

**CUIDADOS COM A SUA COLUNA
E A SAÚDE EM GERAL**



Quiropraxia

O que é a QUIROPAXIA?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Quiropraxia é uma profissão da saúde que lida com o diagnóstico, tratamento e a prevenção das desordens do sistema neuro-músculo-esquelético e dos efeitos destas desordens na saúde em geral. Há uma ênfase em técnicas manuais, incluindo o ajuste e/ou a manipulação articular, com um enfoque particular nas subluxações.

Os conceitos e os princípios que distinguem e diferenciam a filosofia da Quiropraxia de outras profissões de saúde são de grande importância para a maioria dos quiropraxistas e influenciam profundamente a atitude e a abordagem destes em relação à atenção à saúde.

A relação entre a estrutura, particularmente a coluna vertebral e o sistema músculo-esquelético, e a função, especialmente coordenadas pelo sistema nervoso, constitui a essência da Quiropraxia e o seu enfoque para a restauração e preservação da saúde.

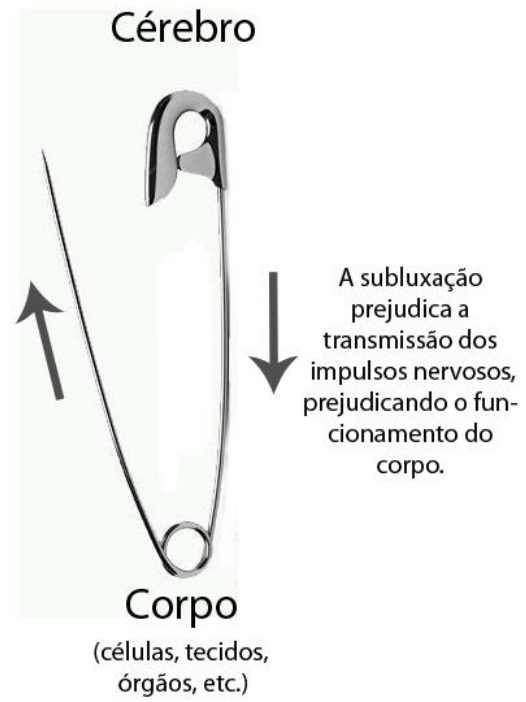
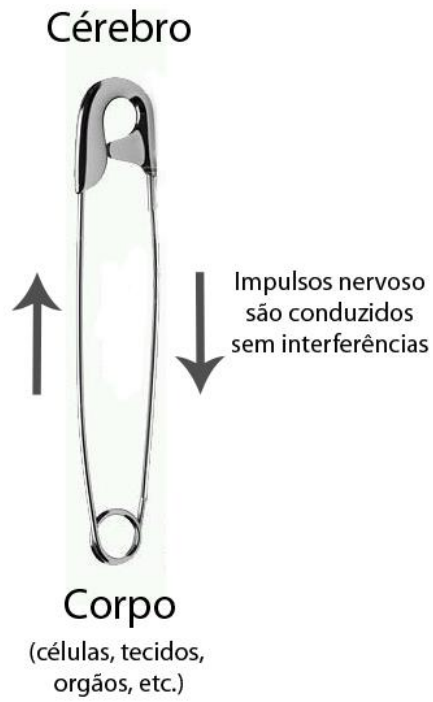
Hipoteticamente, consequências neurofisiológicas significativas podem ocorrer como resultado de distúrbios funcionais mecânicos da coluna vertebral, descritos pelos quiropraxistas através do termo subluxação ou complexo de subluxação.

O exercício da Quiropraxia enfatiza o tratamento conservador do sistema neuro-músculo-esquelético, sem o uso de medicamentos e procedimentos cirúrgicos. Causas e consequências biopsicossociais também são fatores significativos na abordagem do paciente.

O nome Quiropraxia vem do grego (quiro significa mãos e praxia, prática) e resume bem o objetivo do quiropraxista que visa corrigir o posicionamento das vértebras com movimentos rápidos e precisos (os ajustes quiropráticos), pois a dor surge quando a vértebra sai do lugar e pressiona o nervo e é por isso que o realinhamento ou reposicionamento da vértebra consegue acabar com o desconforto e/ou com a dor.

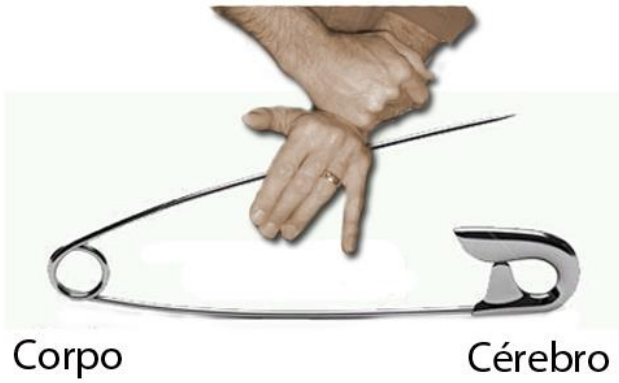
Na teoria é simples mas na prática colocar o nosso esqueleto na posição correta não é fácil e exige tempo pois é preciso apagar a memória (inteligência inata do organismo) e dar-lhe um novo estímulo, reeducar o corpo para esta nova condição e que lhe trará apenas benefícios pois caso contrário ele sempre tenderá a voltar para a posição antiga e incorreta.

O “Ciclo do Alfinete” exemplifica bem como a Quiropraxia consegue agir no nosso corpo, restaurando as funções e devolvendo o equilíbrio corporal.

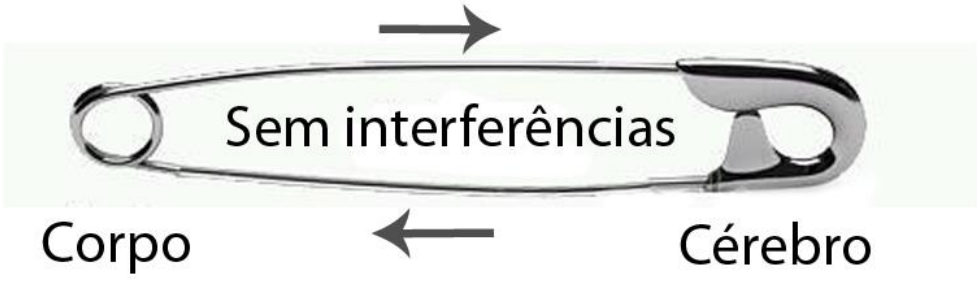


Ajuste de Quiropraxia

A Quiropraxia corrige as alterações na coluna que causam esse prejuízo dos impulsos nervosos, permitindo ao cérebro e ao corpo se comunicarem sem interferências.



**QUIROPRAXIA
O CICLO DO ALFINETE**



DORES NA COLUNA

Todos nós algum dia iremos sentir algum tipo de dor na coluna. Este mal atinge milhões de pessoas e você muitas vezes se pergunta o que tem feito de errado para estar sentindo dor.

A dor muitas vezes está acompanhada de excessos que expomos o nosso corpo ou ainda do próprio desgaste do passar dos anos, bem como nossas atividades no dia a dia ou simplesmente por uma postura incorreta. É muito importante primeiramente identificar o tipo de dor que sentimos e como se iniciou esta dor.

Hoje em dia ouve-se muito falar em ergonomia, mas o que é ergonomia? Muita gente pensa que ergonomia é somente algo relacionado com cadeiras, com ferramentas ou teclados de computador, mas a ergonomia é muito mais do que isso! A ergonomia é a aplicação de conhecimentos científicos relativos ao homem para conceber objetos, sistemas e envolvimentos adequados. Sistemas de trabalho, de desporto, de lazer, ou outros, devem incluir princípios ergonômicos na sua concepção, visando de forma integrada a saúde, a segurança e o bem estar do indivíduo, bem como a eficácia dos sistemas. A ergonomia está presente em tudo o que envolve as pessoas.

Pode-se ter certeza que um jovem que não se cuida ou que não se preocupa com a ergonomia no todo, será um idoso com tendências a sofrer de problemas de dores na coluna. Infelizmente pagamos pelo que fazemos no dia a dia. Daí a importância de pensar desde já na preservação de nosso corpo bem como na musculatura e é claro, na coluna.

Todos os estudos envolvendo este tema mostram a dimensão que vêm ganhando estas queixas, há necessidade de cuidados básicos, e estes cuidados começam com muita informação, disciplina, manutenção de força muscular e postura correta.

Cada vez mais pessoas têm procurado ajuda e tratamento para dores na coluna. Sabe-se que não tínhamos acesso a informações básicas de cuidados, muito menos pensávamos em viver tanto, porém é necessária uma corrida contra o tempo para se cuidar e orientar-se para que novos excessos não sejam cometidos, que a qualidade de vida seja preservada e que se aplique a ergonomia.

Determinadas dores na coluna relacionadas à má postura, causam dor e desconforto devido à sobrecarga e/ou distensão em ligamentos, tendões, musculatura e ossos, podendo ocasionar disfunções como posturas viciosas, alterações musculares e lesões em discos intervertebrais. Como o próprio nome já diz, estes discos ficam localizados entre as vértebras e sofrem uma espécie de esmagamento o que ocasiona dor, desconforto, dormência nos membros, fraqueza muscular e até incapacidade de movimentos, sejam nos braços ou pernas.

Porém, conforme já citado anteriormente, o aparecimento destes problemas e suas conseqüências podem ser prevenidos se forem aplicadas dicas básicas para o dia-a-dia, como manter uma boa postura corporal nas mais variadas atividades.

Seguem aqui, de forma resumida, algumas destas dicas posturais, procure observá-las no seu dia a dia e mantenha-se sempre atento aos cuidados com sua coluna.

A postura certa

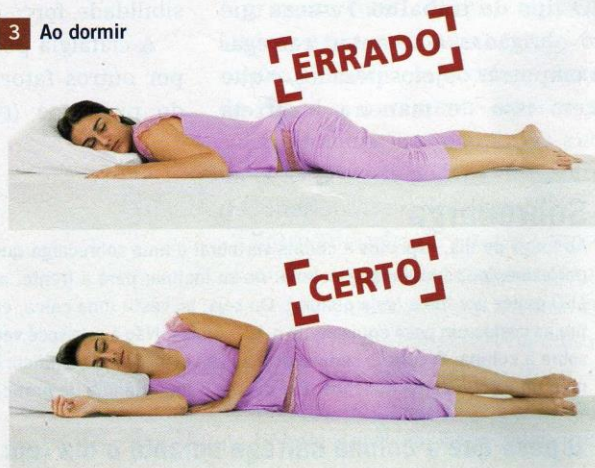
1 Ao computador



2 Ao erguer algo pesado que encontra-se no chão



3 Ao dormir



4 Ao sentar-se



5 Ao dirigir



Dicas para a compra de um bom colchão e o uso correto do seu travesseiro

É preciso estar atento na hora de comprar um colchão, pois não pode ser nem duro nem mole demais. Escolha um colchão de espuma firme, em que a densidade esteja de acordo com o seu peso e a sua altura. Se a escolha for um colchão de molas, é fundamental estar atento aos primeiros sinais de desgaste.

Colchão...

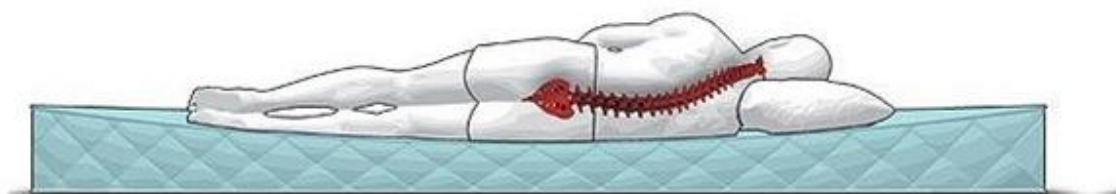
...Duro demais



Nos pontos onde há maior concentração de peso as articulações flexionam-se para cima, elevando quadris e ombros. Dessa forma, a coluna fica torta e tensiona os músculos que deveriam relaxar.

...Muito mole

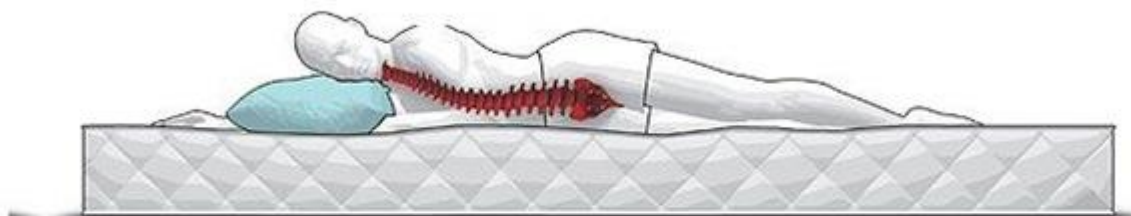
As partes mais pesadas do corpo (quadris, ombros e coxas) afundam porque o colchão não as sustenta. A coluna entorta nas regiões onde há maior concentração de massa, pois o corpo afunda.



O uso adequado do travesseiro é vital para contribuir de forma positiva nesse processo.

Travesseiro...

