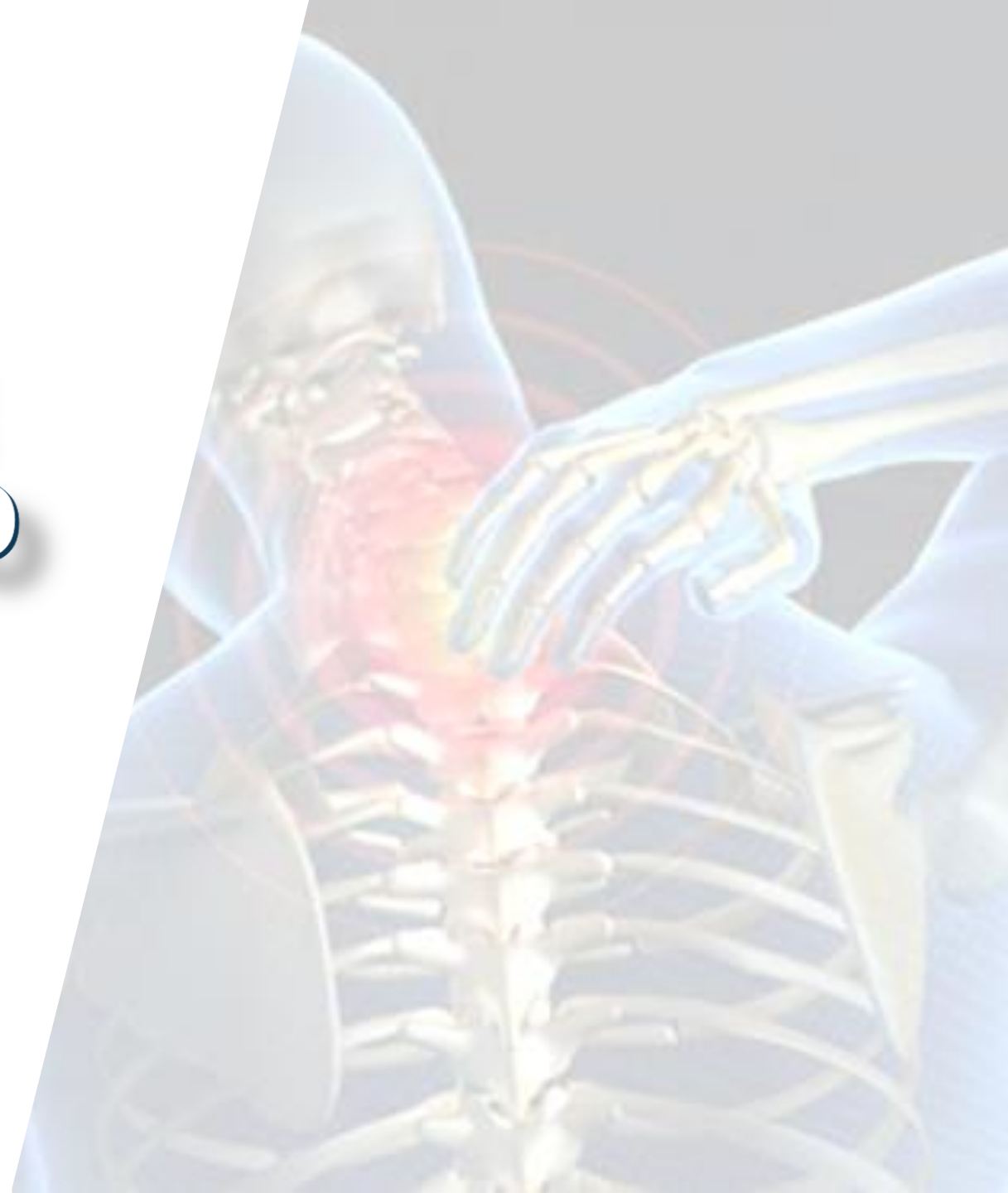


Cervicalgia

The image shows a man from the back, holding his neck with his right hand. A glowing red and yellow area highlights the source of pain in the upper neck and shoulder region. A 3D anatomical model of the cervical spine is overlaid on the image, showing the vertebrae in shades of blue and red. The background is a dark grey gradient.

Thiago Rizaffi - Fisioterapeuta

**VOCÊ SOFRE
COM DORES NO
PESCOÇO**





O AUTOR

Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009.

Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.

Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna.

Fisioterapeuta e Coach

Introdução

Não é de hoje que a vida moderna vem afetando muitas pessoas e causando inúmeros problemas a sociedade de uma tal forma que muitos não sabem lidar com essa adversidade. Esse tal problema vem gerando aos indivíduos desconfortos avassaladores tanto em questão Física e Mental. É porque isso vem acontecendo com muita frequência, pois bem vou te falar o real motivo de tudo isso.

De acordo com a organização mundial de saúde esses desconfortos são decorrentes ao cotidiano, ou seja, atualmente a nossa vida é corrida onde cada vez menos paramos de fazer algo voltado para os cuidados de nossa Saúde e assim deixamos que o nosso Corpo fique cada vez mais preguiçoso e enferrujado levando uma grande parte dos indivíduos a adquirirem umas séries de doenças seja ela Física ou Mental.

Para se ter uma ideia grande parte da população Brasileira sofre com problemas relacionados a Coluna Vertebral, onde a principal causa desses acometimentos é devido a rotina diária e até por meios de repetições excessivas durante o nosso dia a dia e que geralmente vem associado de outros fatores como Estresse, Depressão, Ansiedade.



Tudo isso citado acima é só um pouco daquilo que presenciamos e vivemos atualmente, pois ainda podemos dizer que existem muitas outras coisas envolvidas e que podem levar também os indivíduos a adoecerem.

