

Dra.
cegonha

Como aliviar a Dor Lombar e Ciática?



Em parceria com:

Inês Nobre

O que é a dor lombar e a dor ciática?

01

O que é a dor lombar e a dor ciática?

Dor lombar, o que é?

Uma em cada três pessoas sofre de dor lombar em algum momento da sua vida. Por isso, não te preocupes, não estás sozinho/a!

A dor lombar manifesta-se como uma tensão muscular ou rigidez, localizada abaixo da margem da costela e acima da prega glútea inferior, podendo também causar dores nas pernas.

É um sintoma, não uma doença, e pode aparecer por várias razões.

A dor lombar pode dever-se a fatores **biofísicos, psicológicos, sociais ou mesmo genéticos** e a maioria dos episódios é de curta duração, com pouca ou nenhuma consequência. No entanto, episódios recorrentes vão ficando cada vez mais comuns, e a dor lombar é cada vez mais uma condição de longa duração.



01

O que é a dor lombar e a dor ciática?

O que posso fazer para reduzir esta dor?

- Permanecer ativo/a, continuando as atividades normais dentro dos limites da dor;
- Evitar o repouso na cama;
- Retornar ao trabalho o mais rápido possível.

Se a dor incapacitante continuar para além de 6 semanas, consulta de novo profissionais de saúde e de desporto para que te possam ajudar da melhor forma.

Dor lombar em grávidas

Embora seja recomendada a prática de exercício físico durante a gravidez, exceto em casos de gravidez de alto risco, as mulheres grávidas tendem a reduzir substancialmente os níveis de atividade física nesta fase. Por isso, mulheres com dor lombar e dor no pavimento pélvico, relatam uma qualidade de vida, relacionada com a saúde, significativamente mais baixa do que quando comparada com mulheres que praticam exercício físico regular.



01

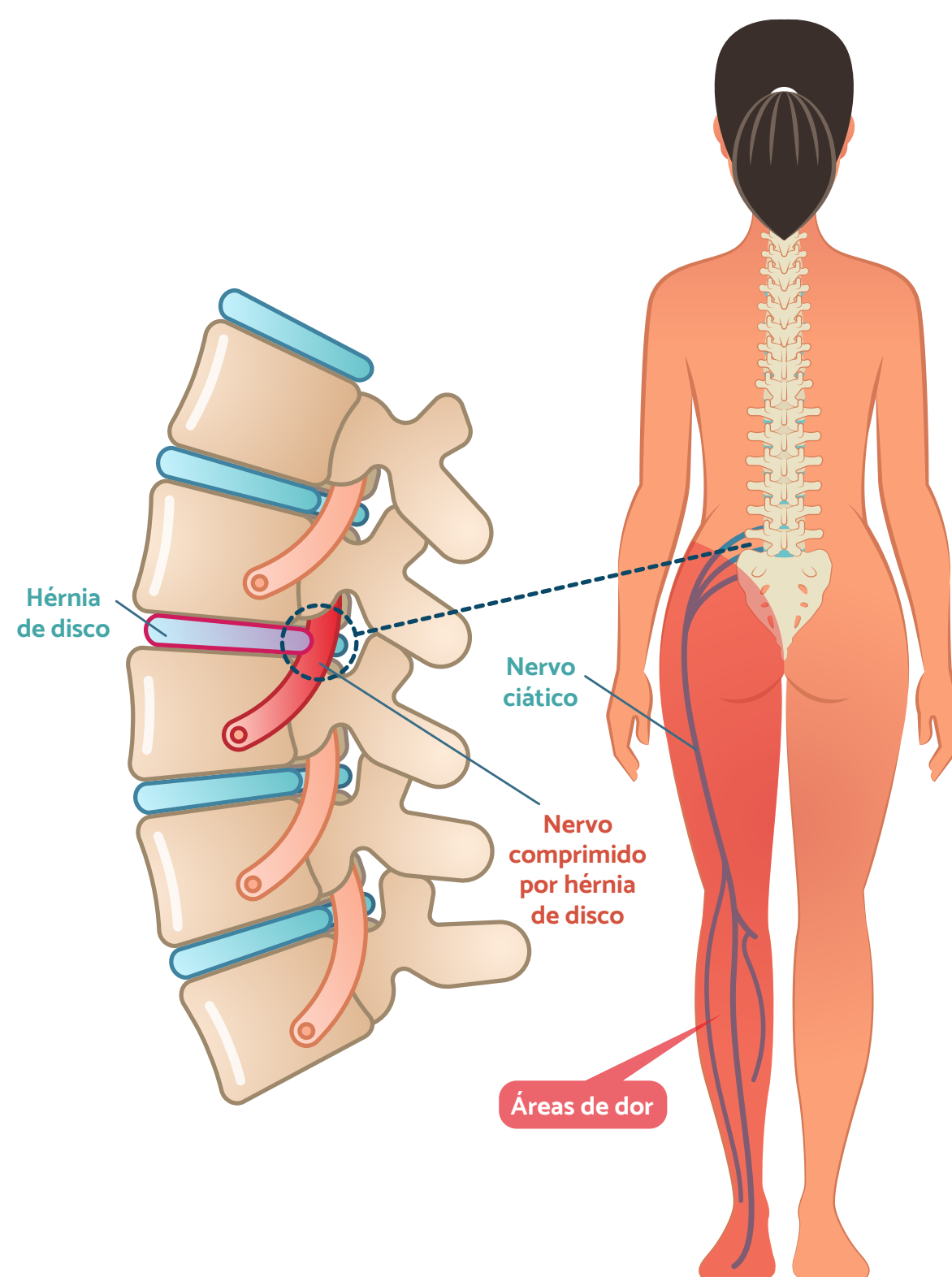
O que é a dor lombar e a dor ciática?