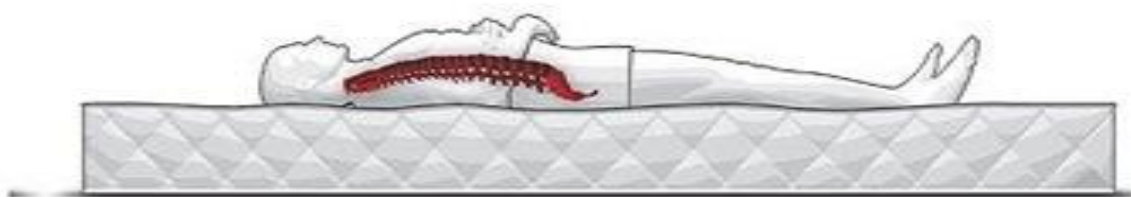
...Alto demais



Travesseiro alto demais provoca uma curvatura acentuada da coluna. Evite colocar o braço embaixo do travesseiro para dormir, pois pode causar transtornos como má circulação, bursite no ombro e escoliose.

...sem travesseiro

Forma um arco na região lombar devido ao volume do quadril. A região cervical também é atingida, pois suas vértebras ficam comprimidas. Recomenda-se o uso de um travesseiro embaixo dos joelhos para aliviar a tensão dos músculos na coluna.



O uso do **Calor** ou **Frio** para o alívio da dor

A aplicação do calor ou do frio são recursos valiosos com o qual podemos contar.

As terapias usando o calor (termoterapia) e usando o frio (crioterapia) não levam à cura de nenhuma enfermidade, porém são instrumentos importantes que auxiliam no tratamento de várias patologias ortopédicas e neurológicas. São recursos sintomáticos, que quando aplicados adequadamente, reduzem o espasmo muscular e a sintomatologia dolorosa, preparando a região afetada para a aplicação das técnicas terapêuticas.

Calor = Frio

Há vários tipos de distúrbios onde o calor e o frio produzem efeitos semelhantes. O espasmo muscular que acompanha a hérnia de disco, lombalgias, cervicalgias, e problemas articulares pode ser reduzido por esses dois processos.

Calor

Efeitos Terapêuticos do Calor:

- 1. Alivia a dor.**
- 2. Aumenta a flexibilidade dos tecidos músculo-tendíneos.**
- 3. Diminui a rigidez das articulações.**
- 4. Melhora o espasmo muscular.**
- 5. Melhora a circulação.**

A aplicação do calor promove alteração das propriedades físicas dos tecidos que compõem os tendões, cápsulas articulares e cicatrizes, melhorando suas respostas ao alongamento.

Contra-indicação

Não aquecer regiões do corpo que estiverem anestesiadas, edemaciadas, inflamadas, feridas com sangramento, em áreas onde haja tumores, sobre os testículos, sobre o abdome de gestantes ou em áreas do corpo de pessoas inconscientes.

Técnica de Tratamento

O tratamento domiciliar pelo calor deve ocorrer na frequência de 3 vezes ao dia, durante 20 a 30 minutos, usando bolsas quentes nos locais a serem tratados.

Frio

Efeitos Terapêuticos do Frio:

1. Diminui o espasmo muscular.
2. Alivia a dor.
3. Nos traumatismos (entorses, contusões, distensões musculares, etc.), previne o edema e diminui as reações inflamatórias.

Para se ter um efeito mais efetivo, o resfriamento deve ser aplicado imediatamente após o trauma, antes que o edema esteja formado.

Técnica de Tratamento

O tratamento pelo uso do frio deve ser feito com bolsas geladas durante 10 a 20 minutos, no local da dor, 3 vezes ao dia.

ATENÇÃO:

O uso de **calor** é contra-indicado nos casos de traumatismo porque aumenta o edema.

O uso do **frio** é contra-indicado nos casos de artrite porque aumenta a rigidez articular. Nestes casos é preferível usar calor.

ALONGAMENTOS

Em primeiro lugar, é fundamental entender que neste tipo de atividade sua atenção deve estar voltada para seu corpo e sobre a região de atuação dos exercícios. Quando alongamos, devemos ter plena concentração no que estamos fazendo. É muito comum realizar esse tipo de atividade após o treino ou aula, e como é a parte final, ficamos pensando em outras coisas ou conversando com alguém.

Se fecharmos os olhos, poderemos dizer qual o posicionamento das partes do nosso corpo. Isso é possível através do analisador cinestésico que tem receptores nos músculos, tendões e ligamentos do corpo humano, informando imediatamente nosso cérebro sobre tensões sofridas e movimentos realizados. Devemos utilizar esta capacidade no momento de alongarmos.

Então, durante a realização dos exercícios de alongamentos, sinta seu corpo, faça como se estivesse conversando com ele, perceba suas limitações e vibre com as pequenas conquistas que atinge.

Quando você observa uma figura, uma foto ou mesmo alguém com muita flexibilidade, não desanime porque é menos flexível que o modelo observado. Não esqueça que isto foi conquistado com bastante trabalho. Tenha paciência, e baseie-se em você mesmo, tente cada dia melhorar um pouco, e, depois de um determinado tempo, compare com o início do processo e verá que progrediu muito.

Alguns cuidados fundamentais na realização dos alongamentos:

- não tenha pressa;
- se fizer um aquecimento antes, o corpo será melhor alongado;
- respeite seus limites;
- a dor é um alerta que o organismo lhe manda;
- relaxe os músculos para poder alongá-los;
- respire durante os alongamentos, é muito comum as pessoas bloquearem a respiração nas posturas;
- esteja atento às modificações que vão ocorrendo na medida em que você incorpora esta prática a sua vida.

Quando bem realizados, os alongamentos podem trazer muitos benefícios para o indivíduo, alguns deles são:

- Melhora da postura, não sobrecarregando estruturas;
- Melhor oxigenação e nutrição do corpo, pela melhora circulatória sanguínea;
- Maior disposição para trabalhar, estudar, enfim, para viver.

Para obter informações mais detalhadas de como realizar tais exercícios, procure um profissional da área de Educação Física.

1. Músculos que movimentam o braço para frente

Músculo deltóide, porção ventral, m. peitoral maior.

Função: Mover o braço levantado para frente.



A. Tensionar

Cruze as mãos atrás da nuca e segure-as contra a cabeça. O seu companheiro de exercícios segurará seus cotovelos enquanto você estiver pressionando-os para frente, por 20 segundos.



B. Alongar

Alongamento passivo, fazendo seu companheiro de exercícios puxar os cotovelos para trás e mantendo a posição por aproximadamente 20 segundos.

2. Musculatura Peitoral

M. peitoral maior & menor, m. coracobraquial

Função: Mover o braço para frente e para dentro na articulação do ombro, abaixá-los e mover o ombro para frente.



A. Tensionar

Com os braços estendidos para frente pressione as mãos uma contra a outra (com ou sem bola), com a maior força possível, por 20 segundos.



B. Alongar

Estenda os braços para trás e para cima, de forma passiva, e fique nesta posição por 20 segundos segurando-se numa rede. O alongamento também pode ser feito com ajuda de um companheiro de exercícios, que segurará seus pulsos.

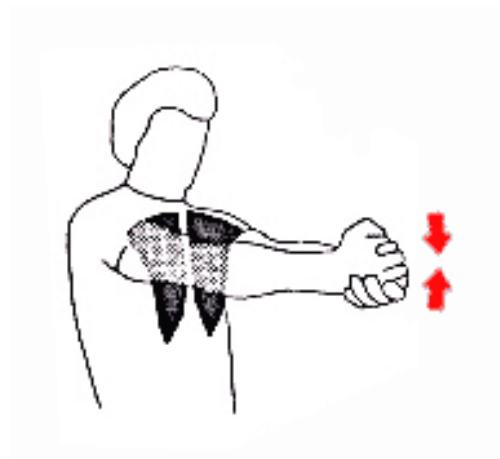
Os dois exercícios acima podem ser feitos com um companheiro, taticamente. Fique de pé e apóie suas costas nas do companheiro com as mãos um do outro, com os braços esticados para os lados.

Primeiro tentem pressionar os braços para frente com uma tensão muscular ativa. Depois, alonguem os braços esticados, separando-se um pouco um do outro, sem soltar as mãos.

3. Musculatura Peitoral

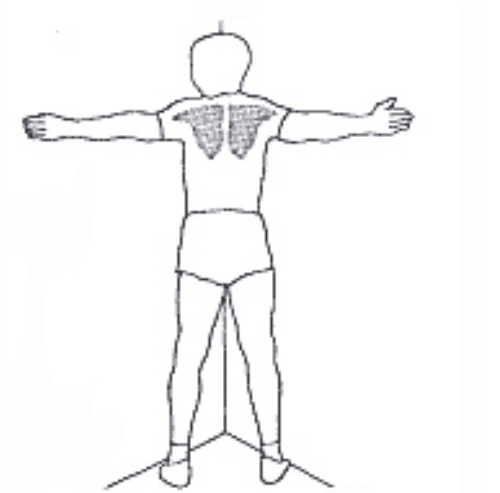
M. peitoral maior.

Função: Mover o braço para frente (e para dentro) na articulação do ombro.



A. Tensionar

Com os braços estendidos para frente pressione as mãos uma contra a outra (com ou sem o auxílio de uma bola), com a maior força possível, por 20 segundos.



B. Alongar

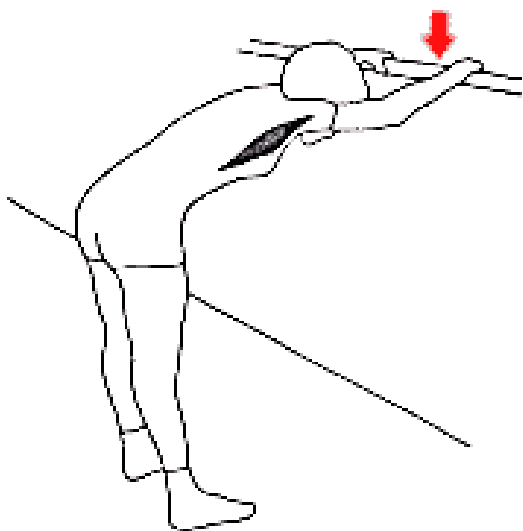
Fique de pé, de frente para o canto de um cômodo. Coloque as mãos (ou os antebraços) contra as paredes e deixe o corpo cair para frente. Pressione o corpo para dentro de tal forma que você sinta a tensão na frente da caixa torácica. Fique nesta posição por 20 segundos.

A tensão "A" pode ser feita na mesma posição, no canto, como o alongamento. Porém não pressione o corpo de tão longe.

4. Musculatura Peitoral

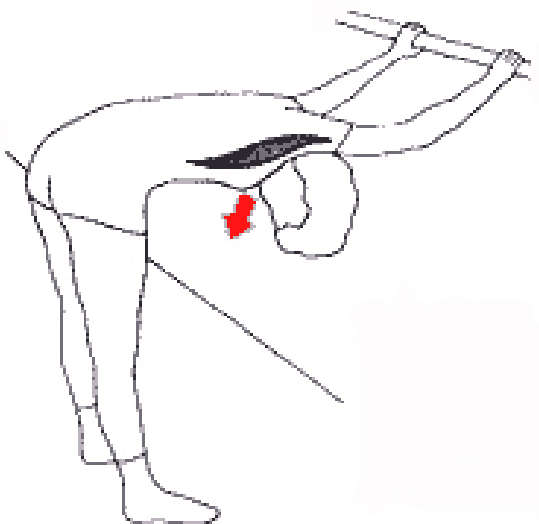
M. peitoral maior, m. grande redondo.

Função: Mover os braços para frente e para baixo, de uma posição levantada.



A. Tensionar

De pé, com o corpo inclinado para frente, as pernas levemente separadas e as mãos bem afastadas uma da outra, segure-se numa barra ou algo semelhante. Pressione as mãos e os braços para baixo, com a maior força possível, e tente empurrar a barra para baixo, por 20 segundos. Sinta a tensão nos músculos peitorais.



B. Alongar

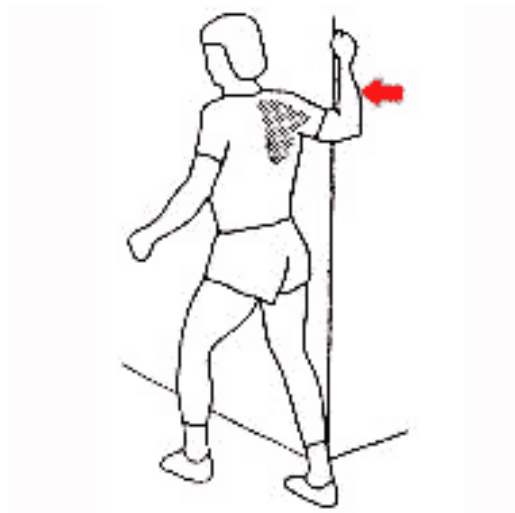
Pressione lentamente o tronco para baixo, segurando-se na barra, com os braços esticados, por 20 segundos. Sinta o alongamento no peito. Você pode tornar o alongamento mais proveitoso flexionando os joelhos ligeiramente.

Variando a distância entre as mãos, você pode exercitar outras partes da musculatura peitoral. Colocando as mãos em diferentes alturas, você também muda a área de alongamento.

5. Os Grandes Músculos Peitorais

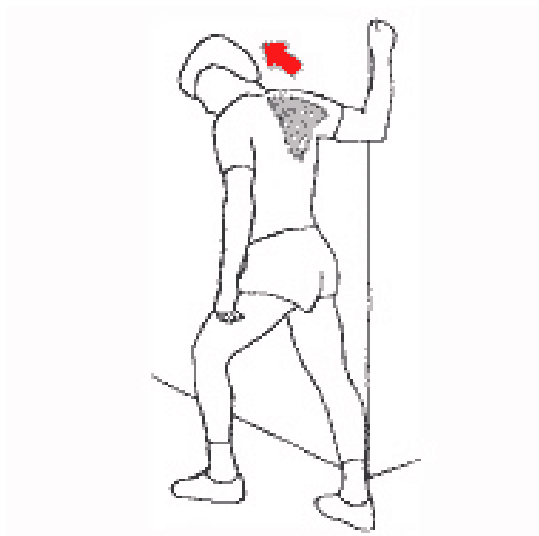
M. peitoral maior.