O grande vilão para esses acontecimentos é de que forma nossos pensamentos estão ligados a essa vida moderna e o grande responsável por essa ação é o nosso Cérebro, é ele que transmite todas as nossas ações e reações e de que maneira enxergamos aquilo que realmente precisa ser feito, mas muitas vezes acabamos nos deixando a se entregar ao problema existente ou que possa chegar. Só mencionei tudo isso para que você possa entender a grandiosidade e complexidade desse problema chamado Dor Cervical ou Cervicalgia

Diante de um cenário bem alarmante e com uma modernidade bem avançada vivemos em tempos de constante transformação e recheados de problemas físicos e quadros álgicos muito elevados que geram aos indivíduos inúmeros afastamento, pois o mesmo não consegue exercer sua função tanto no trabalho quanto nos serviços diários de forma correta e segura.

Como sabemos a nossa coluna foi feita para se movimentar e estar em perfeito sintonia com o nosso dia a dia, mas no decorrer do tempo observei que esse mecanismo não está acontecendo de forma segura e saudável, pois muitas pessoas vêm sentindo inúmeras dores e desconfortos gerando assim um aumento muito grande de lesões dentre elas na região cervical e lombar.



Esse fato acontece porque as pessoas vêm se preocupando muito mais com o lado profissional do que com o lado físico e conseqüentemente acaba acarretando a inúmeras lesões e contraturas musculares. Dentre as principais lesões da coluna mais comum encontradas nos dias de hoje são as Lombalgias, Cervicalgias, Protrusões Disciais, Abaulamentos, Hérnias de Disco, Espondiloses, Espodiloartose, Desvios Posturais como (Escoliose, Cifose, Lordose, Hiperlordose), Artroses, Compressão de Nervos, Discopatias entre outras.

Venho observado atualmente que a maioria das vezes as pessoas têm se preocupado muito mais com os seus serviços do que cuidar de sua Saúde. Afinal de contas para você possa trabalhar você precisa q1ue sua Saúde esteja sadia não é verdade.

E você tem pensado em cuidar de sua Saúde e praticar Exercícios Físicos regulares para que seu corpo não sofra com desgastes ou outras complicações mais severas. Em vista de todo este cenário resolvi criar esse e-book Cuidando de sua Coluna e hoje vou falar especificamente sobre Cervicalgia e te ajudar a entender melhor sobre esse fenômeno que gera um grande mal a sociedade.

Vem comigo que eu vou dar o passo a passo para você que sofre com este mal chamado Cervicalgia O Programa a seguir consta com uma gama de conteúdos teóricos e práticos que irá te ajudar no seu dia a dia além de apresentar Orientações de Dicas Diárias e Exercícios diários para o dia a dia





O papel do Fisioterapeuta

Além do Médico dar o primeiro passo e chegar em um diagnóstico exato da sintomatologia apresentada pelo paciente o outro profissional mais adequado, preparado e capacitado para dar o pontapé inicial para este tipo de situação é o Fisioterapeuta, este por si só irá realizar uma avaliação minuciosa para identificar a queixa exata do paciente e assim o mesmo possa elaborar um protocolo de condutas específica, traçando metas e objetivos para a diminuição do quadro algico, fortalecimento da região e estabilização vertebral do local onde a hérnia de disco está localizada e ajudar na Reabilitação de cada indivíduo, promovendo assim a volta das atividades diárias normalmente sem ser prejudicada.

O objetivo principal é impedir que a doença progrida e evitar a formação de novas hérnias. Além disso é necessário que o Fisioterapeuta oriente o mesmo sobre de qual maneira possa estar realizando suas atividades diárias sem causar nenhum tipo de desconforto ou compressão dos movimentos e assim facilita o não agravamento ou piora do quadro algico e até mesmo causar novos problemas.





O que é Dor e como você lida

A dor é uma sensação complexa e varia muito de pessoa para pessoa. Nem sempre o que é dor para alguém é para outro, portanto, trata-se de uma experiência única e completamente individual. Vale destacar que o momento que cada pessoa está passando e os sentimentos naquela ocasião podem aumentar ou diminuir a dor.

A dor é uma resposta de defesa do organismo, mas ela também pode funcionar de maneira errada ou exagerada caracterizando uma doença: a dor crônica. Quando o cérebro interpreta que a dor não está sendo "resolvida" ele fica ainda mais "sensível" aos estímulos da dor, captando-os de forma mais intensa.

De acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor, essa reação pode ser definida como "uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a um dano real ou potencial dos tecidos, ou descrita em termos de tal dano". Isso quer dizer que a dor é uma sensação desagradável que indica algum dano ou risco de dano para alguma parte do organismo.





Qual a finalidade da Dor

A dor é uma experiência sensorial ou emocional desagradável associada a lesão tecidual real ou potencial, ou descrita em função dessa lesão



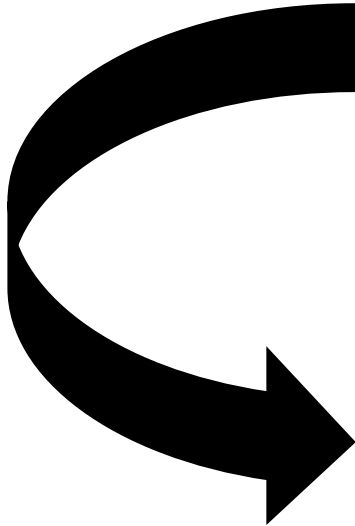
Sinal de que algo não vai bem em nosso corpo e que necessita urgentemente de cuidado



