício 7:**

Deitado de barriga para baixo no chão ou sobre uma superfície dura, os pés devem estar aproximadamente na largura dos ombros, com a cabeça (testa) apoiada sobre as mãos. Elevar a perna direita esticada para cima, cuidado para não subir juntamente o quadril. Segurar por 10 segundos e realizar no lado oposto.

Fazer 3 séries de 10 segundos em



cada lado.



**Exercício 8:**

Deitado de bruços no chão ou sobre uma superfície dura, os pés devem estar aproximadamente na largura dos ombros, com a cabeça (testa) apoiada sobre as mãos. Elevar a perna esquerda esticada para cima (cuidado para não subir juntamente o quadril) e esticar o braço direito juntamente com a perna esquerda . Segurar por 10 segundos e realizar no lado oposto.

Fazer 3 séries de 10 segundos em cada lado.



**Exercício 9:**

Deitado de barriga para baixo no chão ou sobre uma superfície dura, os pés devem estar aproximadamente na largura dos ombros, com a cabeça (testa) apoiada sobre as mãos. Elevar o tronco, olhar para frente, apoiando os cotovelos que devem estar dobrados e as mãos relaxadas. Segurar por 30 segundos.





Fazer 3 séries de 30 segundos. Se sentir dor na parte inferior das costas, parar o exercício imediatamente.



**Exercício 10:**

Em posição de quatro apoios com a coluna reta, punhos paralelos aos ombros e com cabeça olhando para baixo.

Elevar e esticar a perna esquerda e braço direito até a posição que fiquem paralelos à superfície rígida, ao mesmo tempo que eleva a cabeça e olha para frente.

Mantenha esta posição esticada por 2 a 3 segundos, trazendo a perna e o cotovelo na mesma direção, e logo em seguida esticar novamente a perna e o braço. Evite arquear demais as costas e não prossiga se houver dor.

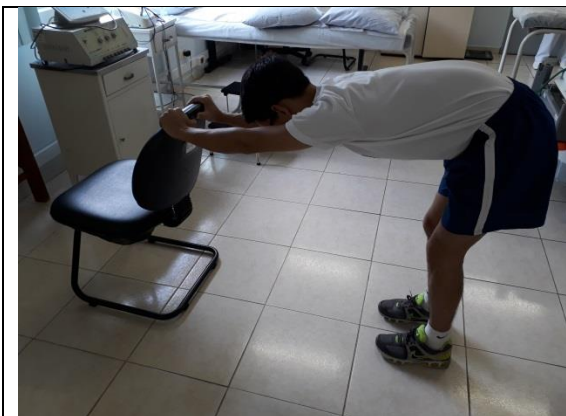
Faça 1 série de 10 repetições, para cada lado.



**Exercício 11:**

Na posição de barriga para baixo, apoiar os cotovelos e o antebraço no chão e deixa-los alinhados aos ombros. Com as pontas dos pés apoiadas no chão ou em uma superfície rígida, alinhe-os com os cotovelos. O corpo tem que ficar ereto e ao mesmo tempo contrair a barriga.

Repetir 3vezes de 30 segundos.



**Exercício 12:**

Parado em pé, estenda os braços sobre a mesa ou alguma outra superfície fixa. Incline-se para frente, dobrando um pouco os joelhos e alongando as costas.

Faça 3 vezes de 30 segundos em cada perna uma vez ao dia.