Função: Mover o braço para frente, na articulação do ombro.



A. Alongar

Mantenha o antebraço na mesma posição de "A" e firme os pés no chão. Gire o tronco para fora e para frente de maneira que o peito seja empurrado o mais possível para frente. Sinta a tensão no peito, na parte anterior dos ombros. Fique nesta posição por 20 segundos.



B. Tensionar

De pé, apóie-se de lado no batente de uma porta e pressione sua mão ou o antebraço contra ele, com a maior força possível, durante 20 segundos.

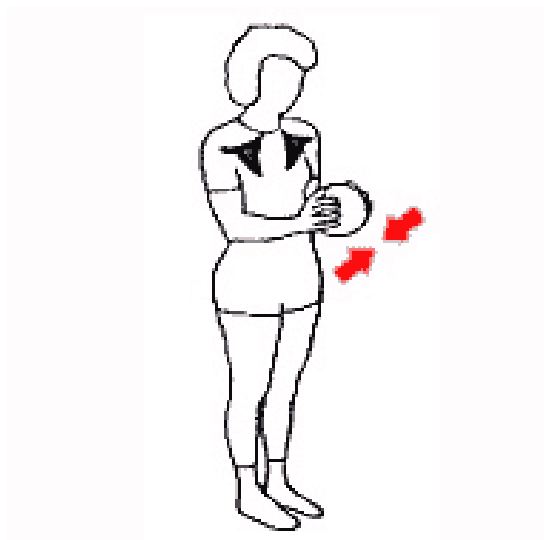
Alternativa: Em vez de usar o batente de uma porta, você pode segurar-se numa barra de pé, de costas para a barra, tente puxar a barra como se quisesse arrancá-la. Faça o mesmo se você utilizar uma rede.

Mudando a posição do braço para cima e para baixo, você pode exercitar diferentes partes da musculatura peitoral.

6. Musculatura Anterior do Ombro

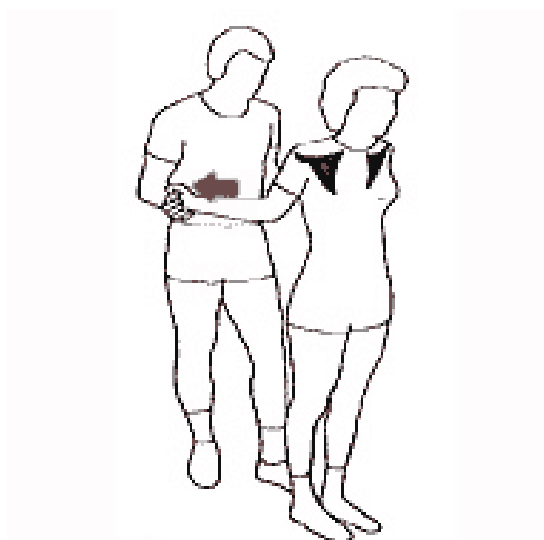
M. subescapular, m. peitoral maior / porção clavicular.

Função: Girar o braço para dentro, na articulação do ombro.



A. Tensionar

Mantenha o cotovelo flexionado num ângulo reto (90°), com os braços encostados nos lados do corpo. Pressione as mãos (com ou sem bola) uma contra a outra, com a maior força possível, por aproximadamente 20 segundos.



B. Alongar

Com a ajuda de um companheiro de exercícios, mova os braços para trás, alcançando a maior distância possível. A parte de cima dos braços continua junto aos lados do corpo. Fique nesta posição por 20 segundos.

Este exercício também pode ser feito por você, sozinho, num canto da casa, no batente de uma porta ou em qualquer outro local semelhante.

7. Músculos Posteriores do Ombro

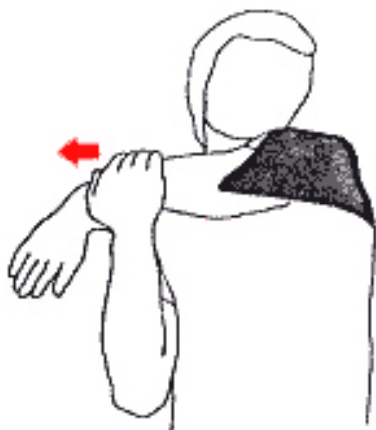
M. deltóide, porção dorsal (tri. grande dorsal, m. trapézio).

Função: Mover o braço para trás, quando este é levantado em um ângulo reto (90 graus) em relação ao corpo, e cotovelo também flexionado em ângulo reto (90 graus).



A. Tensionar

Puxe um cotovelo, cruzando o peito em direção ao outro ombro. Nesta posição, pressione o cotovelo com a outra mão, com a maior força possível, para frente e para fora, por 10 a 15 segundos.



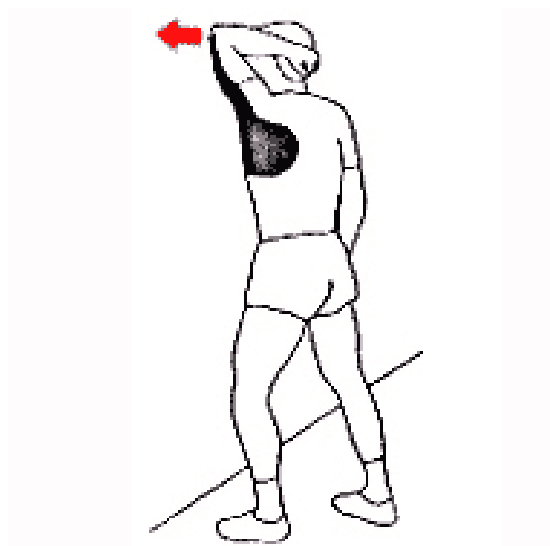
B. Alongar

Pressione o cotovelo, com a maior força possível, com a outra mão, em direção ao outro ombro. Fique nesta posição por 10 a 15 segundos.

8. Músculos Posteriores do Braço e Músculos Laterais Superiores das Costas

M. tríceps braquial, porção escapular, m. grande dorsal, m. deltóide, m. grande redondo.

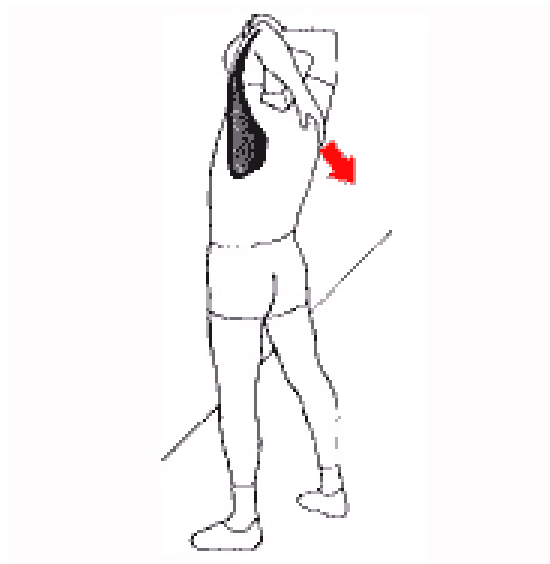
Função: Mover o braço para frente e para baixo, com o cotovelo levantado.



A. Tensionar

Fique de pé, em frente a uma parede, e levante o cotovelo, mantendo o antebraço esticado para trás da cabeça. Pressione o cotovelo, com a maior força possível, contra a parede, por 15 segundos.

Alternativa: Você também pode usar a outra mão como elemento de resistência.



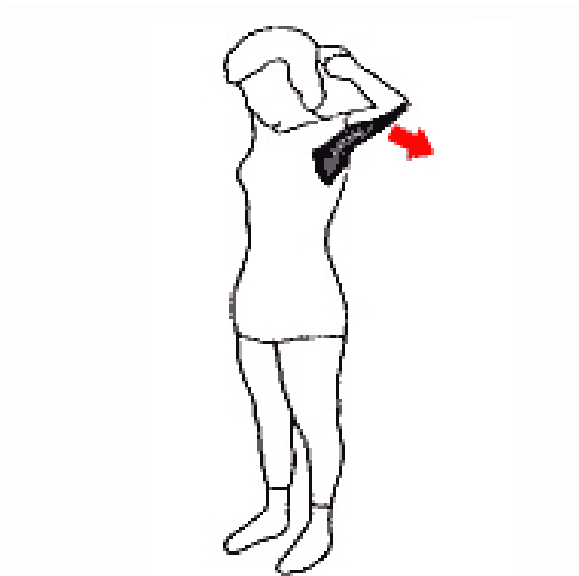
B. Alongar

Flexione o braço para trás e para baixo em direção às costas, usando a outra mão para pressionar o cotovelo para trás e para baixo. Fique nesta posição por 15 segundos, e sinta o alongamento na parte posterior do braço e na parte superior do peito.

9. Músculos Posteriores do Braço e Músculos Posteriores do Ombro

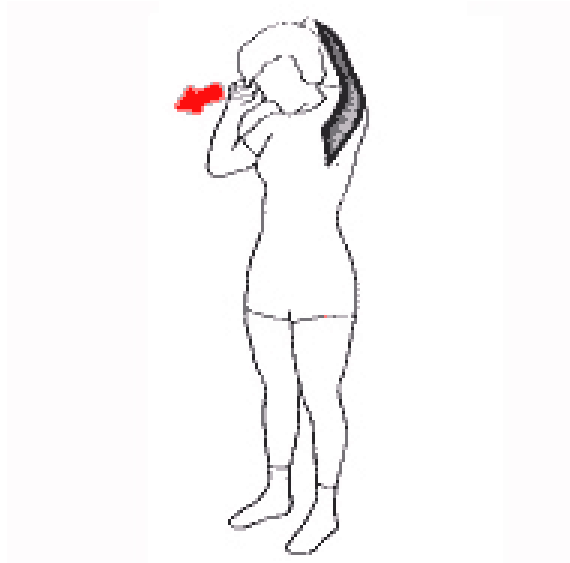
M. grande dorsal, m. deltóide, m. tríceps braquial.

Função: Mover o braço para fora e para baixo, de uma posição levantada, e estender os cotovelos.



A. Tensionar

Fique de pé ou sentado, com um cotovelo atrás do pescoço. Tente puxar o braço lateralmente contra a resistência oferecida pela outra mão. A maneira mais fácil de fazer isto é apoiando a mão ou o braço auxiliar contra o pescoço. Fique nesta posição por 20 segundos.



B. Alongar

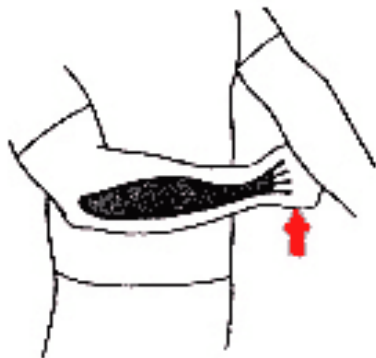
Puxe o braço (que antes estava tensionado na direção oposta) para trás do pescoço, o mais que puder, usando a outra mão como auxiliar. Fique nesta posição por 20 segundos.

Inclinando todo o corpo para frente, você pode fazer exercícios de alongamento laterais (compare com o Exercício 48).

10. Músculos do Antebraço Parte Externa (Extensores)

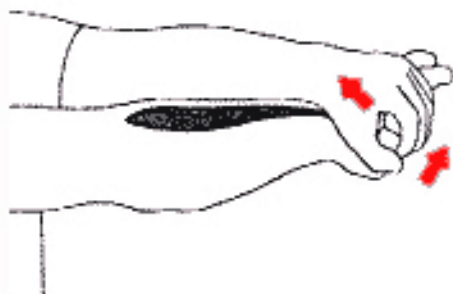
M. extensor dos dedos, m. extensor do dedo mínimo, m. extensor ulnar do carpo, m. extensor radial do carpo longo & breve, m. supinador.

Função: Flexionar o pulso para cima (estender).



A. Tensionar

Pressione o pulso que está ligeiramente tensionado, o mais que puder, contra o outro braço ou contra a extremidade de uma mesa, barra ou algo semelhante, por aproximadamente 20 segundos, mantendo o cotovelo flexionado em ângulo reto (90 graus).



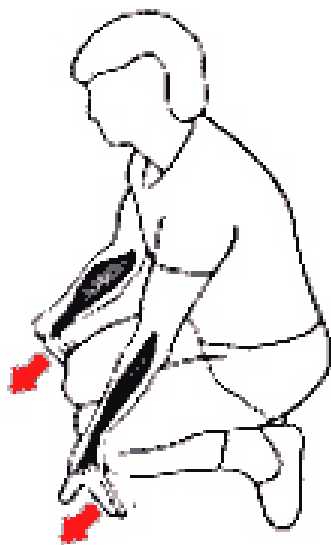
B. Alongar

Três etapas: 1) Flexione o pulso para baixo o mais que puder. 2) Estenda o cotovelo, e 3) vire o antebraço para dentro o mais que puder. Neste ponto, os dedos devem estar apontando para os lados (a pose do garçom oriental). Depois, levante o braço à frente do seu corpo e segure os três dedos com a outra mão, puxando-os para cima e para baixo, cuidadosamente, em direção ao corpo, de forma que a tensão possa ser sentida nos músculos externos ou laterais do antebraço. Fique nesta posição por 20 segundos.

11. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

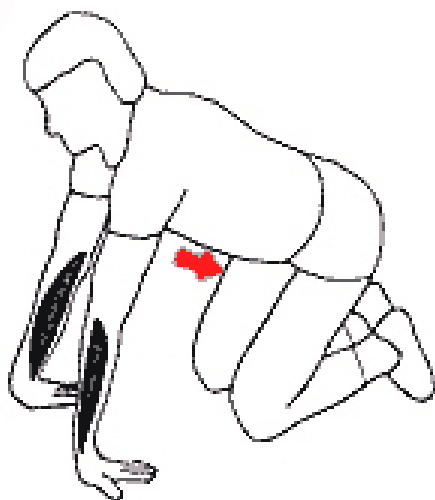
Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, M. flexor longo do polegar, Mm. flexor ulnar & radial do carpo.

Função: Flexionar (para dentro) o pulso e os dedos da mão.



A. Tensionar

Fique de joelhos. Vire as mãos de forma que seus dedos apontem para trás e os polegares fiquem estendidos para os lados. Pressione os dedos para baixo, contra o chão, e tente levantar o corpo para cima e para trás, por aproximadamente 20 segundos.



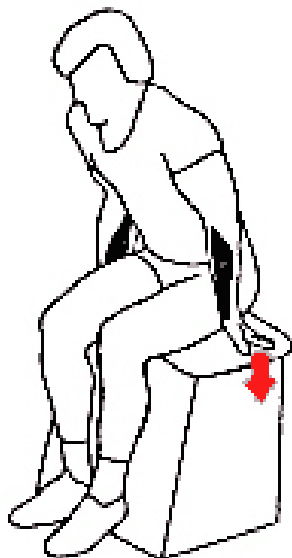
B. Alongar

Permaneça ajoelhado e coloque as mãos um pouco à frente dos joelhos, com dedos voltados para trás e os polegares para os lados. Mova o corpo ligeiramente para trás até que você sinta tensão na parte interna dos antebraços (agora voltados para frente). Fique nesta posição por 20 segundos.

12. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

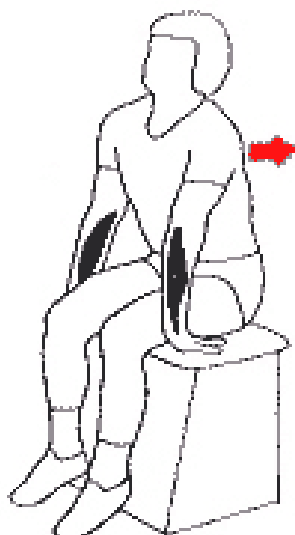
Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, m. flexor longo do polegar, Mm. flexor ulnar & radial do carpo.

Função: Flexionar (para dentro) o pulso e os dedos das mãos.



A. Tensionar

Sente-se em uma cadeira ou banco e coloque as mãos no assento, junto aos lados do seu corpo, os dedos apontando para trás e os polegares esticados para os lados. Pressione, o quanto puder, os dedos para baixo e para frente, e tente levantar o corpo para cima e para trás, por 20 segundos.



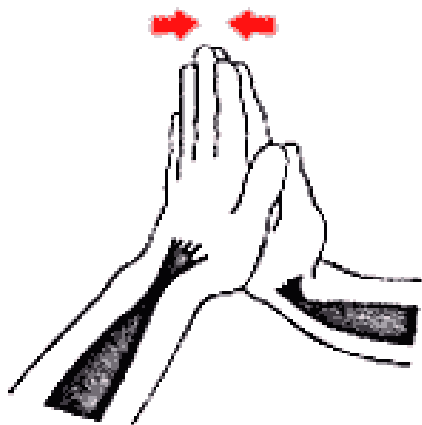
B. Alongar

Mantenha-se na mesma posição. Aperte com força as palmas das mãos contra o assento. Lentamente, incline o tronco levemente para trás, com os braços esticados. Sinta a tensão na parte interna dos antebraços. Fique nesta posição por 20 segundos.

13. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, Mm. flexor longo do polegar, Mm. flexor radial & ulnar do carpo, Mm. palmar longo.

Função: Flexionar os dedos e o pulso (para dentro).



A. Tensionar

Junte os dedos de ambas às mãos e aperte-os com força, uns contra os outros, durante 20 segundos. As palmas das mãos devem estar ligeiramente separadas.



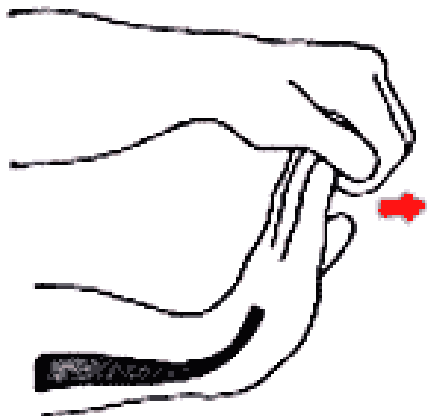
B. Alongar

Aperte as palmas das mãos, uma contra a outra, e levante os cotovelos para fora e para cima, com os braços na frente do seu peito. Sinta o alongamento da parte interna do antebraço e fique nesta posição por 20 segundos.

14. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

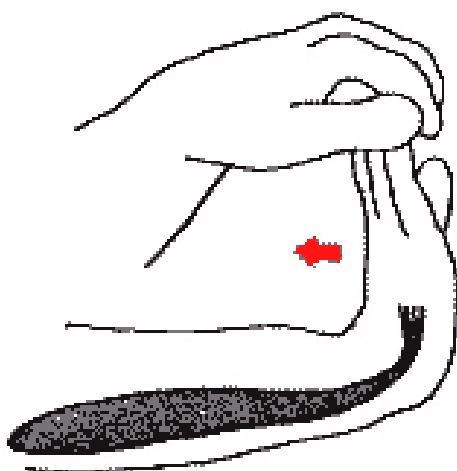
Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, Mm. flexor longo do polegar, Mm. flexor radial & ulnar do carpo, m. palmar longo.

Função: Flexionar os dedos e o pulso.



A. Tensionar

Flexione o pulso para trás e aperte os dedos para frente, o mais que puder, usando a outra mão como elemento de resistência, por 15 segundos.



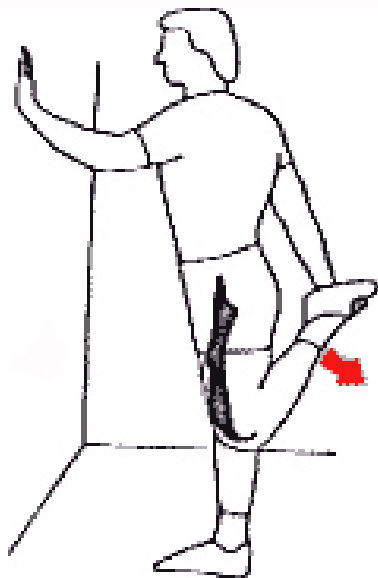
B. Alongar

Flexione o pulso para trás, usando a outra mão para puxar os dedos para trás e para cima. Fique nesta posição por 15 segundos. Depois faça o mesmo exercício com a outra mão.

15. Músculos Anteriores da Coxa e do Quadril

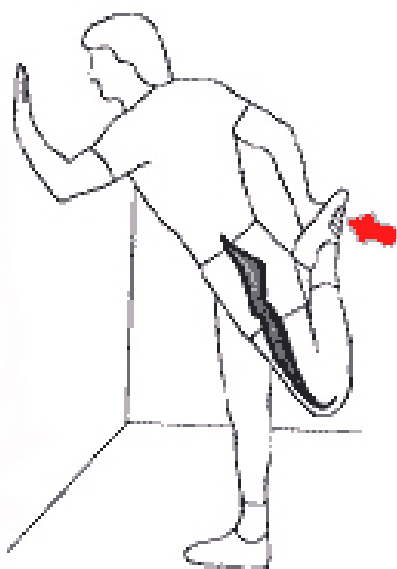
M. quadríceps femoral, m. iliopsoas.

Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.



A. Tensionar

Fique de pé sobre uma perna e apóie a mão em qualquer suporte. Flexione a outra perna para trás e segure o tornozelo com a mão. Pressione a parte inferior da perna para baixo, o mais que puder, contra a resistência que a mão exerce, durante 20 a 30 segundos.



B. Alongar

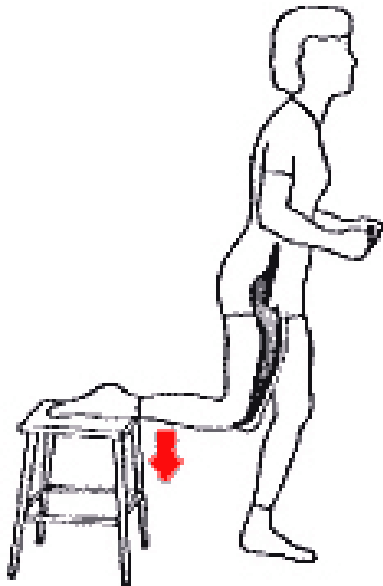
Flexione o joelho e segure o tornozelo com a mão. Puxe o pé para trás e para cima, o mais que puder, de forma que o calcanhar toque as nádegas e a tensão apareça na parte anterior da coxa. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos.

Preferencialmente, o alongamento deve ser feito com o auxílio da mão do lado oposto da perna que está sendo flexionada, a qual, passando por trás das costas, segura o pé e o levanta até tocar as nádegas. Usando a mão oposta à perna se exercita e o joelho é flexionado em um ângulo mais natural.

16. Músculos Anteriores da Coxa e do Quadril

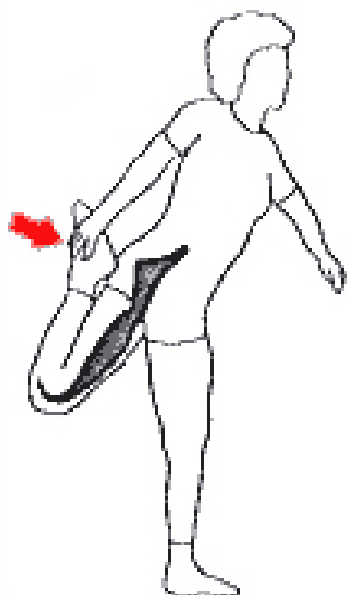
M. quadríceps femoral, m. íliaco + m. psoas maior = m. iliopsoas.

Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.



A. Tensionar

Fique de pé sobre uma perna e, com o joelho da outra perna flexionado, com o pé para trás, sobre uma cadeira ou barra. Pressione o pé baixo, o mais que puder. Tente empurrar a cadeira contra o chão por 20 a 30 segundos. A perna que está sustentando seu corpo deve ter o joelho levemente flexionado.



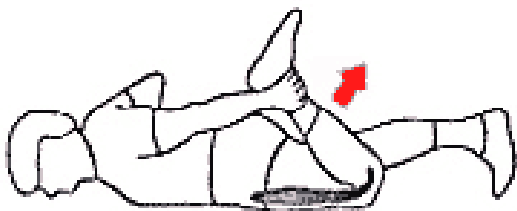
B. Alongar

Flexione o joelho e segure o tornozelo com uma mão. Mova o pé para trás e para cima até que o calcanhar toque as nádegas. Você sentirá a tensão na parte anterior da coxa. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos.

17. Músculos Anteriores da Coxa

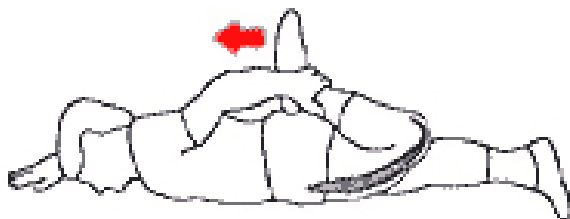
M. quadríceps femoral.

Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.



A. Tensionar

Deite-se sobre o abdômen e segure o tornozelo com a mão. Pressione a perna flexionada, o mais que puder, contra a resistência exercida pela mão, durante 20 a 30 segundos.



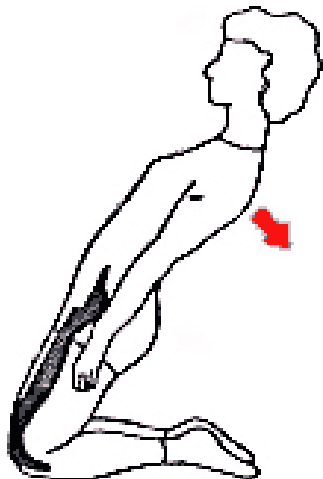
B. Alongar

Puxe a parte inferior da perna para cima e para trás com a mão, até que o tornozelo toque suas nádegas. Sinta a tensão na parte anterior da coxa e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

18. Músculos Anteriores da Coxa e do Quadril

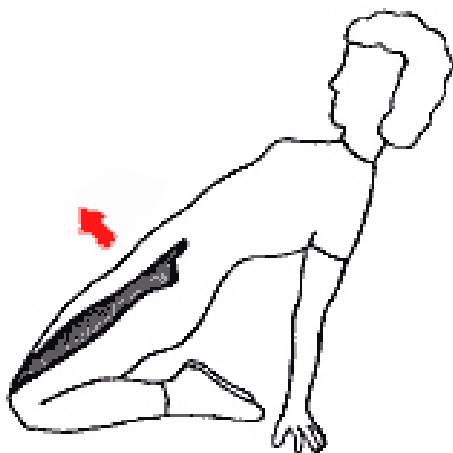
M. quadríceps femoral, m. iliopsoas.

Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.



A. Tensionar

Fique de joelhos com os tornozelos estendidos para trás. Os dedos dos pés devem ficar esticados para trás. Incline o tronco, reto, para trás, e mantenha-o na posição em que você possa sentir a tensão na parte anterior da coxa, por 20 a 30 segundos.