Tipos de Dor

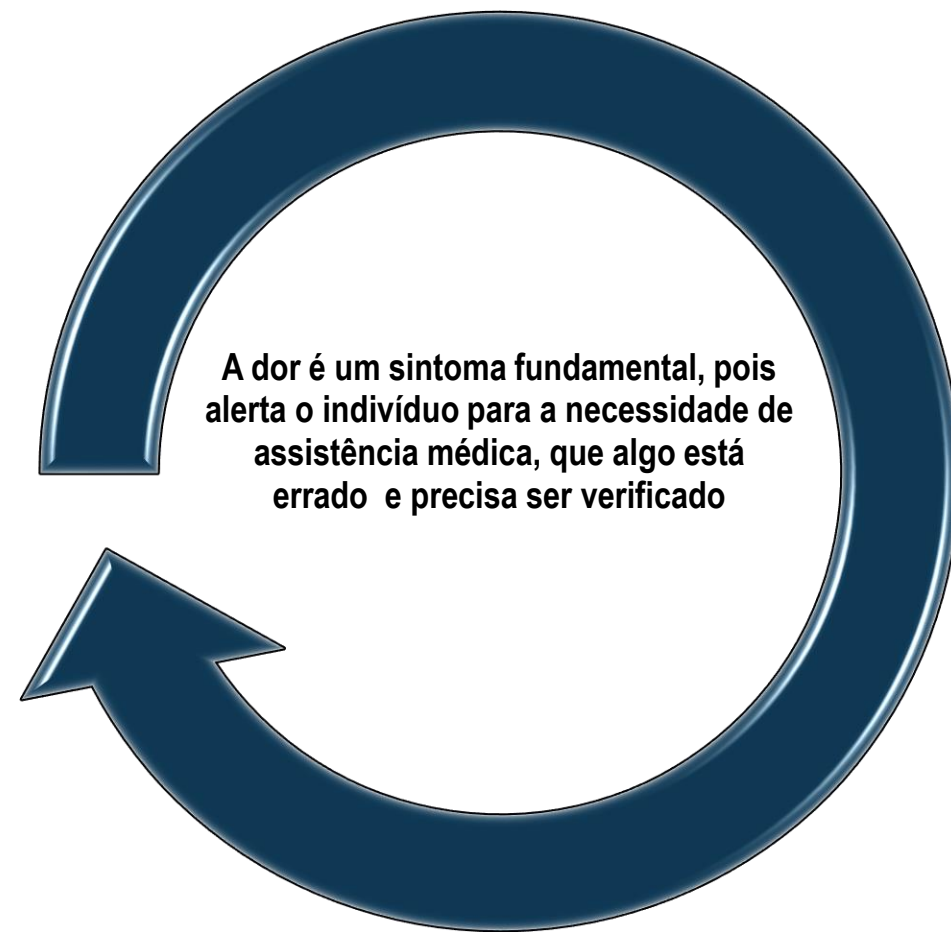
**Dor
Crônica**

**Dor
Aguda**



DOR AGUDA A dor aguda faz parte do sistema de proteção do organismo. Sim, leu bem: proteção! A dor aguda é um sinal de alerta para uma lesão iminente ou real, desempenhando uma função importante na manutenção da integridade física do organismo ou no seu restabelecimento. É uma dor recente e de duração limitada no tempo. É possível tolerar a dor aguda até um certo ponto, no entanto, quando tratada inadequadamente, a dor aguda torna-se um fator de risco para complicações médicas graves e para o desenvolvimento de dor crónica.

DOR CRÔNICA . Diz-se que a dor é crónica quando, de modo geral, persiste após o período estimado para a recuperação normal de uma lesão. A dor crónica pode surgir no contexto de várias doenças (cancro, artrose, diabetes, zona, etc.), ser agravada por traumatismos ou posições forçadas ou incorretas, estar associada a um período pós-operatório ou surgir sem causa aparente. É de (longa duração): sua duração é em torno de 3 a 6 meses. Pode aparecer de maneira espontânea ou pode ser provocada por vários estímulos externos. A resposta é geralmente muito elevada em duração, amplitude ou ambas. Este tipo de dor implica numa síndrome debilitante que possui um significativo impacto sobre a qualidade de vida do paciente



