

Programa de Condicionamento da Coluna Vertebral

Tradução literal: AAOS (American Academy of Orthopaedic Surgeons)

Link: https://orthoinfo.aaos.org/globalassets/pdfs/spine-conditioning-program_3-20-25.pdf

Objetivo do Programa

Após uma lesão ou cirurgia, um programa de condicionamento com exercícios pode ajudar você a retornar às atividades diárias e a um estilo de vida mais ativo e saudável. Seguir um programa bem estruturado também facilita o retorno a esportes e atividades recreativas.

Este é um programa geral com diversos exercícios. Para garantir segurança e eficácia, ele deve ser realizado sob supervisão médica ou fisioterapêutica.

- **Força:** Fortalecer os músculos que sustentam a coluna ajuda a estabilizar o tronco, aliviar dores e prevenir novas lesões.
- **Flexibilidade:** Alongar os músculos melhora a amplitude de movimento e reduz risco de lesão.

Músculos-alvo

- Coluna cervical (pescoço)
- Trapézio
- Latíssimo do dorso
- Extensores da coluna (erectores da espinha)
- Quadrado lombar
- Abdômen
- Oblíquos externos e internos
- Piriforme
- Glúteo máximo e médio
- Isquiotibiais

Duração do programa

- 4 a 6 semanas (ou conforme orientação médica)
- Depois disso, pode ser mantido como rotina preventiva
- Frequência: **2–3 vezes por semana**

Como começar

- **Aquecimento:** 5–10 minutos (caminhada ou bicicleta)
- **Alongamento:** antes e após os exercícios de fortalecimento
- **Dor:** não deve haver dor durante os exercícios
- **Dúvidas:** consultar médico ou fisioterapeuta

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

1. Rotação de Pescoço

- **Músculos:** cervical e trapézio
- **Sensação:** pescoço e parte superior das costas
- **Repetições:** 3 séries de 3
- **Frequência:** diária

Execução:

- Sentado ou em pé
- Levar o queixo ao peito
- Girar a cabeça para um lado (5 segundos)
- Repetir para o outro lado
- Fazer rotações completas (3x cada direção)

Dica: Não eleve os ombros durante este exercício.



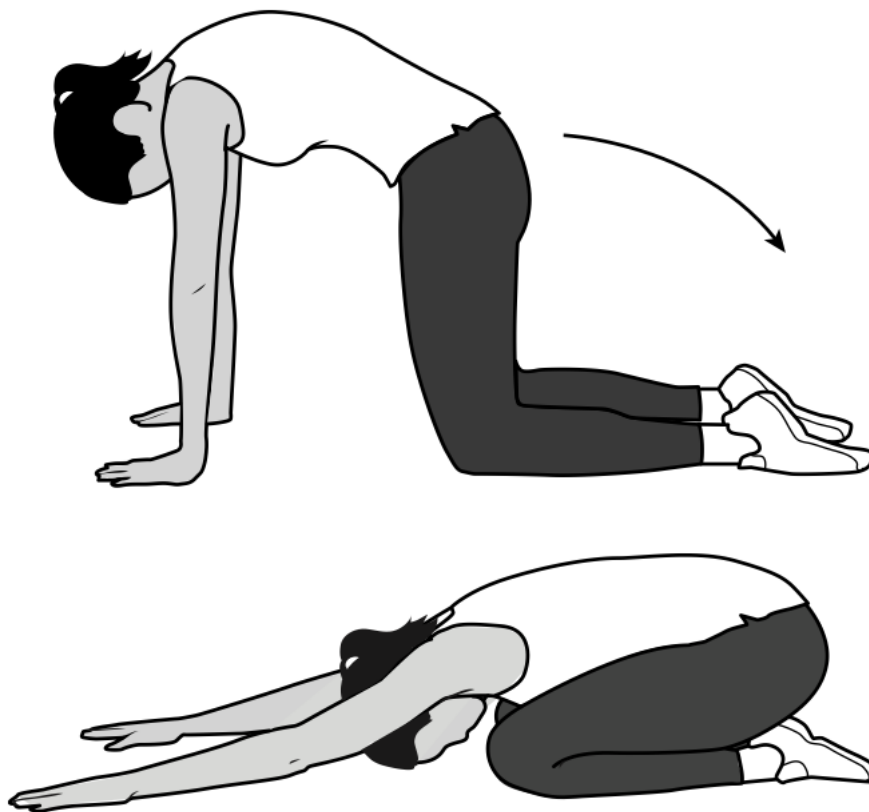
2. Extensão Lombar em Apoio

- **Músculos:** quadrado lombar e eretores
- **Repetições:** 10
- **Frequência:** diária