B. Alongar

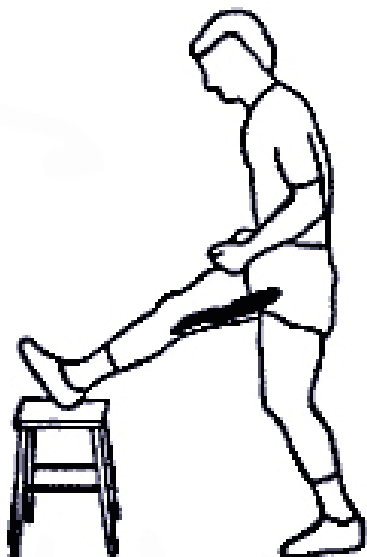
Incline o tronco um pouco mais para trás e apóie-se no chão com as mãos atrás do corpo. Levante os quadris, o mais que puder, e sinta a tensão na parte anterior da coxa. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

Este exercício é feito com a parte inferior da perna na posição estendida e, portanto, pode ser combinado com os exercícios para os músculos que flexionam a articulação do pé para cima (veja Exercícios 39 e 40).

19. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões)

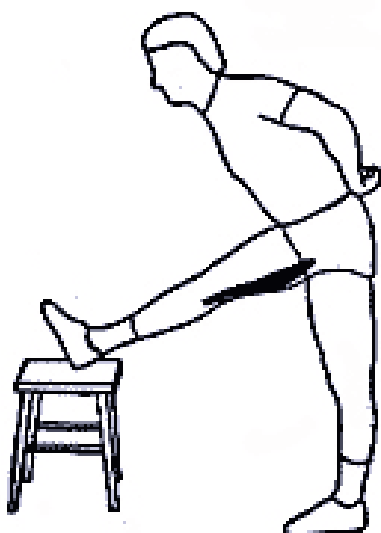
M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso (m. grácil, m. sartório).

Função: Estender (e mover para dentro) as articulações do quadril e flexionar a articulação do joelho.



A. Tensionar

Fique de pé, com uma perna num banco ou outro objeto semelhante, e o joelho estendido. Mantenha o corpo bem reto, mas flexione levemente o joelho da outra perna. Pressione o calcanhar contra o banco, o mais que puder, e tente empurrá-lo contra o chão por 20 a 30 segundos. Sinta a tensão na parte posterior da coxa.



B. Alongar

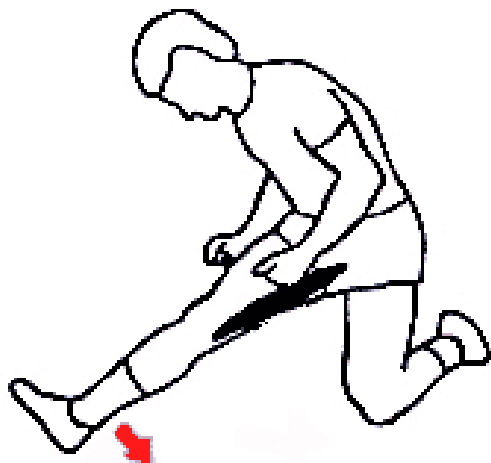
Flexione o quadril para frente mantendo as costas retas, o que será mais fácil de fazer se você mantiver a cabeça erguida e as mãos nas costas. O alongamento é mais eficaz se você flexionar mais a perna que o sustenta. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

Este exercício também pode ser feito com a perna levantada em diferentes alturas, usando diversos suportes como um banco, cadeira, etc., até a altura do quadril.

20. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões)

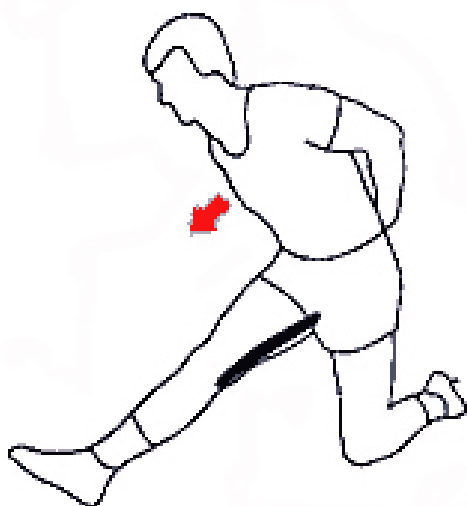
M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso.

Função: Estender o quadril (e mover para dentro) e flexionar o joelho.



A. Tensionar

Fique de joelhos (uma perna) e mantenha a outra perna quase reta, estendida para frente, com o calcanhar contra o chão. Pressione a perna-esticada, o mais que puder, contra o chão, por 20 a 30 segundos. Caso necessário, apóie-se com a outra mão. Sinta a tensão na parte posterior da coxa.



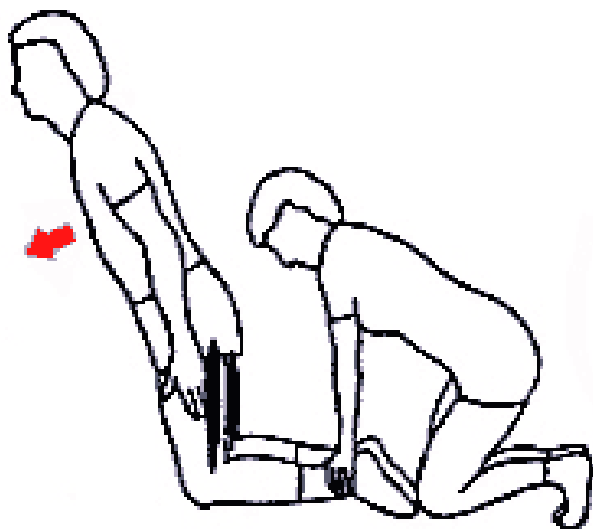
B. Alongar

Incline seu tronco para frente, sobre a perna esticada, e mantenha as costas retas. Se preferir, coloque as mãos nas costas. Sinta o alongamento na parte posterior da coxa. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

21. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões)

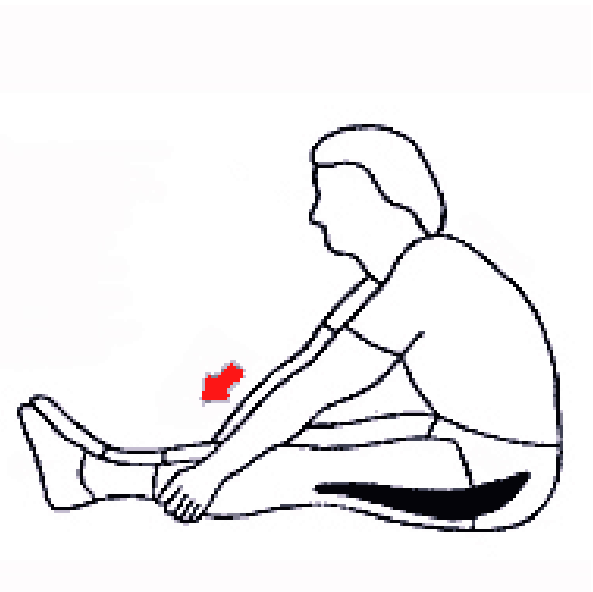
M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso, m. glúteo máximo.

Função: Estender o quadril (e mover para dentro) e flexionar o joelho.



A. Tensionar

De joelhos, incline o tronco para frente, a fim de obter uma tensão máxima dos músculos posteriores das coxas. Mantenha esta posição por 20 a 30 segundos. Você manterá o equilíbrio com o auxílio de seu companheiro de exercícios, que segurará seus pés no chão, ou colocando-os sob um móvel pesado, ou algo semelhante.



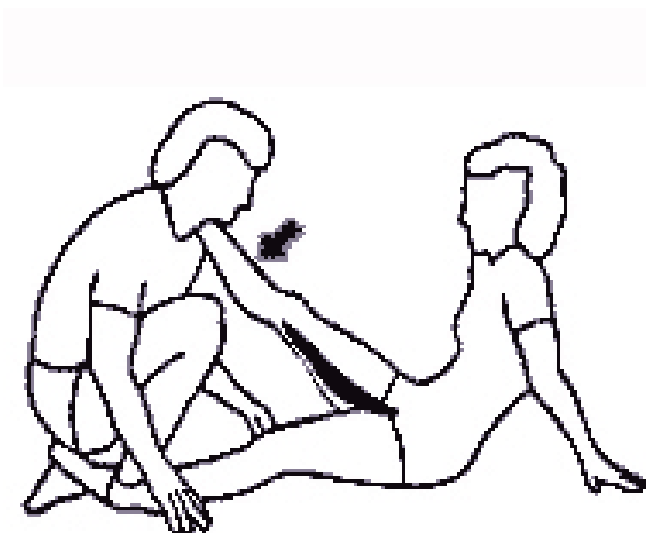
B. Alongar

Sente-se, com as pernas estendidas para frente e os joelhos levemente flexionados. Estenda os braços para frente e, se preferir, segure as panturrilhas. Mantenha as costas bem retas! Sinta o alongamento na parte posterior das coxas e permaneça nesta posição por 20 a 30 segundos.

22. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões)

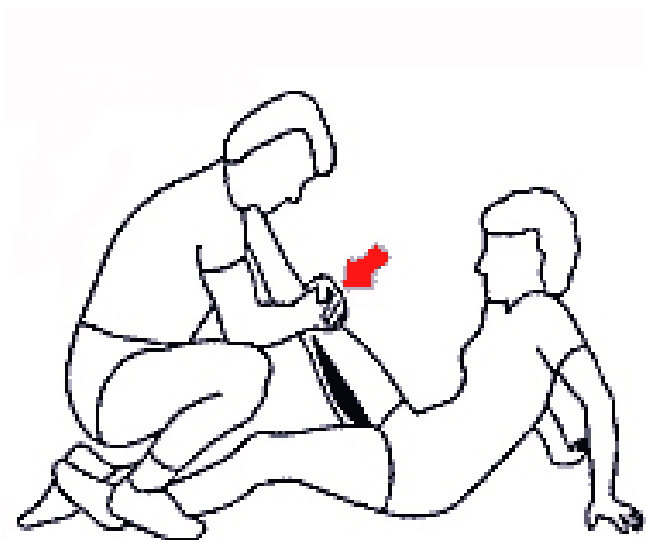
M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso, m. glúteo máximo.

Função: Estender o quadril e flexionar o joelho.



A. Tensionar

Sente-se no chão, com as pernas estendidas para frente, apoiando-se nas mãos colocadas atrás do seu corpo. Coloque uma perna no ombro do companheiro de exercícios e pressione-a fortemente para baixo, durante 20 a 30 segundos.



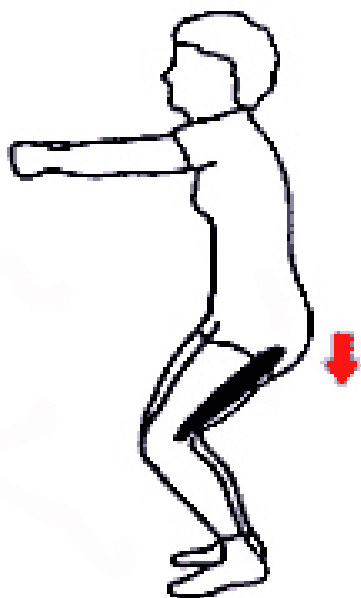
B. Alongar

Seu companheiro de exercícios criará um alongamento passivo, levantando levemente sua perna e empurrando-a para cima. Ao mesmo tempo, seu companheiro empurrará seu joelho para baixo, para mantê-lo reto. Sinta o alongamento na parte posterior da coxa e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

23. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões) O Método dos Antagonistas

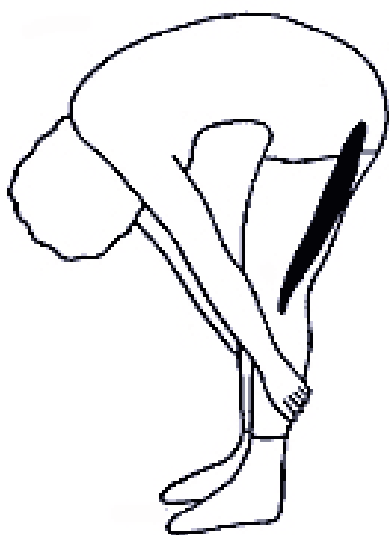
M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso.

Função: Estender o quadril (e mover para dentro) e flexionar o joelho.



A. Tensionar

Tensione a musculatura do joelho na parte anterior das coxas, flexionando os joelhos, sem se apoiar, e mantenha-se nesta posição por 20 a 30 segundos (posição de esquiador).



B. Alongar

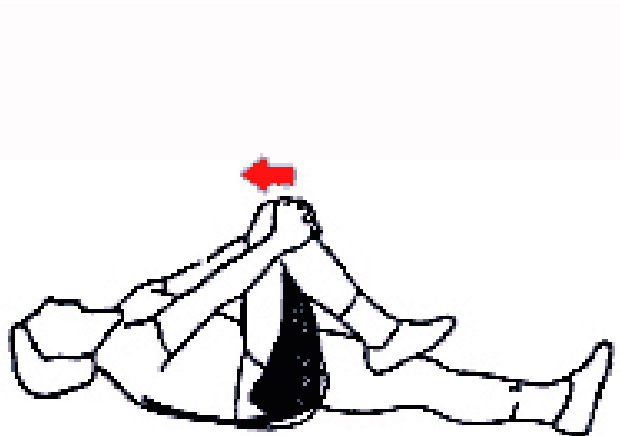
Alongue passivamente os músculos da parte posterior da coxa, inclinando o tronco e os braços para frente e para baixo. Você pode segurar a parte inferior das pernas na parte mais baixa possível. Isto facilitará a você manter as costas retas.