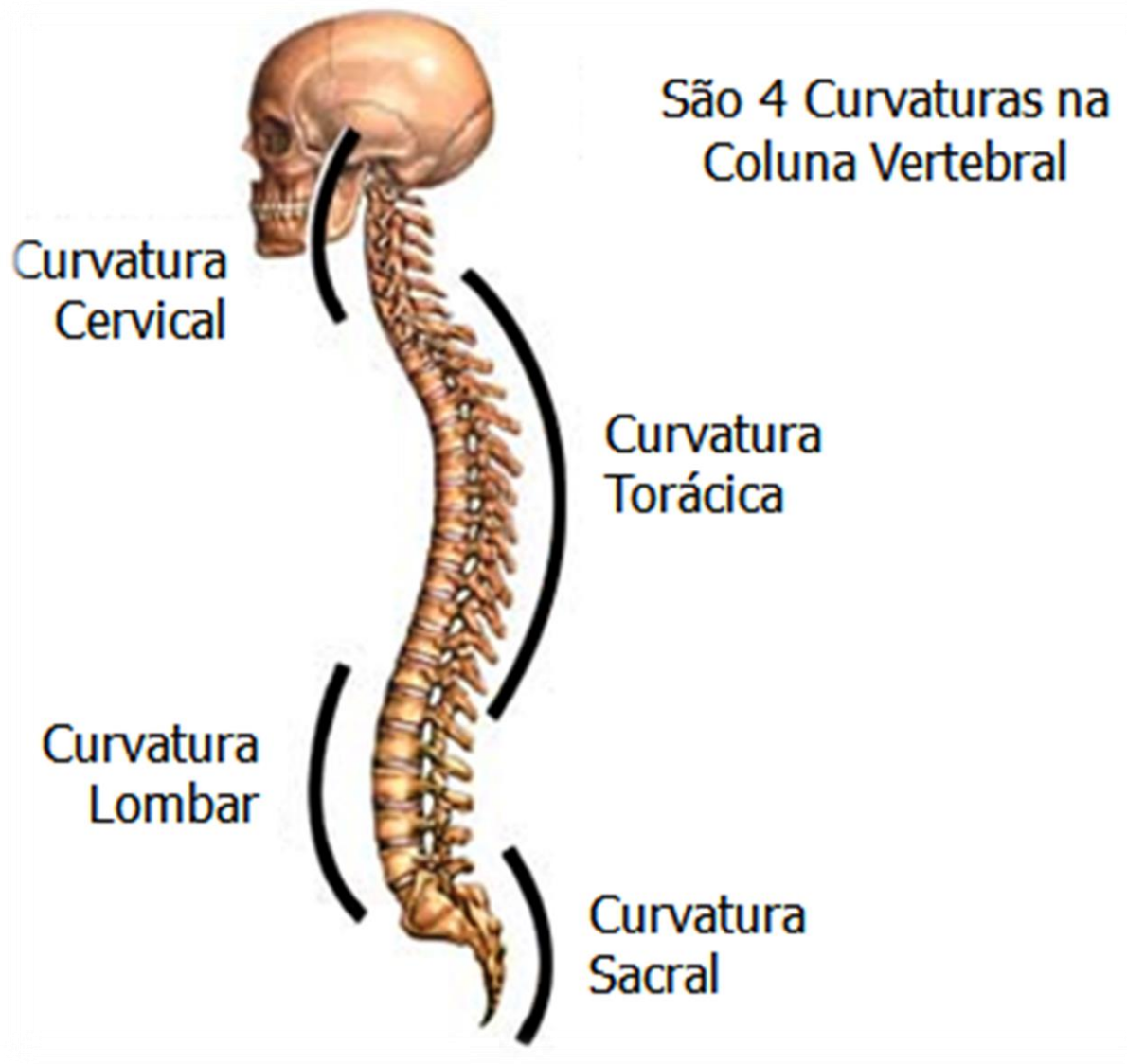


Entendendo a Coluna Cervical

Graças a uma grande flexibilidade da coluna cervical, a cabeça consegue ter uma boa mobilidade em movimentos de girar, estender para trás ou flexionar para frente, por exemplo. A realização desses movimentos é possível, sobretudo, em decorrência do trabalho das articulações da coluna, que também auxiliam na proteção do conteúdo interno – a medula espinhal.

Uma estrutura mais flexível, denominada disco intervertebral, localiza-se entre as vértebras, auxiliando na mobilidade e atuando como uma espécie de “amortecedor” do conjunto de vértebras. Mas com o passar dos anos, o disco pode sofrer graus variáveis de degeneração, ficando mais fino ou até mesmo se deslocando do seu local natural entre as vértebras. O resultado desse fenômeno pode ser a causa da dor na coluna cervical.







Anatomia da Coluna Cervical

A coluna cervical é formada por 7 vértebras e possuem características próprias. A 1º é chamada Atlas (C1) e a 2º Áxis (C2) e elas se diferem de todas as outras vértebras, pois são nelas que ocorrem o maior movimento de rotação.

Você sabe por que a C1 foi nomeada de atlas? Não? Atlas foi um deus grego que suportou o peso do mundo em seus ombros.

A vértebra C1 é responsável pelo suporte de peso da sua cabeça. Possui a forma de anel, um grosso arco anterior e um fino arco posterior com duas massas proeminentes, não possui corpo vertebral e se articula com a base do crânio através da articulação atlantoccipital, sendo responsável por grande parte do movimento sagital da coluna cervical.

Já a vértebra C2 se encontra abaixo do atlas e possui uma proeminência que surge através do seu corpo vertebral, chamada processo odontoide, no qual se projeta entre o forame do atlas.

Este mecanismo forma um pivô sobre o qual a articulação atlantoaxial consegue efetuar movimentos de rotação do crânio. Entre essas duas vértebras não existem disco intervertebral e sim ligamentos que permitem a rotação entre os dois ossos.

As demais vértebras cervicais, de C3 a C7, possuem um formato homogêneo, um corpo vertebral anterior e um arco neural posterior no que se diferenciam das vértebras torácicas e lombares por apresentarem o forame transverso, através do qual passa a artéria vertebral.

Os processos espinhosos mais proeminentes que podem ser palpáveis são c2 e c7.

As lesões ocorrem com maior frequência nas últimas vértebras C5, C6 e C7, pois suportam maior carga favorecendo assim maior atrito e maior desgaste entre elas.

Os músculos responsáveis pela estabilização da coluna cervical é o músculo esternocleidomastoideo, escalenos (anterior/ médio e posterior), flexor longo da cabeça, reto anterior da cabeça, e reto lateral da cabeça.

Os movimentos fisiológicos da coluna cervical são:

- 1. Flexão e Extensão no Plano Sagital**
- 2. Flexão ou Inclinação Lateral no Plano Frontal**
- 3. Rotação no Plano Transversal**





O que é Cervicalgia

O termo cervicalgia é empregado para as dores que acometem a região cervical da coluna, caracterizada por rigidez muscular e dores na região posterior do pescoço. Pode ocorrer desde pequenos desconfortos ou até dores intensas e incapacitantes.

Os pacientes podem apresentar dor apenas na face posterior do pescoço, como também irradiar para ombros, acometendo os músculos trapézio, supraespinhoso, romboide e escaleno. Em alguns casos pode ser referida na face inferior da mandíbula levando a dor de dente e cefaleia.

Os músculos do pescoço são responsáveis pelo suporte de peso e mobilidade da cabeça, porém quando tensionado devido algum tipo de sobrecarga, ocorre a diminuição do fluxo sanguíneo local, ocasionando dor e incômodo.

Estes sintomas acometem 30% dos homens e 43 % das mulheres e se torna mais prevalente com o avanço da idade, ocorrendo em 40-50% da população com idade superior a 45 anos.

Estes sintomas acometem 30% dos homens e 43 % das mulheres e se torna mais prevalente com o avanço da idade, ocorrendo em 40-50% da população com idade superior a 45 anos.

