

Guia de exercícios para coluna dorsal

Recomendações gerais

- **Frequência:** 3 a 5 vezes por semana.
 - **Duração de cada sessão:** 30 a 45 minutos.
 - **Local:** Casa, escola ou posto de saúde.
 - **Supervisão:** Idealmente, os exercícios devem ser iniciados sob orientação de um médico, após uma avaliação diagnóstica.
 - **Contraindicações:** Evitar exercícios que provoquem dor aguda, cansaço excessivo ou piora da postura.
-

Os exercícios de coluna dorsal ajudarão a diminuir suas dores, sobre todo em pacientes com escoliose dorsal ou transtornos posturais, também para aquelas pessoas que passam muito tempo sentados ou em posições viciosas por causas laborais.

Recomenda-se sempre uma avaliação prévia por um especialista, pois existem inúmeras causas de dores torácicas e se necessita sempre um diagnóstico da causa antes de iniciar qualquer plano terapêutico, mesmo tratando-se de exercícios físicos.

Observações importantes

- Manter um diário da dor e evolução postural semanal.
- Usar espelho ou orientação de terceiros para corrigir postura durante os exercícios.
- Em casos de dor persistente ou progressiva, suspender a prática e consultar fisioterapeuta ou ortopedista.

A seguir, detalhamos com auxílio de imagens as diferentes etapas e tipos de exercícios.

1. Aquecimento (5-10 minutos)

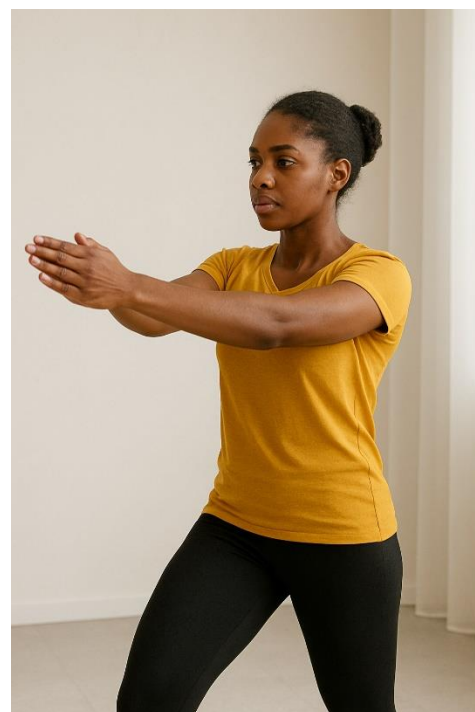
Ajuda a preparar o corpo e evitar lesões.

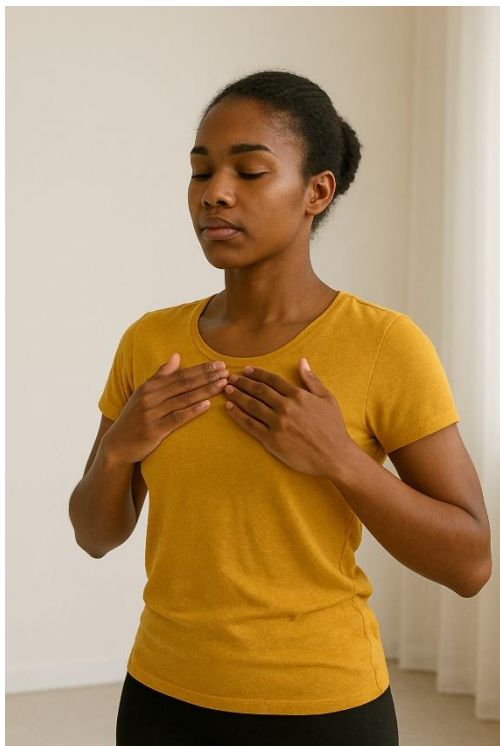
Marcha no lugar com braços alternados – 2 minutos



Mobilização da coluna torácica

De pé, braços à frente, rodar o tronco para a direita e esquerda (20 repetições).





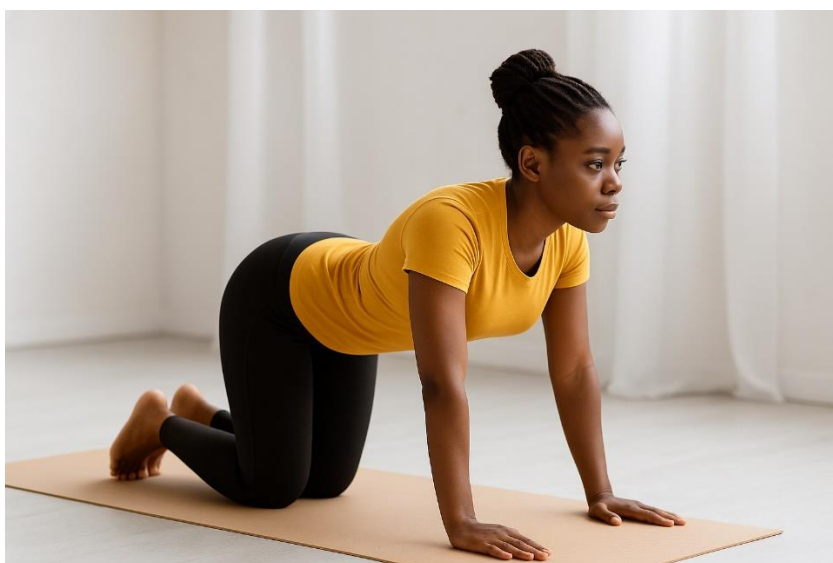
Respiração torácica profunda –
Inspirar pelo nariz, expandindo a caixa torácica, e expirar pela boca (10 repetições).