Alternativa: O exercício de alongar também pode ser feito na posição sentada, conforme mostrado no Exercício 21.

24. Músculos Posteriores das Coxas, Músculos Inferiores das Costas e Músculos das Nádegas

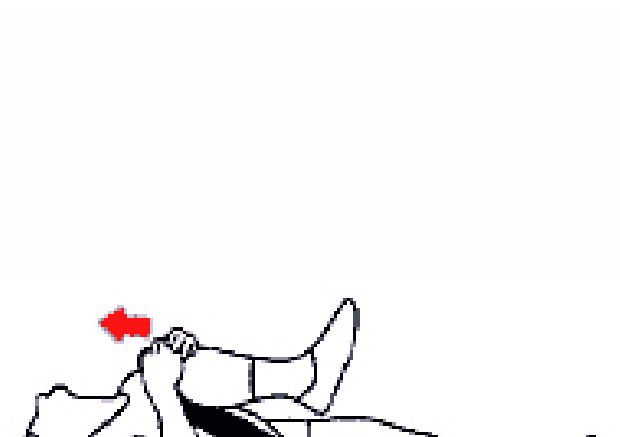
M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. Semimembranoso, m. glúteo máximo, m. adutor magno.

Função: Estender o quadril.



A. Tensionar

Deite-se de costas, ereto e com a cabeça descansando no chão. Flexione uma perna e segure o joelho com as mãos entrelaçadas. Pressione o joelho para baixo, o mais que puder, contra a resistência das mãos, durante 20 a 30 segundos.



B. Alongar

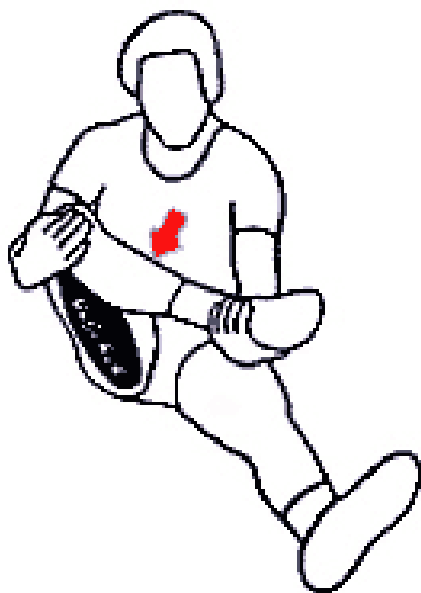
Puxe a perna flexionada para cima, o mais próximo possível da cabeça, com auxílio das mãos entrelaçadas. Mantenha as costas retas e a cabeça no chão. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

Varição: Você pode modificar este exercício virando a perna flexionada para o lado oposto do peito.

25. Músculos Anteriores, Posteriores e Externos da Coxa e os Músculos das Nádegas

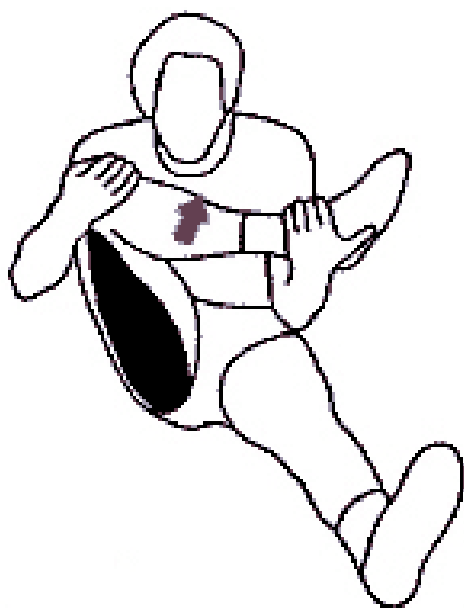
M. bíceps femoral, porção longa, m. semitendinoso, m. semimembranoso, m glúteos máximo, médio & mínimo, m. tensor da fáscia lata.

Função: Estender o quadril, girá-lo para dentro e movimentá-lo para fora.



A. Tensionar

Sente-se no chão, de preferência encostado em algum suporte, e flexione uma perna em ângulo para cima, contra o peito. Segure o tornozelo com uma das mãos. Com a outra, segure o joelho. Estenda a outra perna, reta, para frente. Pressione com força, para baixo, o joelho e a parte inferior da perna que está flexionada contra a resistência exercida pelas mãos, durante 20 segundos.



B. Alongar

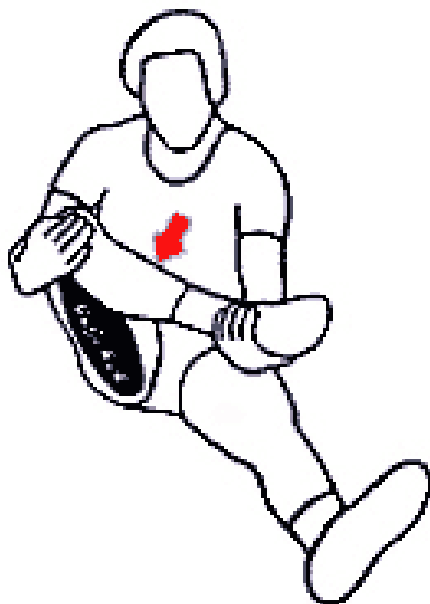
Puxe a perna para cima, contra o peito, com as duas mãos, e fique nesta posição por 20 segundos. Tome cuidado para que o joelho não receba nenhuma pressão. A tensão será sentida na parte posterior da coxa.

Se o alongamento não for sentido adequadamente na posição sentada, este exercício pode ser feito na posição deitada (veja Exercício 26).

26. Músculos Anteriores, Posteriores e Externos da Coxa e os Músculos das Nádegas

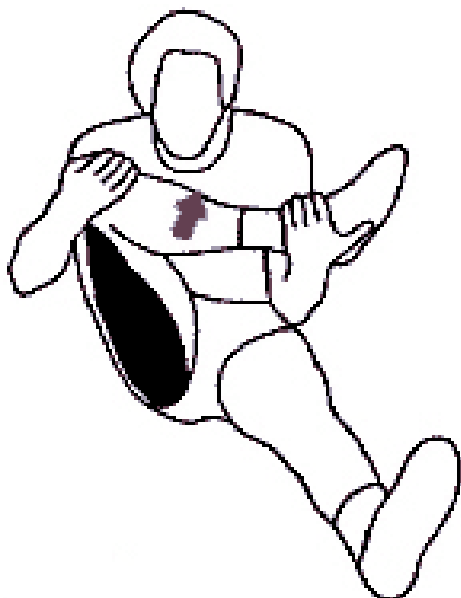
M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso, m. glúteos máximo, médio & mínimo, m. tensor da fáscia lata.

Função: Estender o quadril, girá-lo para dentro e movimentá-lo para fora.



A. Tensionar

Deite-se de costas e traga a perna flexionada para cima contra o peito. Segure o tornozelo com uma mão e o joelho com a outra. Pressione a perna para baixo e para fora contra a resistência oferecida pelas mãos, por 20 segundos. Mantenha a outra perna esticada.



B. Alongar

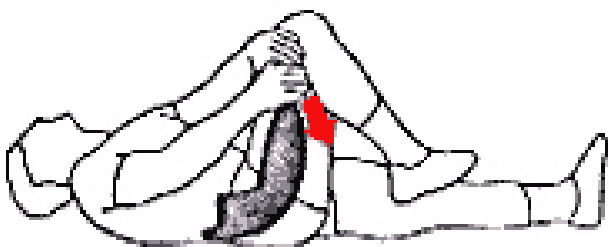
Puxe a perna para cima, contra o peito, o mais que puder, e mantenha-a nesta posição por 20 segundos, com a perna mais ou menos cruzando o peito. A outra perna deve ficar esticada, reta, no chão.

Nenhuma força ou pressão deverá ser exercida sobre o joelho. A tensão será sentida na parte posterior da coxa.

27. Músculos Externos do Quadril

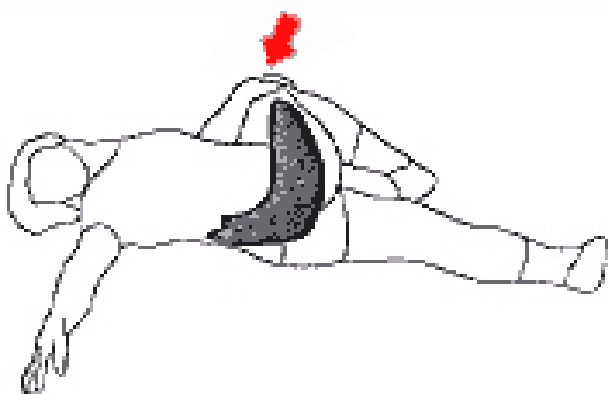
M. tensor da fáscia lata, m. glúteos médio & mínimo, m. gêmeos sup. & inf., m. piriforme, m. quadrado femoral, m. obturatórios int. & ext.

Função: Empurrar o quadril para fora.



A. Tensionar

Deite-se de costas e dobre uma perna em ângulo de 90º graus. Pressione a coxa para fora, o mais que puder, por 20 segundos, usando as duas mãos ou uma parede como elemento de resistência. Mantenha os pés e os tornozelos relaxados.



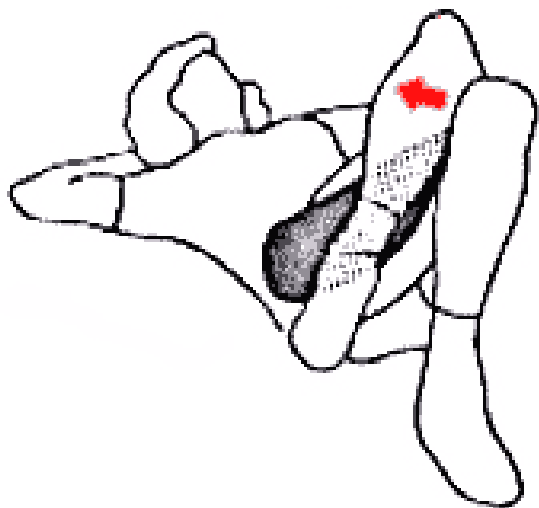
B. Alongar

Deixe a perna para cima da perna esticada no chão, usando a mão do lado oposto. Fique nesta posição por 20 segundos, com os ombros tocando o chão. O outro braço deve estar estendido lateralmente e a cabeça virada para mão estendida.

28. Músculos Externos do Quadril e Músculos das Nádegas

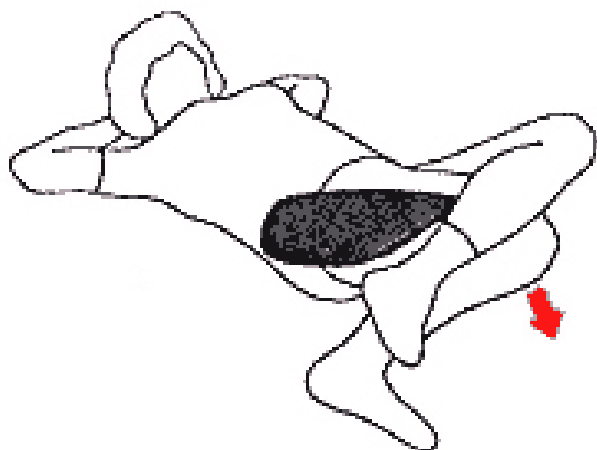
M. tensor da fáscia lata, m. sartório, m. piriforme, m. gêmeos sup. & inf., m. obturatório int., m. glúteos médio & mínimo.

Função: Mover o quadril para fora e girá-lo para fora. “Alongamento da secretária.” Este exercício deveria ser feito após o alongamento da virilha (veja Exercícios 29-33).



A. Tensionar

Deite-se de costas e ponha as mãos atrás do pescoço. Flexione os joelhos e coloque uma perna sobre a outra (posição de cruzar as pernas). A perna de baixo deve estar virada um pouco mais para dentro e para baixo. Pressione, o mais que puder, a parte inferior da perna para cima e para fora, por 20 segundos, contra a resistência exercida pela perna de cima.



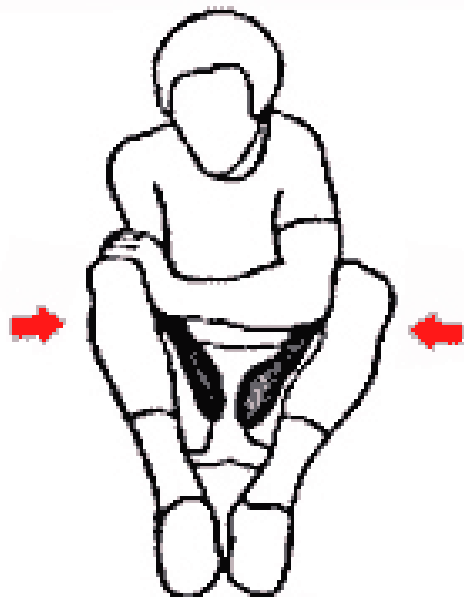
B. Alongar

Force a perna de baixo contra o chão e deixe o peso da perna que está em cima cair sobre a perna de baixo. A tensão deve ser sentida na parte externa do quadril. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

29. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo.

Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora). “Alongamento de alfaiate.”



A. Tensionar

Sente-se no chão, com os joelhos flexionados e mova os pés para trás, em direção às nádegas. Mantenha os joelhos separados segurando os tornozelos, ou colocando uma bola entre os joelhos ou os antebraços cruzados retos (como mostra a figura). Pressione os joelhos, o mais que puder, um contra o outro, por 20 a 30 segundos.



