

DOR NO TRABALHO



VEJA **3 DICAS** PARA
PREVENIR!

Therapy
Fisioterapia Manipulativa

Especializada em Dor de Origem
da Coluna Vertebral



Olá, seja bem - vindo(a) à Therapy Coluna!

Este informativo é para você que trabalha muito tempo sentado seja no escritório ou em home office. Por meio dele temos o objetivo de te ajudar a atenuar sua dor na coluna vertebral através de alguns exercícios simples.

A Dor pode ser classificada em dois tipos, entenda em qual fase você pode estar:

Dor Aguda definida quando há uma duração dos sintomas até 21 dias (3 semanas).

Dor Crônica considerada quando a sintomatologia persiste acima de 3 meses.

Ambos os quadros são tratáveis e com resultados satisfatórios quando alinhados com o tratamento adequado para cada caso.



Relaxamento do trapézio

Este exercício é para você que sente **dores no pescoço**. Em pé, deixe a cabeça alinhada e braços relaxados (Fig. 1), você irá realizar a elevação dos ombros (Fig. 2), realizar o giro dos ombros para trás (Fig. 3) e retornar a postura inicial (Fig. 1). Repita todo o ciclo por 10 vezes. De 3 a 4 vezes ao dia.

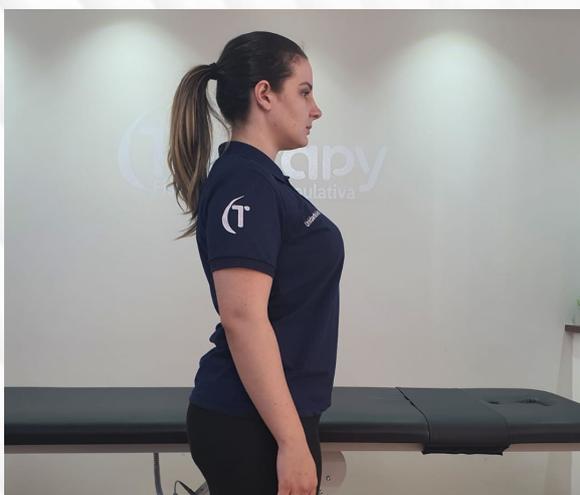


Figura 1

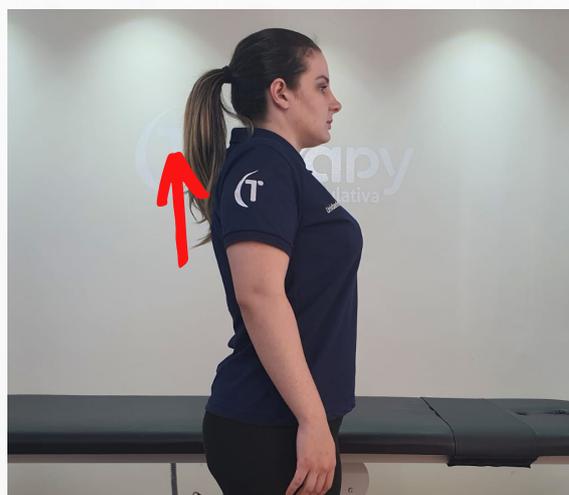


Figura 2

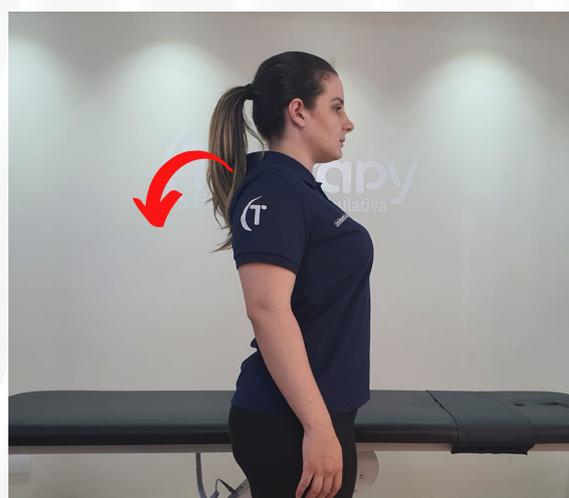


Figura 3



Para Dor Lombar

Se você sente dor na coluna lombar levante-se a cada 40 minutos, apoie as palmas das mãos na lombar e realize a extensão do tronco, sustente por 1 a 2 segundos e retorne à posição neutra. Mantenha os joelhos estendidos.

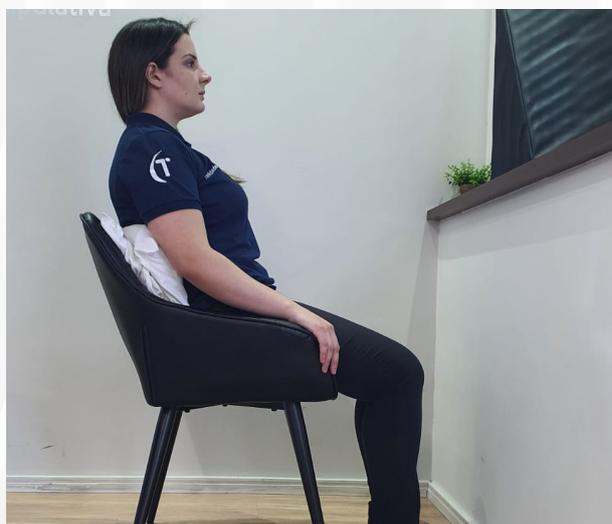
Realize 5 repetições de 3 a 4 vezes ao dia.





DICA!

Coloque um travesseiro ou almofada entre a cadeira e a sua coluna lombar. Isso diminui o estresse em todas as estruturas posteriores da coluna vertebral como ligamentos, músculos e a região posterior do disco intervertebral. Essa atitude simples pode diminuir o desconforto na região lombar assim como prevenir crises e recidivas de lombalgia ou ciatalgia (dor e inflamação no nervo ciático).





Caso você já tenha um desconforto que te limite ou perceba uma alteração postural instalada procure uma de nossas unidades. Você não precisa trabalhar com dor!



Unidade Goiânia



(62) 98310-0907



Unidade Ceres



(62) 3307-3275



Unidade Itaberaí



(62) 99103-5121



Unidade Manaus



(92) 98255-3003