2. Exercícios de fortalecimento (15-20 minutos)

a) Prancha modificada (joelhos no chão)

Fortalece abdômen e musculatura postural.

- 3 séries de 20 segundos.



b) Superman

De bruços, levantar braços e pernas esticadas do chão ao mesmo tempo.

- 3 séries de 10 repetições (segurar por 5 segundos).

**c) Ponte (elevação pélvica)**

Deitado de costas, pés apoiados, levantar o quadril.

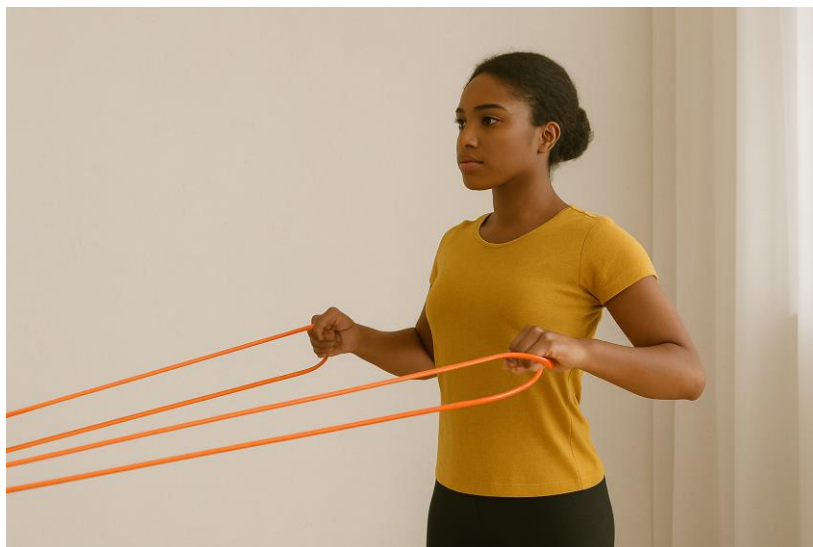
- 3 séries de 15 repetições.



d) Remada elástica com faixa (pode improvisar com câmara de pneu)

Sentado ou em pé, puxar a faixa com os cotovelos para trás.

- 3 séries de 15 repetições.

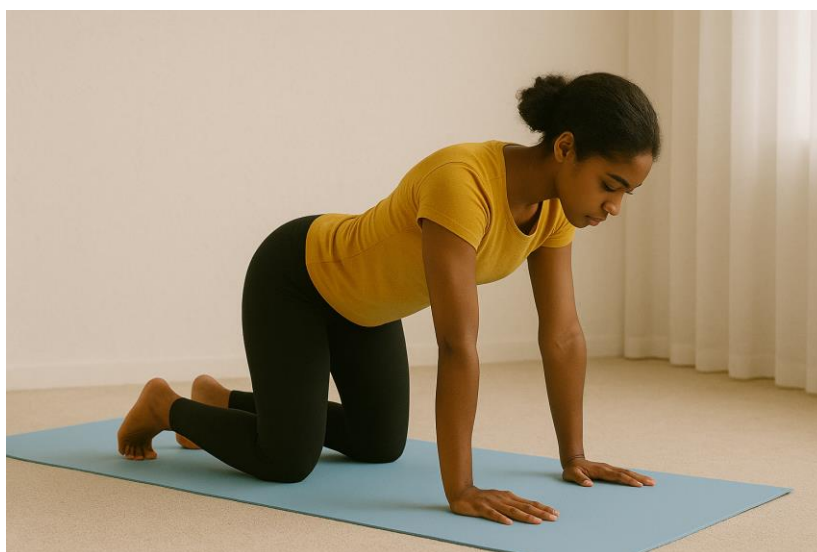


3. Exercícios de alongamento (10 minutos)

a) Gato e camelo (mobilidade da coluna)

De quatro apoios, arquear e estender a coluna lentamente.

- 10 repetições lentas.



b) Alongamento lateral da coluna

Sentado com pernas cruzadas, elevar um braço e inclinar o tronco para o lado oposto.

- 30 segundos de cada lado, 3 vezes.

**c) Alongamento peitoral na parede**

Braço esticado na parede, girar o corpo para o lado oposto.

- 3 vezes de 30 segundos.



4. Exercícios de reeducação postural global (10 minutos)

a) Deitado de barriga para cima, com as costas alinhadas ao chão (posição neutra), braços estendidos

- Manter por 2 minutos, respirando lentamente.



b) Equilíbrio unipodal com foco postural

De pé, levantar uma perna e manter o equilíbrio com postura ereta.

- 3 vezes de 30 segundos por perna.



6. Relaxamento final (5 minutos)

Deitado, olhos fechados, foco na respiração profunda. Pode-se usar música suave.