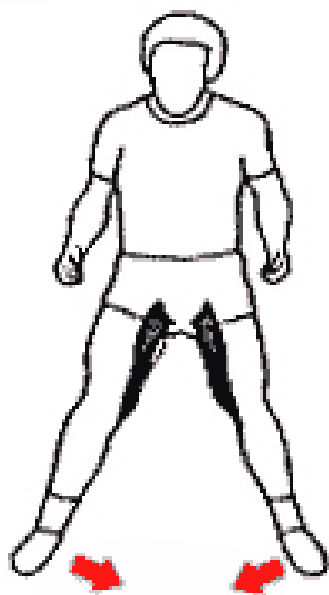
B. Alongar

Mova os calcanhares na direção das nádegas, puxando os tornozelos. Empurre levemente os joelhos para os lados com os cotovelos, o mais que puder. Flexione ligeiramente o tronco para frente e mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos, a tensão será sentida na parte interna das coxas.

30. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

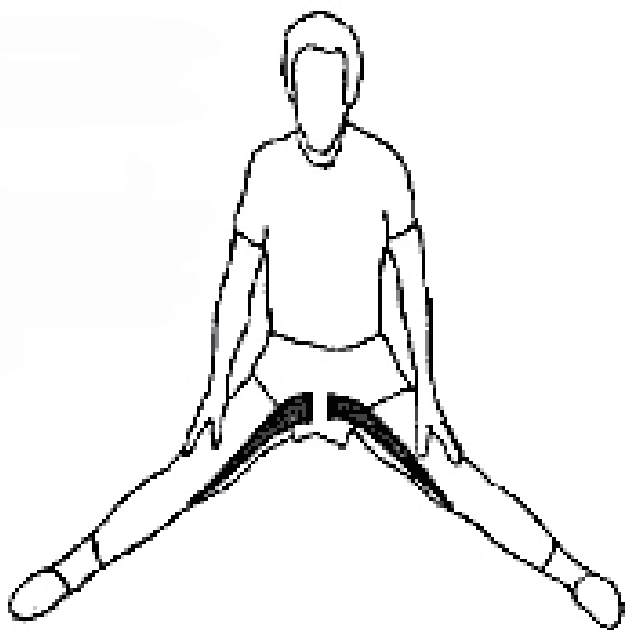
M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo.

Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).



A. Tensionar

De pé, abra bem as pernas e, se possível, apóie-se numa barra, mesa ou cadeira. Tensione a parte interna das coxas, pressionando a parte interna dos pés para baixo e para dentro, o mais que puder, por 20 a 30 segundos.



B. Alongar

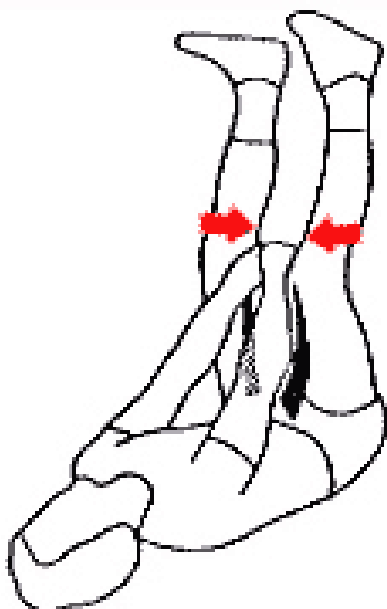
Faça os pés deslizarem para fora, lateralmente, e pare na posição extrema que alcançar, por 20 a 30 segundos.

Desta posição extrema, outro movimento idêntico pode ser feito, afastando os pés um pouco mais, para fora, como no Exercício 29.

31. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

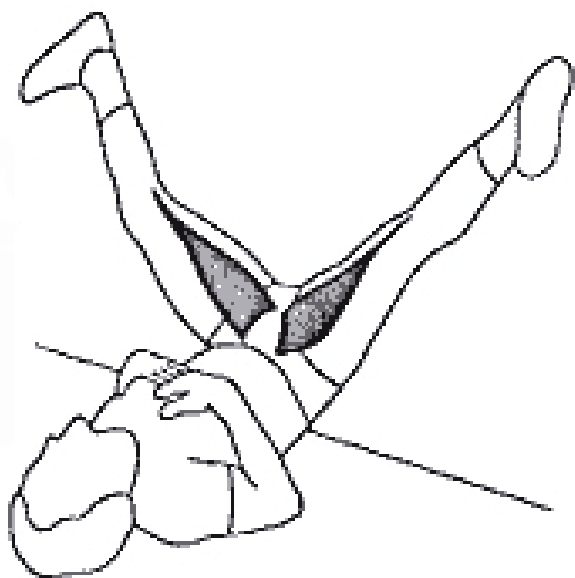
M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo.

Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).



A. Tensionar

Deite-se de costas, com as pernas levantadas retas, contra a parede. Pressione as pernas juntas, o mais que puder, com, por exemplo, as mãos entre os joelhos, por 20 a 30 segundos. Sugestão: A posição de partida é facilmente atingida colocando as nádegas a 10 ou 15 centímetros da parede, as pernas para um lado. Depois, levante as pernas. Use uma superfície que não escorregue.



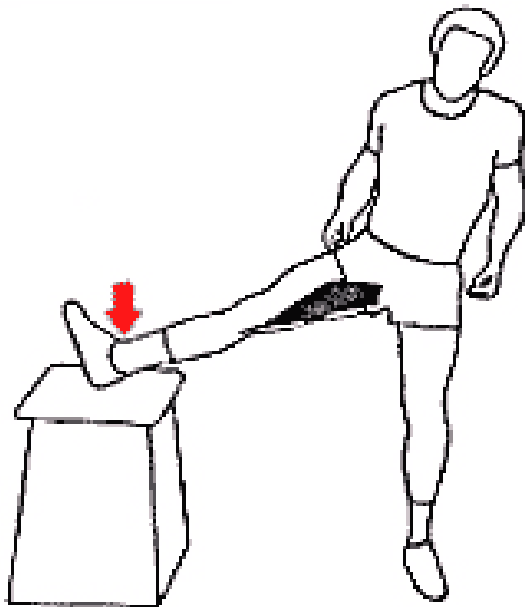
B. Alongar

Abra as pernas, vagarosamente, o mais que puder. Permaneça, passivamente, com as pernas retas e os calcanhares contra a parede, por 20 a 30 segundos. A parede, que serve de apoio, facilita manter o alongamento por um tempo maior e numa posição estável e relaxada.

32. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

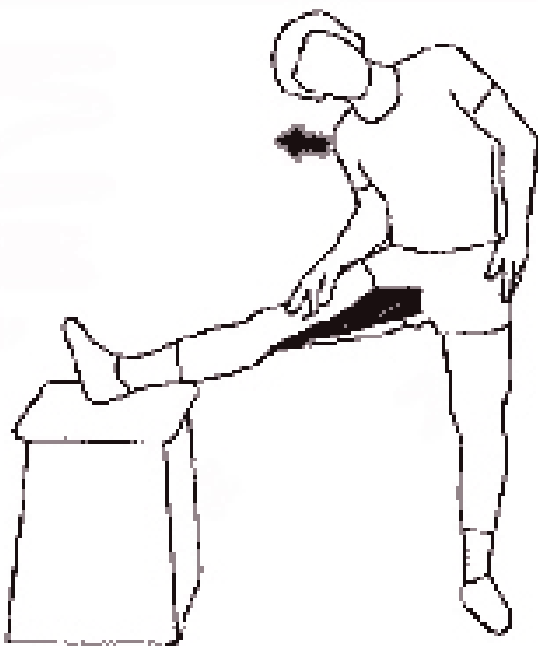
M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo.

Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).



A. Tensionar

Fique de pé, apóie-se sobre uma perna e mantenha a outra perna esticada para o lado, com o calcanhar em cima de um banco, uma cadeira alta ou outro objeto semelhante. Pressione o calcanhar para baixo, o mais que puder, e tente empurrar o banco contra o chão, por 20 a 30 segundos. Mantenha o tronco e a perna que o sustenta voltados para frente. Você pode se apoiar, com a mão oposta, na parede, no encosto de uma cadeira etc.



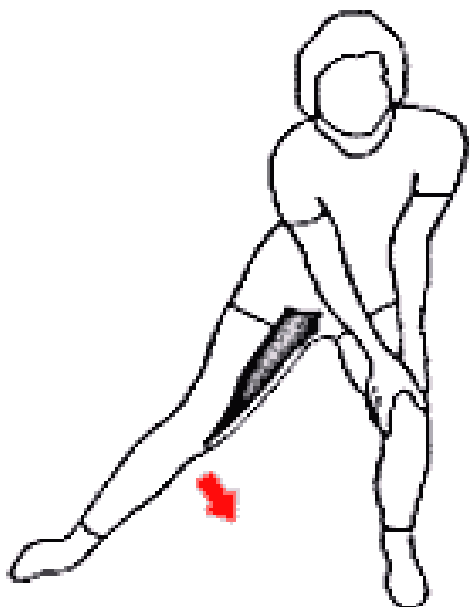
B. Alongar

Flexione o tronco lentamente para o lado da perna levantada e permaneça nesta posição, por 20 a 30 segundos. Para aumentar o efeito do alongamento, você pode flexionar levemente o joelho da perna que o sustenta.

33. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo.

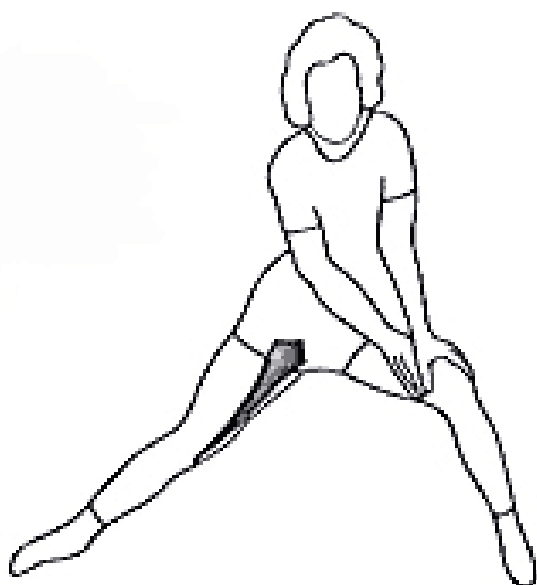
Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).



A. Tensionar

Fique de pé, com uma perna flexionada quase em ângulo reto (90° graus) e a outra perna esticada, reta, para um lado. Pressione o mais que puder a perna esticada contra o chão, por 20 a 30 segundos, e sinta a tensão na parte interna da coxa. A perna flexionada pode servir de apoio para as mãos.

Alternativa: Esta parte do exercício também pode ser feita de joelhos, com as mãos apoiadas contra uma parede, uma cadeira ou outro objeto semelhante.



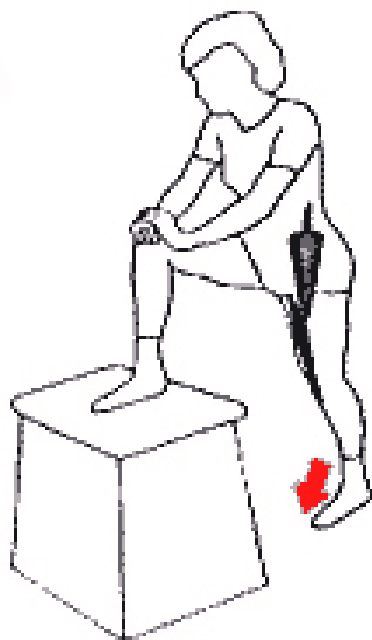
B. Alongar

Faça a perna que está esticada para o lado deslizar mais e/ou flexione mais a perna que suporta seu corpo. Mantenha as costas retas. Sinta a tensão na parte interna da coxa e mantenha a posição por 20 a 30 segundos.

34. Músculos Flexores do Quadril

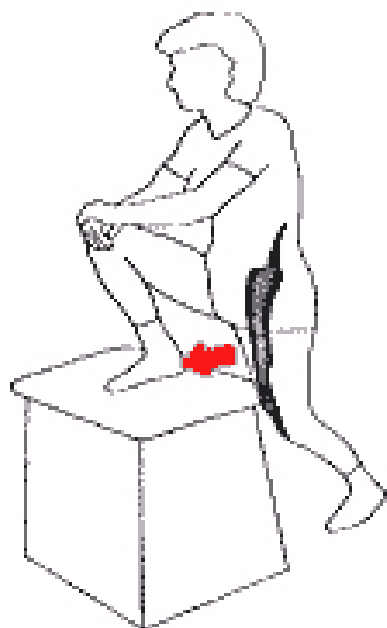
M. iliopsoas, m. quadríceps.

Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.



A. Tensionar

De pé, coloque um pé sobre um banco ou uma cadeira e apóie as mãos sobre o joelho desta perna. Pressione o pé da perna que sustenta seu corpo para frente e para baixo, durante 20 a 30 segundos.