Execução:

- Apoio em mãos e joelhos
- Projetar tronco para frente e relaxar lombar (5 s)
- Sentar nos calcanhares com braços estendidos (5 s)

Dica: Olhe para o chão para manter o pescoço alinhado com a coluna.



3. Rotação Sentada

- **Músculos:** piriforme e oblíquos
- **Repetições:** 2 séries de 4
- **Frequência:** diária

Execução:

- Sentado com pernas estendidas
- Cruzar uma perna
- Girar o tronco para o lado da perna dobrada
- Manter 30 segundos

Dica: Sente-se ereto e mantenha os ísquios (ossos do quadril) pressionados contra o chão durante todo o alongamento.



4. Alongamento Lateral Sentado

- **Músculos:** posteriores de coxa e coluna
- **Repetições:** 10 cada lado
- **Frequência:** diária

Execução:

- Uma perna estendida e outra flexionada
- Inclinarse o tronco em direção ao pé
- Segurar 5 segundos
- Depois relaxar e manter 30 segundos

Dica: Mantenha a perna estendida reta enquanto abaixa a cabeça.



5. Joelho ao Peito

- **Músculos:** quadrado lombar
- **Repetições:** 3 séries de 10
- **Frequência:** diária

Execução:

- Deitado
- Trazer o joelho ao peito
- Segurar 5 segundos
- Repetir com ambas as pernas

Dica: Mantenha a coluna alinhada ao chão durante toda a sequência.



EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

6. Bird Dog

- **Músculos:** extensores lombares e glúteos
- **Repetições:** 5
- **Frequência:** diária

Execução:

- Apoio em mãos e joelhos
- Elevar braço e perna oposta
- Manter 15 segundos

Dica: Mantenha os músculos do abdômen contraídos e as costas retas para manter o equilíbrio.



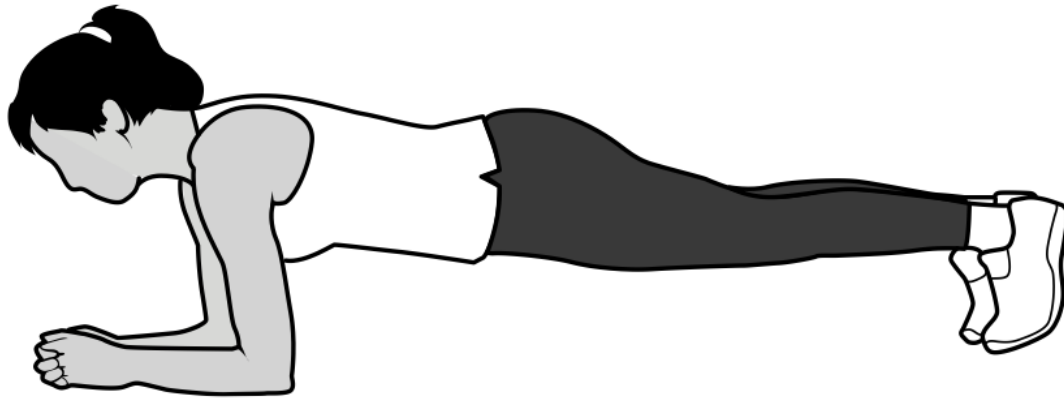
7. Prancha

- **Músculos:** core completo
- **Repetições:** 5
- **Frequência:** diária

Execução:

- Apoio nos antebraços
- Elevar quadril
- Manter corpo alinhado por 30 segundos

Dica: Não deixe a pelve cair em direção ao chão. Mantenha os músculos do abdômen contraídos.