Este diagnóstico pode gerar um grande problema de saúde pública, pois em muitos casos a dependência de medicamentos, depressão, isolamento social, dificuldades no trabalho e alterações emocionais, provocam uma mudança dramática no estilo de vida deste paciente, ocasionando uma má qualidade de vida.



Causas de Cervicalgias

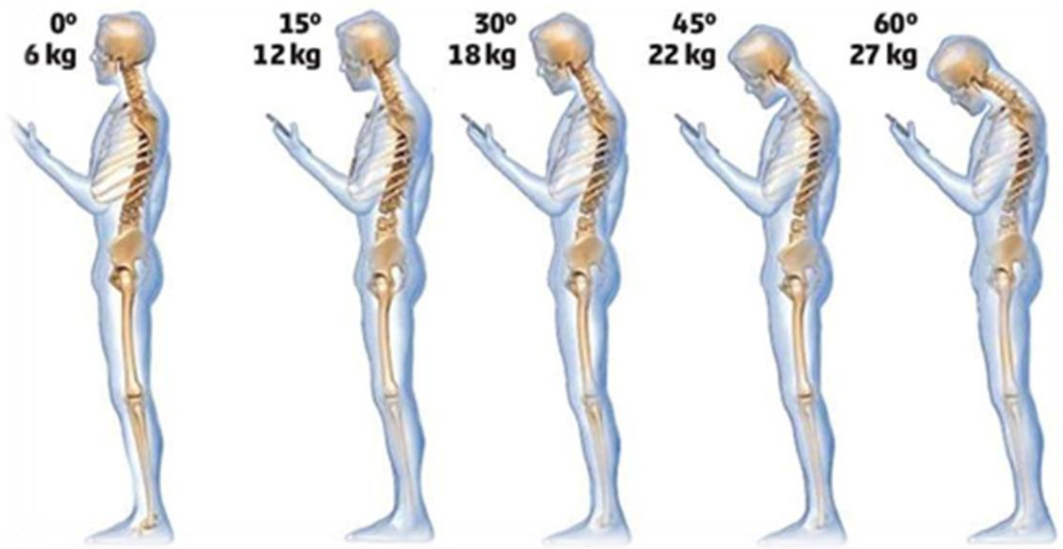
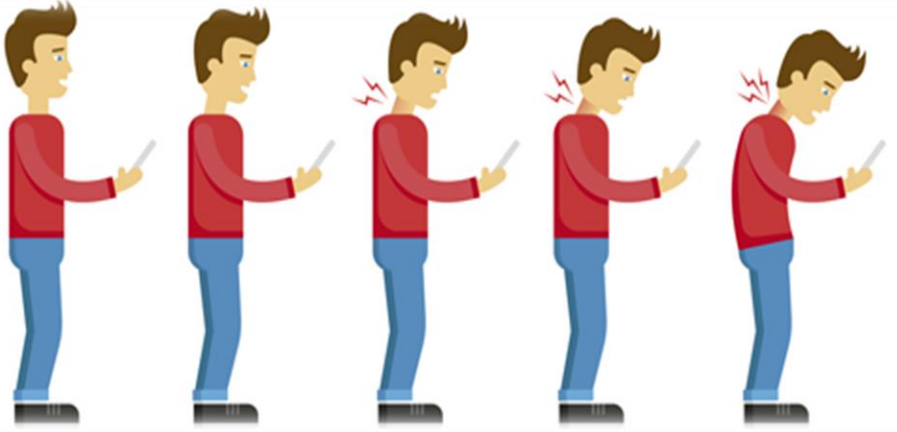
A cervicalgia resulta de anomalias nos tecidos moles como músculos, ligamentos e nervos ou nas estruturas ósseas da coluna cervical. As causas mais comuns são fatores posturais, ergonômicos ou traumas mecânicos.

Muitos trabalhadores estão sob o estresse do dia a dia, horas em frente ao computador e sem pausas no trabalho, pois não possuem a ginástica laboral em sua empresa. Muitas vezes os mesmos utilizam mobiliários não ergométricos, que levam a sobrecarga dos músculos do pescoço, como consequência a cervicalgia crônica.

A climatização também é um fator agravante, pois em ambientes de trabalho com temperatura mais baixa o organismo tende a acelerar o aparecimento de lesões. Devido à vasoconstrição periférica os tecidos e músculos são poucos irrigados levando a um estado de dor e tensão.

Além disso, outros fatores podem levar o paciente à vir apresentar este desconforto, entre eles:

- Acidente de Trânsito ou Queda
- Degeneração do Disco
- Hérnia de Disco Cervical
- Disfunções da Articulação Temporomandibular (ATM)
- Estresse Emocional
- Tumor
- Infecções
- Inflamações
- Trauma ou Compressão Contínua
- Intermitente da Raiz Nervosa