E a dor ciática, o que é?

A ciática é uma condição debilitante, onde sentes **dor e/ou calor, formigueiro, pontadas, dormência, entre outros** na distribuição de todo o nervo ciático ou na sua raiz nervosa.

O nervo ciático é considerado **o maior nervo do corpo** e permite a função motora direta e indireta para vários músculos, assim como permite a sensação para a parte inferior, posterior e lateral da perna e face plantar do pé.

A maioria dos casos de ciática, resulta de uma **condição inflamatória, que leva a uma irritação do nervo ciático**. No entanto, a compressão direta do nervo, pode levar a consequências mais graves, que devem ser avaliadas por um profissional. Normalmente, estes casos tendem a piorar com a flexão da coluna lombar, torção ou simplesmente tossir.



01

O que é a dor lombar e a dor ciática?

Há solução para a dor ciática?

Existem várias coisas que podes experimentar, de forma a amenizar a dor ciática:

- Uso de compressas quentes ou frias para diminuir a inflamação;
- Evitar atividades estimulantes;
- Evitar ficar sentado/a ou de pé, durante longos períodos de tempo;
- Treinar, de forma a melhorar a postura;
- Fazer exercícios que aumentem a força central;
- Realizar alongamentos suaves da lombar e isquiotibiais;
- Uso de técnicas de levantamento adequadas.

No caso de não conseguirmos tratar a dor através do exercício, a última solução passa por terapia médica:

- Analgésicos opióides e não opióides;
- Relaxantes musculares;
- Injeções localizadas de corticóides;
- Massagem no tecido profundo;
- Consulta de fisioterapia;
- Avaliação cirúrgica.

01

O que é a dor lombar e a dor ciática?

Existem **complicações** da dor ciática?

