

# PILATES NAS LOMBALGIAS

Cuidando de sua Coluna

Dr, Ft. Thiago Rizaffi Xavier

# INTRODUÇÃO

É de fato dizer que hoje em dia inúmeras pessoas vem sofrendo com dores em sua coluna, seja ela por origem postural, por esmagamento e até mesmo por traumas. Ai vem a grande pergunta e porque isso vem ocorrendo com tanta frequencia?

E você saberia me informar de fato o porque desse aumento acentuado! Pois bem vou te explicar então! Como sabemos estamos em um momento muito complicado e que na verdade o uso de computadores e smartphones teve um crescimento acima do normal e isso é devido ao trabalho por Home Office.

Claro que esse não é o fator primordial para que pessoas tivesse dores em sua coluna lombar, isso também esta relacionando a forma que ficamos sentados seja ela em cadeiras de escritorios, sofas e até mesmo cadeiras convencionais, outra forma que é comumente afetada é a posição em pé onde acabamos jogando peso excessivo em uma ou outra perna por um tempo exagerado. Outro fator de grande importancia é de como carregamos e levamos objetos de um lado para o outro. Enfim existe inúmeras maneiras para sofremos uma lesão, seja ela de origem Traumática ou Postural.

Não existe uma faixa etária especifica para se ter uma Lombalgia, esse problema pode correr tanto em indivíduos idosos quanto em indivíduos mais jovens como crianças e adolescentes.

É importante ainda dizer que quando a lombalgia não é tratada de forma certa pode gerar outras complicações e até mesmo problemas mais sérios na Coluna.

Afinal de contas o Método Pilates pode realmente ajudar no tratamento das lombalgias? Para quem não sabe essa metodologia trabalha não só na Reabilitação mas também na parte Mental, ou seja, irá proporcionar uma melhora do corpo e mente como um todo.

Agora vou te explicar um pouco sobre a lombalgia e de como o Método Pilates irá ajudar no combate a dores lombares.

## LOMBALGIA

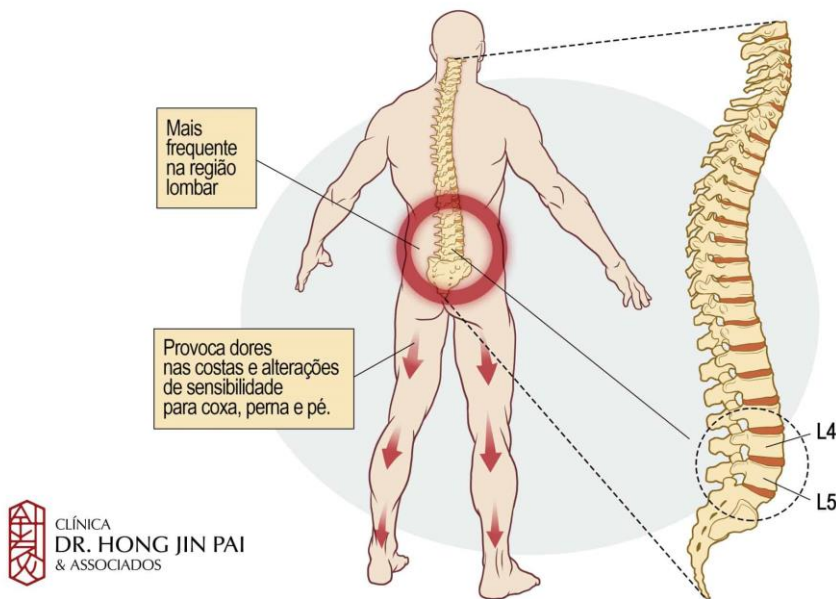
O que vem a ser a dor lombar e de que fato ela pode afetar você no seu dia a dia. A dor Lombar ou Lombalgia nada mais é do que uma inflamação na musculatura lombar que em alguns casos pode gerar um desconforto em suas vertebbras.

Normalmente as dores lombares vão afetar indivíduos de todas as faixas etarias seja ele Jovens, Adultos ou Idosos. Como sabemos esta patologia pode afetar cerca de 90% da população mundial.

Para se ter uma ideia as dores lombares pode apresentar origens variadas tais como:

1. Má Postura
2. Fazer esforço excessivo
3. Algias musculares na região lombar
4. Lesão por Estresse ou Sobrecarga

Em muitos casos a maioria das pessoas que sofrem com dores podem ser de origem inflamatória ou traumas. Além disso ainda detaco que as algias lombares apresenta dor local ou irradiada para as pernas, isso tudo irá depender do grau e do tipo da lesão gerando assim o paciente apresentar formigamentos ou dormências e até mesmo dificuldades de movimento na área afetada.