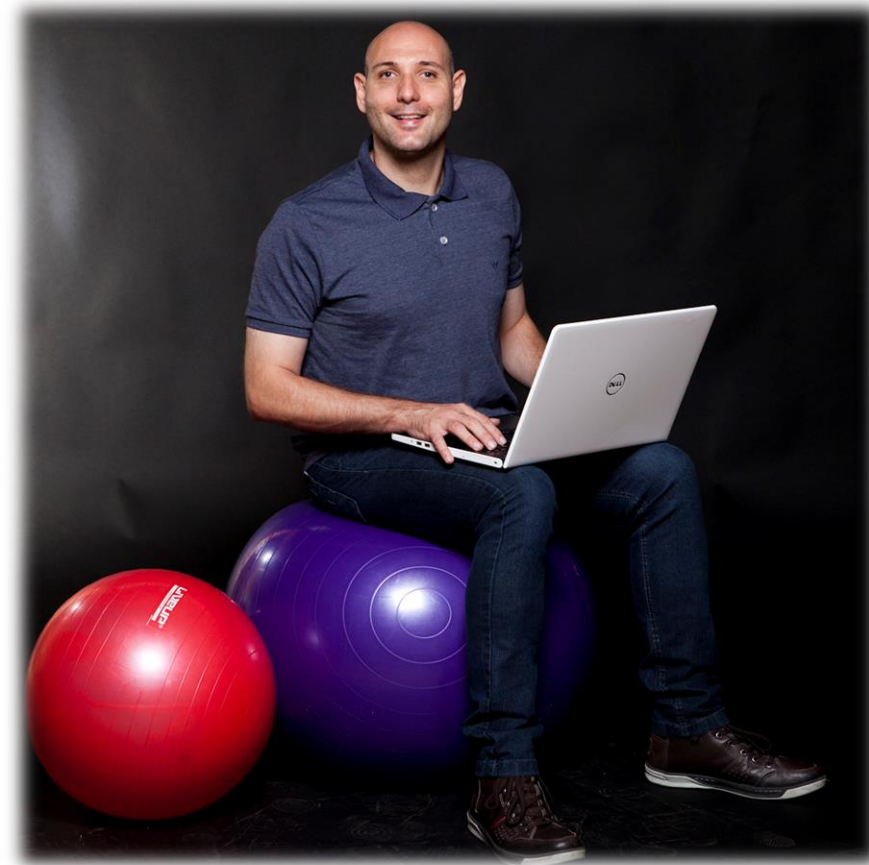




Como diagnosticar as Cervicalgias

O diagnóstico da cervicalgia é realizado através de uma anamnese detalhada em uma consulta médica. Após, é definido a necessidade de exames complementares, exames laboratoriais e exames de imagem (RX, Tomografia Computadorizada, Ressonância Magnética) estudos eletrofisiológicos e termométricos.

Na consulta médica o examinador pode realizar alguns testes para confirmar a cervicalgia:



❑ Teste de Tração

- Posicionar o paciente sentado, o examinador deve colocar uma mão aberta sobre o queixo do paciente e a outra mão na região occipital.
- Realizar uma tração progressiva da cabeça e manter por 40 segundos.
- Caso o paciente relate um alívio da dor ou diminuição dos sintomas do membro afetado o teste é positivo para cervicalgia, pois durante o teste diminui a compressão das raízes nervosas e tensão das estruturas acometidas.

❑ Teste de Compressão

- Com o paciente sentado confortavelmente, o examinador deve apoiar as palmas das mãos na região superior da cabeça do paciente.
- Exercer uma força para baixo pressionando levemente cabeça e pescoço, caso o paciente relate durante a compressão a irradiação do membro superior ou dor no membro afetado o teste é positivo para compressão da raiz nervosa cervical.

❑ Manobra de Spurling

- Com o paciente de preferência sentado, o examinador deve se posicionar às costas do paciente. Apoiar as palmas das mãos na região superior da cabeça do paciente.
- Solicite que ele realize uma flexão lateral da cabeça para os dois lados, em seguida aplicar uma força para baixo, o teste é positivo se o paciente relatar piora da dor, pois indica que houve compressão sobre a raiz nervosa.
- Neste contexto verificamos a importância do diagnóstico para seguir com o tratamento adequado.



Tratamentos para as Cervicalgias

Como sabemos o Método Pilates é super indicado tanto para o quadro agudo como o crônico de cervicalgia, tendo como objetivo promover o relaxamento muscular, correção postural, diminuição e combate a dor. Porém existe outras medidas para terapia conjunta.

O tratamento pode ser facilmente controlado mediante os recursos como o tratamento farmacológico (analgésicos, opióides, antiinflamatórios e relaxantes musculares), fisioterapia convencional, uso de termoterapia, crioterapia, eletroterapia (TENS, ondas curtas, infravermelho, ultra-som) e acupuntura.

Em traumas mecânicos onde a lesão ocorre com maior intensidade é necessário o uso do colar cervical para manter o pescoço na posição neutra, diminuindo a mobilidade, tensão muscular e a sobrecarga articular, evitando a exacerbação dos sintomas.

Em casos mais graves de cervicalgia é indicada cirurgia caso o paciente apresente evidência de compressão da medula ou tumor.







Pilates para as Cervicalgias

Os princípios do Método Pilates são grandes aliados para o alívio das dores da cervicalgia. Pois além de auxiliar na mobilidade da coluna cervical e minimizar os sintomas ocasionados pela má postura, ele visa melhorar a prática dos movimentos associados com a respiração, ajudando na prevenção e evitando recidivas de algias.

A respiração associada com a ativação do Power House promove a tonificação dos músculos necessários para dar suporte adequado à coluna a fim de restabelecer o alinhamento do corpo como um todo, garantindo flexibilidade da coluna vertebral, consciência corporal e consequentemente a correção postural.

Quem nunca viu seu paciente realizar exercícios projetando o queixo pra frente?

Provavelmente esse paciente deve estar com dificuldade para ativar o core, por isso devemos orientá-lo já nas aulas iniciais o movimento correto, pois devido à dor essa musculatura pode estar inibida.

Quando realizamos exercícios focados no movimento e no alongamento dos músculos afetados, ocorre melhora da função nervosa e vascular do pescoço, e consequentemente a diminuição do desconforto e rapidez na recuperação.

Nas aulas iniciais devemos trabalhar exercícios que promovam o relaxamento e alongamento dos músculos do pescoço, garantindo que o paciente ganhe consciência corporal a fim de reeducar os movimentos da cervical, cabeça e cintura escapular.

Ao realizarmos movimentos no solo, podemos trabalhar a estabilização e a consciência destes músculos afetados, de maneira a fazer com que os sintomas causados pela cervicalgia diminuam ao longo das semanas.

Quando realizamos exercícios nos aparelhos, da mesma maneira vamos ter como foco a diminuição sintomática e controle muscular. O Método Pilates irá auxiliar a conhecer os limites perante o desconforto e também atuar diretamente na reabilitação.