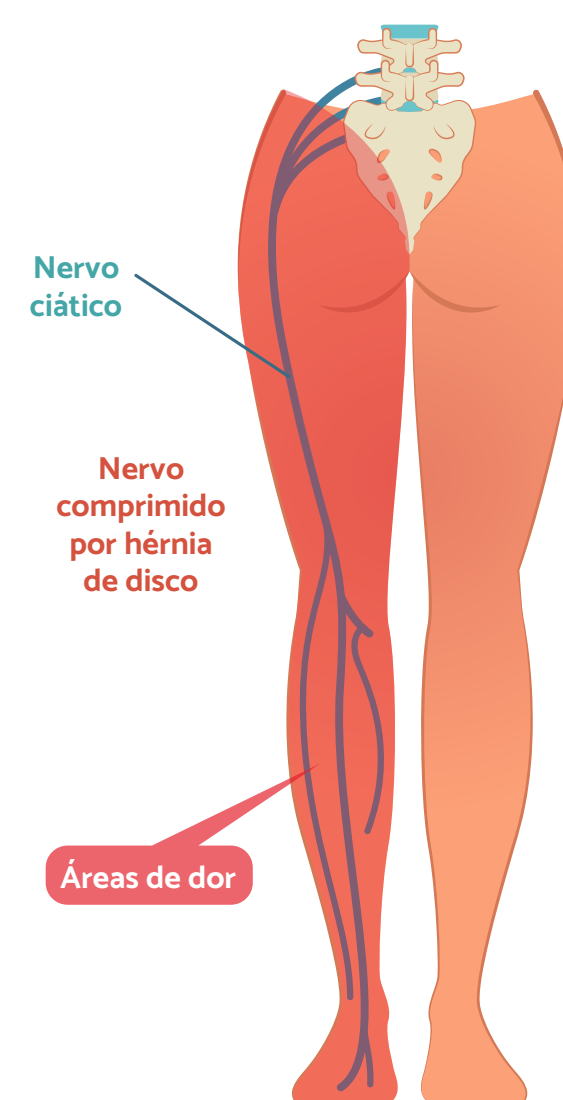
Se não forem tomadas medidas para aliviar a ciática, podem surgir algumas complicações como:

- Aumento da dor ao longo do tempo;
- Perda de força muscular na perna afetada;
- Dano permanente do nervo.
- Calor, formiguelo, pontadas, dormência na perna afetada;
- Perda da função intestinal e/ou da bexiga;

A ciática na **gravidez**

Devido a todas as alterações físicas durante a gravidez, o facto de as grávidas ficarem mais sedentárias e, por sua vez, passarem mais tempo sentadas ou deitadas, **umenta a pressão na zona lombar e glúteos**. Essa pressão, normalmente inflama o piriforme, que acaba por afetar o nervo ciático, ficando apenas concentrada no glúteo ou podendo irradiar para a perna.

A dor é definida como aguda, muitas das vezes limitante, inflamando toda a perna. Os relatos são mais comuns sobre o lado esquerdo, no entanto, é possível que também aconteça do direito.



Descobre qual o teu tipo de dor

02

Descobre qual o teu tipo de dor

Checklist | Dor Lombar

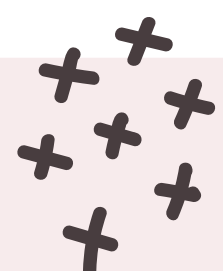
- 1. Senti uma leve dor no “fundo” das costas.
- 2. Senti uma dor intensa no “fundo” das costas.
- 3. A dor era concentrada apenas numa região.
- 4. A dor evolui para os glúteos ou cervical.
- 5. Senti apenas 1 episódio.
- 6. Já senti mais do que 1 episódio.
- 7. A minha dor não é recorrente.
- 8. A minha dor é recorrente.
- 9. A minha dor não é limitante.
- 10. A minha dor é limitante.

Se respondeste...

positivamente às questões 1, 3, 5, 7 e 9, a tua dor lombar está “controlada” e deves realizar o plano de treinos 1x por mês.

Se respondeste...

positivamente às questões 2, 4, 6, 8, 10, realiza 2 ciclos dos treinos e volta a fazer avaliação. Caso a dor volte a aparecer na mesma intensidade e frequência, **envia e-mail para artemisinesnobre@gmail.com** para podermos fazer uma análise mais pormenorizada e perceber se é necessária uma intervenção complementar.



02

Descobre qual o teu tipo de dor

Checklist | Dor Ciática

- 1. Senti uma dor leve no glúteo.
- 2. Senti uma dor intensa no glúteo.
- 3. A dor era concentrada apenas numa região.
- 4. A dor evolui para a perna (direita, esquerda ou ambas).
- 5. Senti apenas 1 episódio.
- 6. Já senti mais do que 1 episódio.
- 7. A minha dor não é recorrente.
- 8. A minha dor é recorrente.
- 9. A minha dor não é limitante.
- 10. A minha dor é limitante.

Se respondeste...

positivamente às questões 1, 3, 5, 7 e 9, a tua dor lombar está “controlada” e deves realizar o plano de treinos 1x por mês.

Se respondeste...

positivamente às questões 2, 4, 6, 8, 10, realiza 2 ciclos dos treinos e volta a fazer avaliação. Caso a dor volte a aparecer na mesma intensidade e frequência, **envia e-mail** para artemisinesnobre@gmail.com para podermos fazer uma análise mais pormenorizada e perceber se é necessária uma intervenção complementar.