## TIPOS DE LOMBALGIA



De certa forma as dores são classificadas como **Dores Agudas** ou **Dores Crônicas**, cada uma delas vai gerar um certo grau de desconforto e dificuldade em realizar movimentos. Afinal qual a diferença entre **Lombalgia Aguda** e **Lombalgia Crônica**.

### ✓ **LOMBALGIA AGUDA**

É o tipo de dor caracterizada por uma duração menor, ou seja, esse tempo de desconforto vai durar em torno de quatro a seis semanas. Muitas vezes as dores lombares agudas vão acontecer de forma repentina como por exemplo um estiramento muscular que pode causar uma dor intensa no local.

### ✓ **LOMBALGIA CRÔNICA**

É caracterizada por um período maior de dor, ou seja, esse tipo de dor será mais intensa e com duração que vai de três meses para mais. Podemos dizer então que neste caso que a maioria das pessoas podem apresentar uma dificuldade em desempenhar suas tarefas habituais.

Além disso ainda vale destacar que em alguns casos alguns indivíduos podem ainda apresentar outros problemas mais severos em sua coluna

## **CAUSAS DE LOMBALGIAS**

Como se sabe as causas das lombalgias são bem diversas e podemos destacar as seguintes:

1. Má Postura
2. Excesso de peso
3. Estresse excessivo
4. Tensões
5. Sedentarismo
6. Quedas e Traumas
7. Praticar exercícios de forma inadequada
8. Não tem condicionamento físico adequado para realizar atividades físicas
9. Osteoporose
10. Obesidade

11. Uso excessivo de cigarros
12. Desgastes
13. Desvios posturais

## PILATES NAS LOMBALGIAS



Primeiro passo que temos que saber é o que devemos fazer para minimizar essas dores e o que realmente devemos praticar para se obter uma melhora em seu quadro algico.

Bom essa é uma pergunta que muitos vem se fazendo hoje em dia e qual a melhor solução para tratar as dores lombares. Vou então revelar para você aquilo que você pode estar dando o ponta pé inicial para garantir que você tenha uma vida mais segura e saudável em relação as dores relacionadas a sua coluna em especial as dores lombares ou as famosas Lombalgias.

Você sabia que além dos medicamentos para diminuir a inflamação é necessário a busca regular de exercícios físicos e um dos exercícios mais indicados é o Método Pilates. E o que vem a ser essa metodologia.

Falando resumidamente sobre o método, simplesmente posso afirmar que essa metodologia de exercícios vai te proporcionar um alívio das algias e assim favorecera o seu corpo a realizar os movimentos desejados de forma mais segura e em dor além de estar alongando e fortalecendo todas as cadeias musculares.

Como se sabe o Pialtes não visa só trabalho do corpo e sim associa a parte mental fazendo com que cada individuo tenha que pensar naquilo que precisa ser executado.

Vou destacar ainda que o pilates usa como princípio base a respiração e o musculo abdome, esse por si só é o maior responsável para que nossa coluna não sofra com possíveis lesões e até mesmo evitar as lesões já existentes. Além desses conjuntos temos que estabilizar a região do glúteo para que assim possamos equilibrar todo o conjunto e assim trabalhar o nosso corpo de forma uniforme.

## **BENEFÍCIOS DO PILATES NAS LOMBALGIAS**

Quem é que aqui não já praticou ou praticar o Método Pilates. Posso garantir a você que os benefícios dessa técnica são inúmeros, dentre elas são:

1. Ganha de estabilidade da Coluna
2. Melhora na realização dos movimentos
3. Melhora da postura
4. Aumento da força muscular
5. Aumento da flexibilidade
6. Melhora no condicionamento físico
7. Equilíbrio entre corpo e mente
8. Melhora o humor
9. Alivia o estresse
10. Melhora a autoestima
11. Melhora o bem-estar
12. Tonifica a musculatura
13. Aumenta a resistência física
14. Melhora a respiração
15. Melhora a qualidade do sono
16. Aumenta a disposição no dia a dia

## **CONCLUSÃO**

É de fato que a nossa coluna precisa sempre de cuidados pois é nela que acaba tendo uma carga além do normal. Além disso temos que trabalhar todo o corpo pois desta forma não deixamos que nenhuma região seja sobrecarregada além do normal principalmente a região lombar.

Saliento ainda que a prática regular de exercícios físicos é fundamental para que nossa coluna e a nossa mente seja trabalhada em conjunto e assim possamos minimizar todas as algias e assim promover uma melhora na qualidade de vida e bem estar.

Como se sabe o Método Pilates é um exercício completo e que traz grandes benefícios para o corpo e mente e assim irá trazer a todos os indivíduos uma melhora como um todo. Portanto como vimos são inúmeros os benefícios e que tal você começar a colocar isso em prática. Não deixe para amanhã o que você pode começar hoje. Vamos lá!

**Fonte: Thiago Rizaffi Xavier — Fisioterapeuta — Crefito3/80506-F**