Durante a realização dos exercícios podemos acrescentar alguns acessórios que irão complementar na prática: a Bola Murcha, a Overball, o Rolo no Occipital e o Magic Circle.

Tanto os aparelhos como os acessórios de Pilates são fundamentais para seu estúdio, e sem eles é praticamente impossível desenvolver um tratamento adequado com os pacientes.

Para a prevenção de cervicalgia, o Método Pilates se mostra ainda mais eficaz. Afinal, uma boa postura e alongamento muscular do corpo como um todo, promove a tonificação muscular da região cervical e abdominal.





Exercícios de Pilates para as Cervicalgias

Para garantir a boa execução dos exercícios e evitar lesões, é importante que o paciente respire profundamente e ative o power house durante todos os exercícios. Você já usou a mini ball para o tratamento da cervicalgia? Não? Então fique atento, a seguir vamos listar alguns exercícios para ativação dos músculos, fortalecimento e relaxamento cervical.

- 1) Na posição supina, mantendo a coluna ereta realize flexão de joelhos, mantendo os pés alinhados com o quadril. Segurando uma mini ball movimente um braço para o alto enquanto gira a cabeça para o outro lado. Neste exercício você consegue perceber a movimentação que acontece entre as escápulas, ombros e pescoço.
- 2) 2) Em quatro apoios, mova um braço por baixo do outro apoiando sobre o rolo, gire a cabeça e o tronco para a lateral, como se fosse “ouvir” o chão. Realize 10 repetições cada lado, o paciente irá sentir leveza na região dos ombros e escápulas.
- 3) 3) Em posição prona apoie a testa sobre uma bolinha murcha, mantenha a cabeça e coluna alinhadas, posicione as mãos na mesma direção dos ombros, e realize movimentos com a cabeça para frente e para trás e de um lado para o outro, garantindo melhor mobilidade cervical.
- 4) 4) Sentar contra uma parede, e posicionar uma mini ball na região da coluna torácica e outra na parte posterior da cabeça mantendo a coluna alinhada. Respire profundamente, e durante a expansão das costelas pressionar levemente a mini ball e realizar movimentos com a cabeça para cima, para baixo. Repetir algumas vezes e após realizar movimentos com a cabeça para a lateral.
- 5) 5) Em pé de costa para uma parede, encoste a cervical sobre uma bola murcha, realize uma leve pressão, trazendo o queixo para baixo e para cima.
- 6) 6) Depois de estimular os músculos cervicais, é necessário o relaxamento muscular. Na posição supina, você pode utilizar a bola murcha embaixo da cervical e mover lentamente a cabeça sobre ela para um lado e para o outro, após realizar movimentos em círculos.

Como vimos acima a mini ball é um acessório muito citado durante a prática de exercícios para cervicalgia, e além dele podemos realizar os exercícios utilizando o Magic Circle e também as faixas elásticas.

Gostou das dicas?! Lembre-se que o posicionamento é muito importante, durante os exercícios a cabeça deve ser projetada para trás e abaixar um pouco o queixo como se estivesse empurrando a mandíbula para baixo.

A coluna cervical deve manter sua curvatura natural, manter a cabeça centralizada em relação a coluna e ombros relaxados e alinhados. Em casos que o paciente apresente uma hiperextensão você pode utilizar colchonetes ou almofadas para melhor adaptar ao posicionamento.



1. Shoulder Bridge

Usamos esse exercício para realizar a mobilização vértebra por vértebra da coluna, usando flexão da coluna lombar na amplitude inicial e finalizando o movimento com uma extensão da coluna lombar.

Ao fim, retome a posição inicial fazendo mais uma mobilização da coluna em flexão.



2. Spine Stretch Forward

Esse exercício é útil para mobilizar toda a coluna vértebra por vértebra em flexão.

Durante sua execução mantem-se o crescimento axial e a ativação do power house, promovendo flexibilidade da coluna.



3. Swan

Neste exercício é possível mobilizar toda a coluna vertebral em extensão, mobilizando vértebra por vértebra.

Essa movimentação promove o crescimento axial e a flexibilidade da coluna em extensão.



4. Leg Pull Front e Leg Pull Back

Neste exercício é possível realizar a estabilização da coluna vertebral, promovendo crescimento axial, fortalecimento do power house, membros superiores e membros inferiores.





Benefícios do Pilates para as Cervicalgias

Exercícios como os do Pilates e Treinamento Funcional possuem efeitos diretos sobre o disco intervertebral, sobre os quais já comentei.

Ele também apresenta efeitos indiretos que, além de beneficiar todas as musculaturas, é um ótimo aliado na prevenção de lesões do disco intervertebral.

Então, como tratar cervicalgia com Pilates?

Os exercícios de Pilates promovem maior espaço articular permitindo boa hidratação do disco, e também podem auxiliar sobre o efeito da musculatura.

Como falamos anteriormente, músculos encurtados e/ou tensos podem gerar tração nas vertebrae e assim promover uma área de instabilidade articular causando predisposição para o desenvolvimento de hérnia discal.

O Pilates, dentre tantos outros benefícios, irá promover alongamento dos músculos encurtados, fortalecer músculos fracos e relaxar músculos tensos através do posicionamento adequado e da prescrição correta dos exercícios.

Para que estes benefícios sejam realmente alcançados é necessário, portanto, uma avaliação adequada para identificar os desequilíbrios musculares presentes, tentando melhorar a mecânica dos movimentos e reduzindo as cargas sobre a coluna e o disco intervertebral.

Além disso, é necessário estar atento as queixas do paciente e aos seus movimentos observando sempre se há compensação de movimentos ou uma região de hipomobilidade ou hiperomobilidade.



Conclusão

Muito se fala na reabilitação de lesões, muito se houve sobre hérnia de disco, que isso ocorre por muito trabalho, por excesso de peso, pela idade e por aí vai.

Diversas situações são dadas como desencadeadoras desta lesão.