Como combater a dor?

Exercícios e Métodos comprovados

03 Como combater a dor?



A melhor forma de tratamento destas dores é permanecer **fisicamente ativo/a e evitar o repouso na cama**, embora possa ser melhor evitar exercícios nos primeiros dias imediatamente após um episódio agudo e grave, para não piorar os sintomas. Recomendo, nestas situações, a utilização da **bola de ténis ou uma massagem leve**, para ajudar a atenuar a dor.

Tipo de intervenções

Terapia Manual

A **fisioterapia** pode ajudar muito através de certos movimentos que vão **aliviar a tua tensão nos nervos e ajudar-te a melhorar a tua mobilidade da coluna e da anca**. Este tipo de tratamento ajuda também a **reduzir as dores nas extremidades**.



Exercícios de coordenação, fortalecimento e resistência do tronco

Este tipo de exercícios **reduz a dor lombar** através de movimentos e exercícios repetidos, promovendo uma maior centralização.

03 Como combater a dor?

Tipo de intervenções

Exercícios de Fortalecimento Abdominal

O fortalecimento abdominal, combinado com outras intervenções (como terapia manual) tem ajudado muitas pessoas a **reduzir a sua dor para que não seja incapacitante.**



Exercícios de Resistência Progressiva

Na resistência progressiva devem ser considerados:

1. exercícios de intensidade moderada a alta para alunos com dor lombar crônica, sem dor generalizada
2. incorporação de atividades progressivas, de baixa intensidade, condição física submáxima e atividades de resistência nas estratégias de gestão de dor e promoção da saúde para pacientes com dor crônica, nas costas e generalizada.



03 Como combater a dor?

Tipo de intervenções

Exercícios de Flexibilidade

A flexibilidade da anca e membros inferiores deve ser promovida, não sendo recomendado utilizar a flexibilidade do tronco como uma meta para o tratamento da lombar.



Exercício Aeróbico

Devemos considerar **exercícios aeróbios progressivos, de baixa intensidade**, para pessoas com dor em mais de uma área do corpo e **exercícios aeróbios de intensidade moderada a alta**, para pessoas sem dor generalizada.

A grande maioria destas intervenções **promove um aumento da coordenação, força e resistência do tronco e músculos envolventes**. O alongamento de toda a musculatura, também **promove uma sensação de alívio rápido**, e deve ser aplicado juntamente com o restante tipo de treino.

Quantas vezes devo treinar e qual a intensidade do treino?