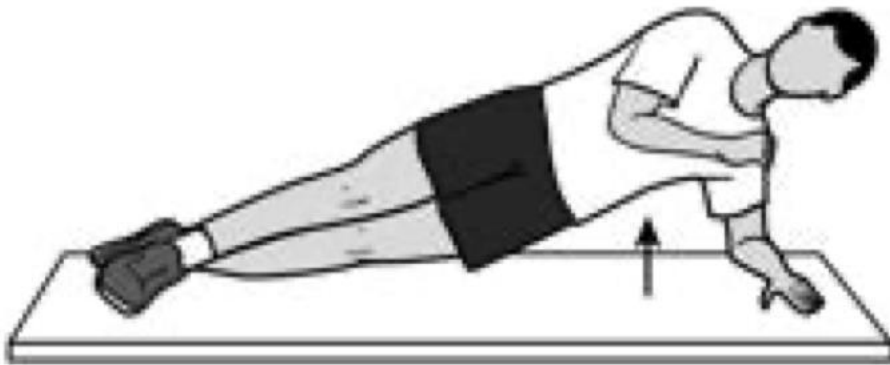
8. Prancha Lateral Modificada

- **Músculos:** oblíquos e quadrado lombar
- **Repetições:** 5
- **Frequência:** diária

Execução:

- Deitado de lado
- Elevar o quadril
- Manter 15 segundos

Dica: Mantenha o pescoço alinhado com a coluna e não eleve o ombro em direção à orelha. Não deixe o cotovelo ir para trás do corpo; mantenha-o diretamente abaixo do ombro.



9. Ponte

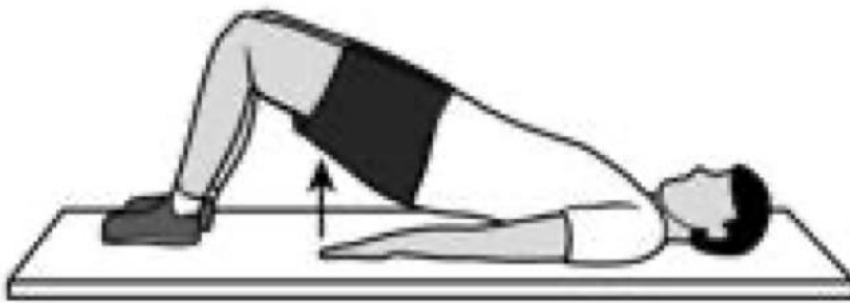
- **Músculos:** glúteos e lombar
- **Repetições:** 5
- **Frequência:** diária

Execução:

- Deitado com joelhos flexionados

- Elevar quadril
- Manter 15 segundos

Dica: Centralize o peso sobre as escápulas. Não tensione o pescoço.



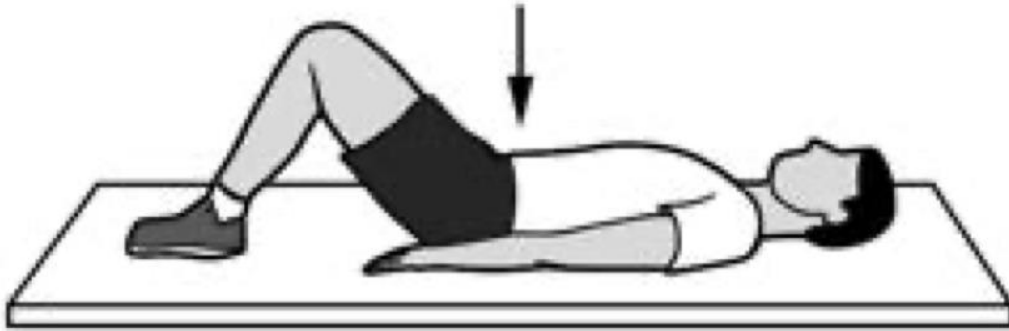
10. Contração Abdominal

- **Músculos:** abdômen
- **Repetições:** 5
- **Frequência:** diária

Execução:

- Deitado
- Contrair abdômen puxando para dentro
- Manter 15 segundos

Dica: pressionar lombar contra o chão



11. Abdominal

- **Músculos:** abdômen
- **Repetições:** 2 séries de 10
- **Frequência:** diária

Execução:

- Elevar cabeça e ombros
- Manter 2 segundos
- Retornar lentamente

Dica: Relaxe o pescoço e não puxe a cabeça com as mãos.