E só então se busca uma alternativa de tratamento, podendo ser cirúrgica ou conservadora como Fisioterapia, Pilates, RPG, Osteopatia e muitas outras.

Mas o que poucos fazem é tentar prevenir esta lesão tão recorrente e crescente.

Assim que o problema acontece recorre-se a medidas corretivas que muitas vezes nem são as mais recomendadas, como a cirurgia.

O estilo de vida sedentário, longas horas na mesma posição, postura inadequada e a idade contribuem para o desenvolvimento desta lesão. E existem maneiras de prevenir a hérnia e patologias similares levando em conta esses fatores

Devido ao fato de que os músculos profundos do tronco são antigravitários, com o tempo esta musculatura SE NÃO TRABALHADA perde sua ação fazendo com que a sustentação da coluna seja prejudicada, aumentando a compressão e cisalhamento sobre o disco intervertebral.

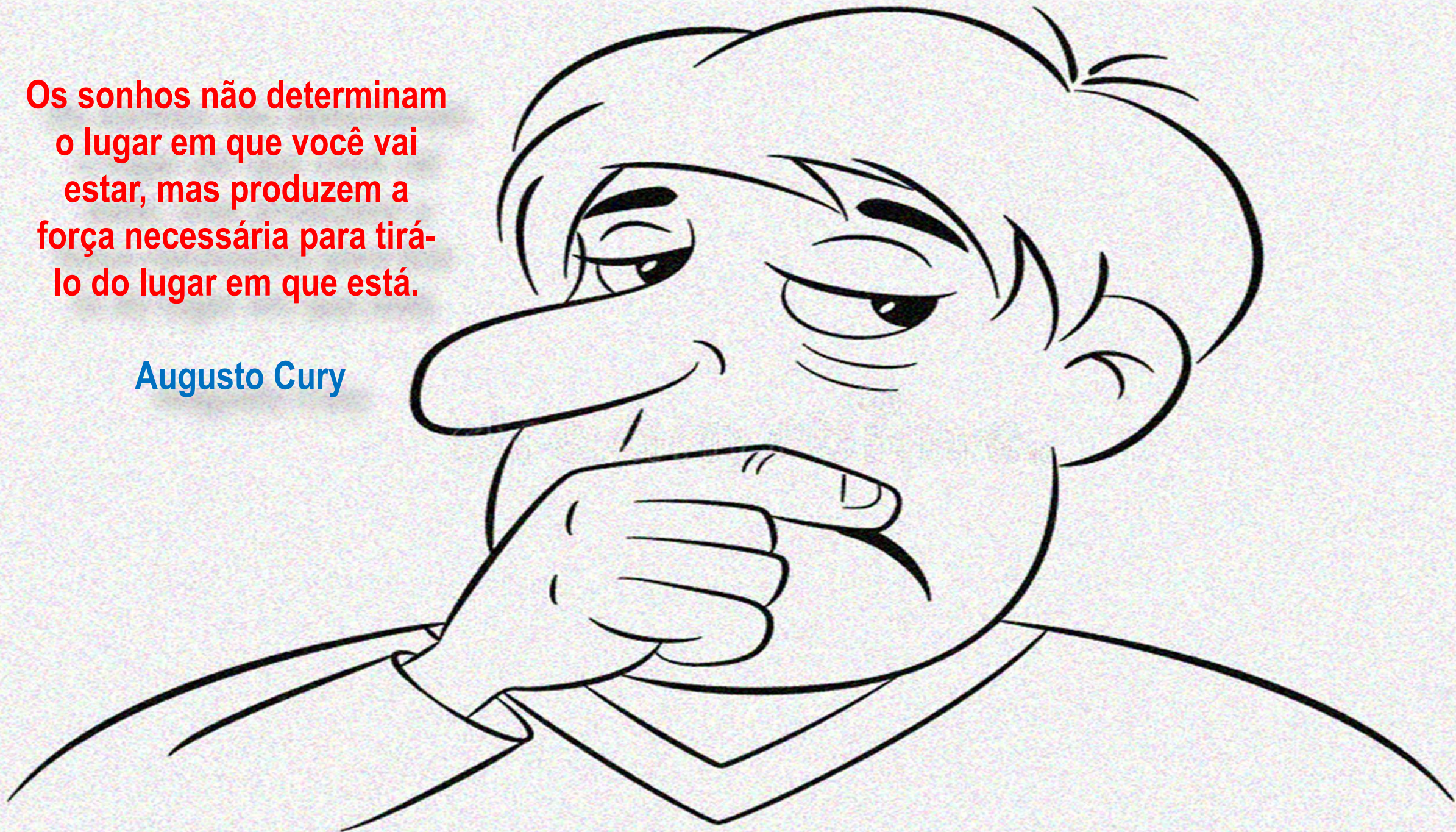
Não se conforme dizendo que este tipo de lesão ocorre com todos os trabalhadores da sua classe, ou que isso é hereditário, que faz parte da idade e tudo mais. E ainda mais importante: não deixe seus pacientes se conformarem com a situação.

Quer saber mais como tratar Cervicalgia com Pilates, e também aplicar o Método em outras das 5 principais patologias? Então, eu recomendo fortemente que você conheça a Coletânea de Livros Digitais Pilates nas Patologias.

As informações contidas nesta coletânea são suficientes para transformar definitivamente sua maneira de atender praticamente todos os casos de patologias de Quadril, Desvios Posturais, Neuro, Joelho e Ombro.

**Os sonhos não determinam
o lugar em que você vai
estar, mas produzem a
força necessária para tirá-
lo do lugar em que está.**

Augusto Cury





Contatos

- Site: www.institutofisiolife.com.br
- E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br
- Fanpage: [@institutofisiolifemogiguacu](https://www.facebook.com/institutofisiolifemogiguacu)
- Instagram: [@fisiolifemogiguacu](https://www.instagram.com/fisiolifemogiguacu)
- WhatsApp: (19) 991871033