04
Quantas vezes devo
treinar e qual a
intensidade do treino?

Grávidas ou Mulheres no Pós-Parto



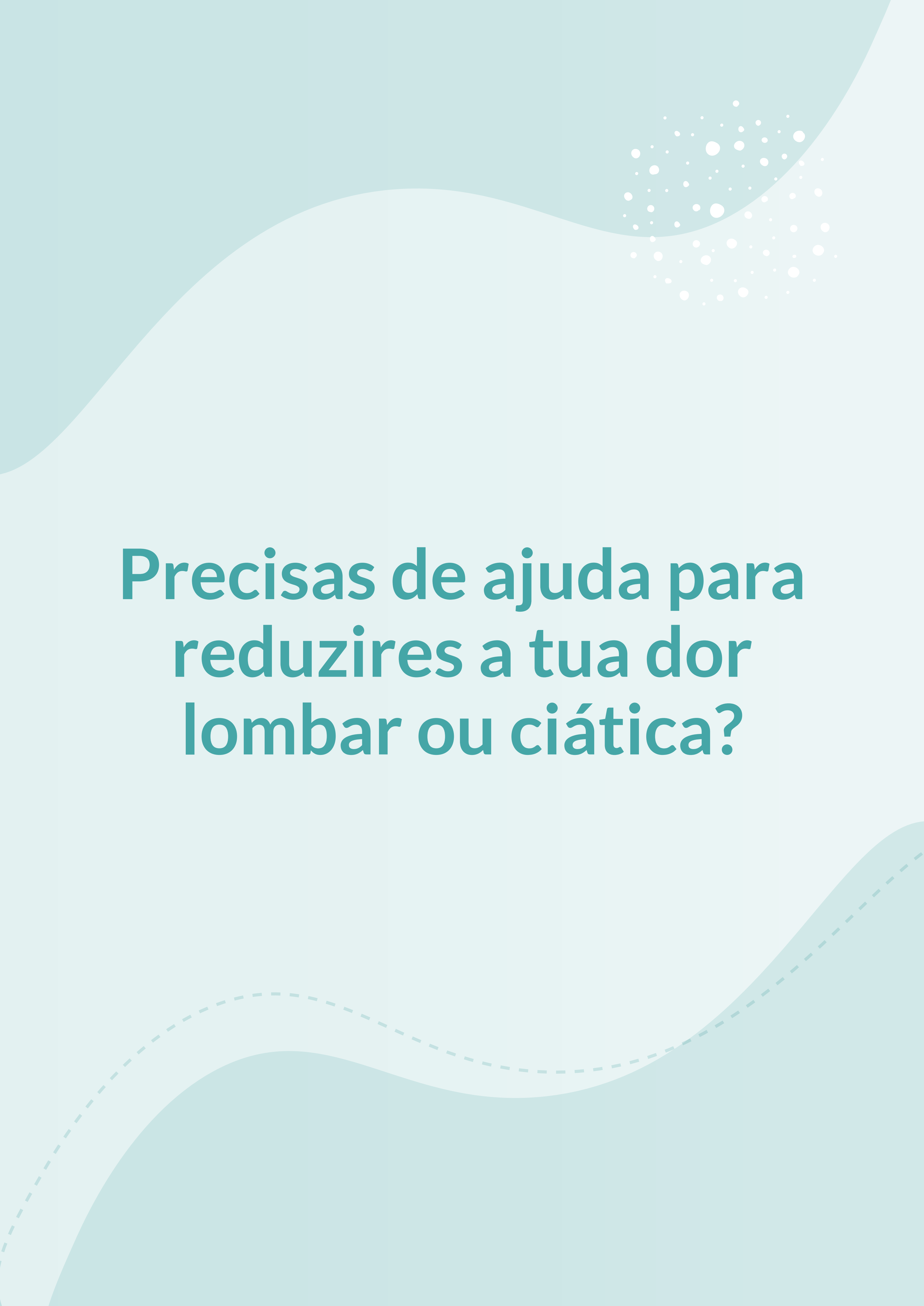
pelo menos
150
minutos
por semana

● atividade física
aeróbica



Pelo menos **150 minutos por semana**
de atividade aeróbica de intensidade
moderada.

Todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário. Muitas vezes, no nosso dia-a-dia, torna-se complicado conciliar e gerir todas as tarefas, mas lembra-te que, por pouco que seja, **qualquer exercício é melhor do que nenhum!**



**Precisas de ajuda para
reduzires a tua dor
lombar ou ciática?**

Conhece a Inês

Inês Nobre, 5 anos de experiência na área, formada em Educação Física e Desporto, no ramo de Exercício e Bem-estar, pela Universidade Lusófona, Lisboa. Pós-graduada em Gestão e Marketing do Desporto, pela mesma universidade. Técnica Especialista em Exercício Físico, pela CEFAD. Especialista em Exercício para Grávidas e recuperação Pós-parto, pela Aqua Academy. Diversas formações na área, sendo a mais recente Método ROD (Reestruturação e Organização da Diástase).



Ela tem um curso que te vai ensinar a:

1. Diminuíres/eliminares a dor ciática/lombar, **através do exercício.**
2. Poderes realizar estes treinos, **sempre que sintas algum desconforto!**
3. Não teres receio de fazer qualquer tipo de movimento e **aprenderes a realizá-los de forma correta!**
4. Agora sim, podes viver uma **vida livre e sem dor!**

[Sabe mais aqui](#)

Ainda não estás convencida?

Este curso inclui:

- 15 vídeo-aulas de 15min
- 1 Video-aula bónus com a explicação de materiais e técnicas que se podes utilizar em casa
- Daily e weekly planner
- 3 Vídeo-aulas exclusivas, onde percebes de onde vem a dor lombar e a dor ciática e dicas de como tratá-las!
- Manual explicativo;
- Desconto exclusivo para utilizadores do curso!



*O esforço é grande,
mas a recompensa é
ainda maior!*



Inscreve-te agora!

Dra.
cegonha

em parceria com:

Inês Nobre