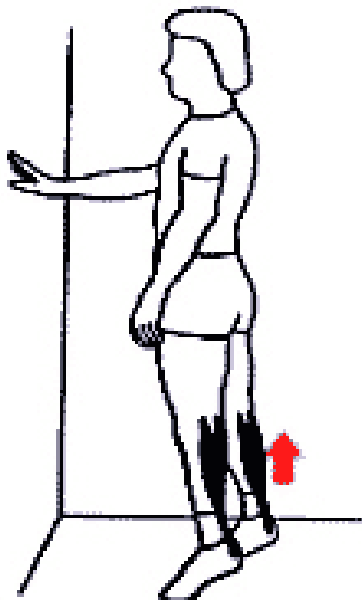
B. Alongar

Empurre o quadril para frente o mais que puder, mantendo os pés na mesma posição de "A". Sinta a tensão na virilha/quadril. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

35. Músculos da Panturrilha

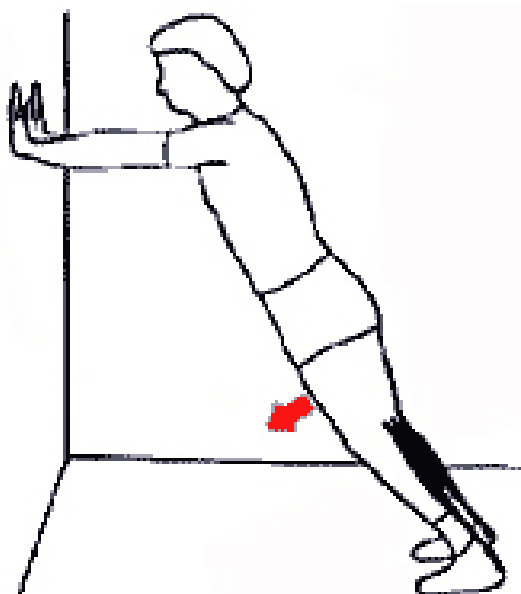
M. gastrocnêmio + m. sóleo, m. fibular longo & breve, m. tibial posterior, m. flexor longo dos dedos, m. longo do hálux.

Função: Flexionar (para baixo) todas as articulações do pé e do tornozelo.



A. Tensionar

De pé, fique na ponta dos pés o mais alto possível, durante 20 a 30 segundos. Apóie-se com a mão na parede, por exemplo, para manter o equilíbrio. Para obter melhores resultados, empurre as mãos, na direção oposta, com os braços levantados, contra a parede, porta, barra etc.



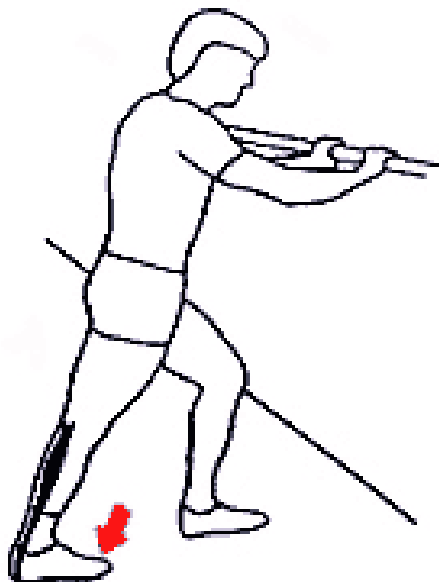
B. Alongar

De pé, com os pés juntos, incline o tronco reto para frente contra uma parede, árvore etc. Procure apoiar-se neste suporte, inclinando-se o mais possível, a fim de que a tensão seja sentida na panturrilha. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

36. Músculos da Panturrilha

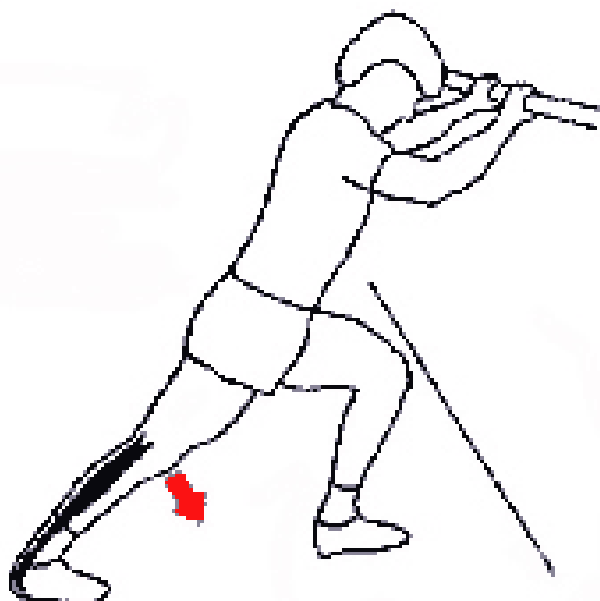
M. gastrocnêmio m. sóleo, m. tibial posterior (o. M. plantar).

Função: Flexionar (para baixo) o tornozelo.



A. Tensionar

De pé e de frente para uma barra ou parede que esteja na altura do seu peito, coloque um pé para trás, 60 centímetros afastado do apoio. Incline o corpo, reto, ligeiramente para frente, e estique a perna de trás até sentir uma leve tensão na panturrilha. Pressione, o mais que puder, os dedos do pé contra o chão, por 20 a 30 segundos. Você pode, também, ficar na ponta do pé que está esticado para trás, enquanto levanta o pé da frente.



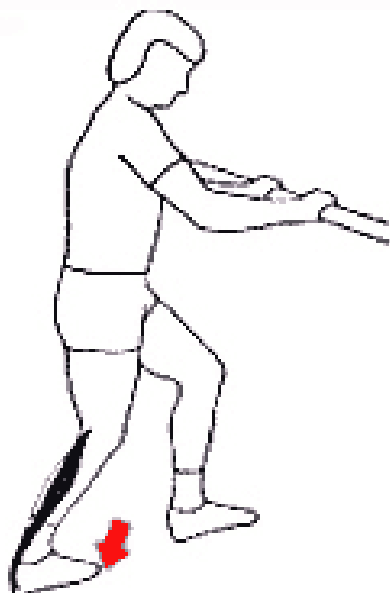
B. Alongar

Incline o corpo para frente e mova o quadril também para frente, fazendo a perna de trás esticar-se mais. Sinta o alongamento na panturrilha e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

37. Músculos da Panturrilha e o Tendão de Aquiles com o Joelho Flexionado

M. sóleo, m. fibular longo & breve, m. flexor longo dos dedos, m. flexor longo do hálux, m. tibial posterior.

Função: Flexionar (para baixo) o pé e o tornozelo.



A. Tensionar

Incline-se, na posição de “andar”, contra uma barra, parede ou árvore, com a perna de trás flexionada e o pé 60 centímetros afastado do apoio. Pressione os dedos do pé contra o chão, com a maior força possível, por 20 a 30 segundos.



B. Alongar

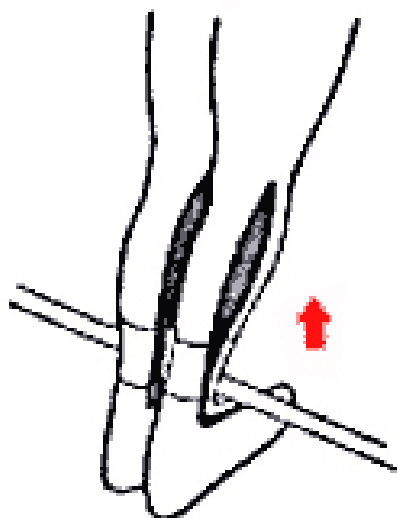
Incline o quadril e flexione o joelho da perna de trás para a frente, de forma que o alongamento seja sentido na parte inferior da panturrilha. Mantenha o calcanhar no chão por 20 a 30 segundos.

Alternativa: O “Alongamento de Aquiles” também pode ser feito de joelhos, com uma perna de cada vez e o outro tornozelo estendido contra o chão, com os dedos dos pés apontados para trás. Flexione a perna para a frente e, com a planta do pé no chão, levante o calcanhar 1 ou 2 centímetros do chão. Depois, mova a coxa para a frente, num movimento suave, de forma que o alongamento seja sentido no tendão de Aquiles. Fique nesta posição por, no mínimo, 15 segundos, com as mãos apoiadas no chão, na frente do corpo.

38. Músculos da Panturrilha - O Método dos Antagonistas

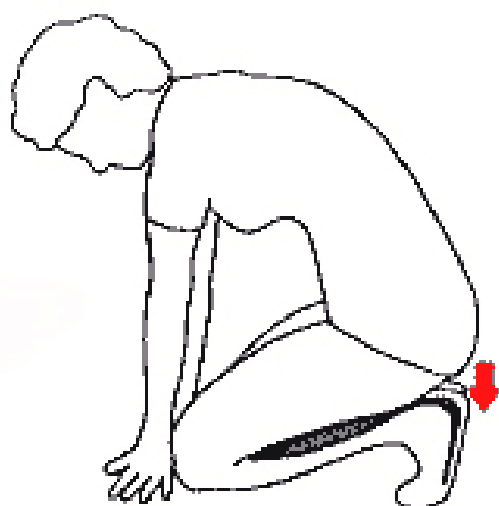
M. tríceps da panturrilha, m. tibial posterior, m. fibular longo & curto, m. flexor longo dos dedos, m. flexor longo do hálux.

Função: Flexionar (para baixo) o tornozelo, as articulações do metatarso e dos dedos dos pés.



A. Tensionar

Tensione os músculos extensores do pé (que exercem efeito contrário aos músculos da panturrilha), com a maior força possível, contra uma resistência, por exemplo, de pé sobre os calcanhares e levantando os dedos o mais que puder, usando, de preferência, um móvel pesado ou uma barra como resistência.



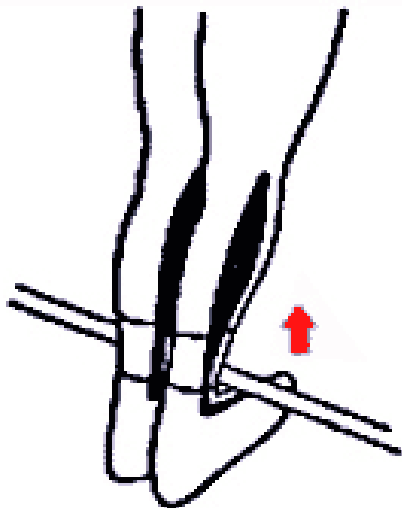
B. Alongar

Alongue-se passivamente, sentando-se sobre os calcanhares e com os dedos dos pés tocando o chão, por 20 a 30 segundos.

39. Músculos Anteriores da Parte Inferior da Perna

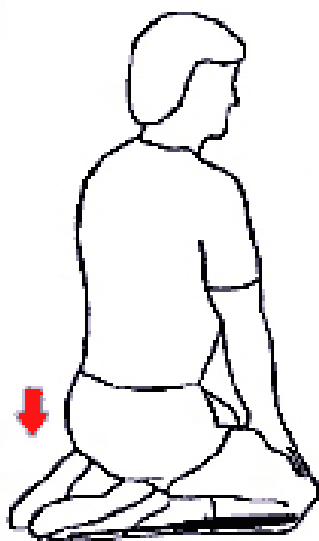
M. tibial anterior, m. extensor longo dos dedos, m. extensor longo do hálux.

Função: Flexionar para cima (estender) o tornozelo e as articulações dos dedos dos pés.



A. Tensionar

Tensione os músculos extensores do tornozelo (que exercem efeito contrário aos músculos da panturrilha), com a maior força possível, contra uma resistência, por exemplo, de pé sobre os calcanhares e levantando os dedos o mais que puder, usando, de preferência, um móvel pesado ou uma barra como resistência.



B. Alongar

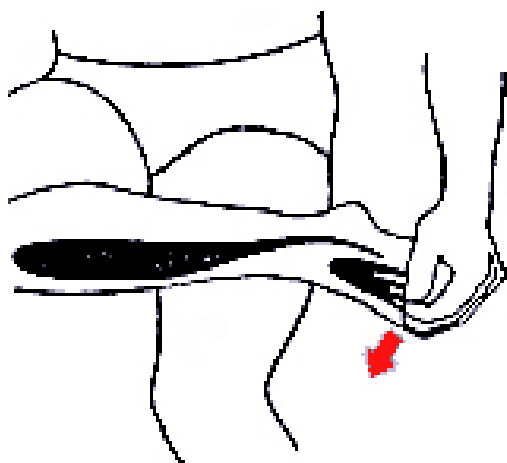
Sente-se sobre os calcanhares com os dedos dos pés retos para trás. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos. O exercício pode ser mais eficaz se você inclinar o corpo para trás.

Sugestão: Este exercício poderia ser combinado, de preferência, com o Exercício para os músculos flexores do quadril e músculos anteriores da coxa.

40. Os Flexores Superiores dos Dedos dos Pés (Extensores)

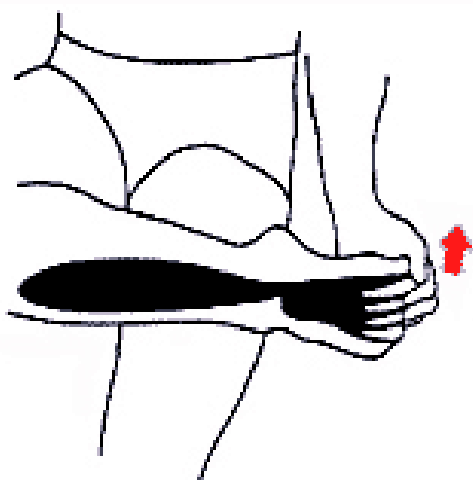
M. extensor longo dos dedos, m. extensor longo do hálux, m. extensor cu dos dedos, m. extensor curto do hálux, m. tibial anterior.

Função: Flexionar para cima (estender) as articulações dos dedos dos pés.



A. Tensionar

Sentado, coloque uma perna, em ângulo, sobre a coxa da outra perna e o pé um pouco para dentro. Segure a parte de cima dos dedos e pressione-os para cima, com a maior força possível, por 20 a 30 segundos, usando a mão como elemento de resistência.



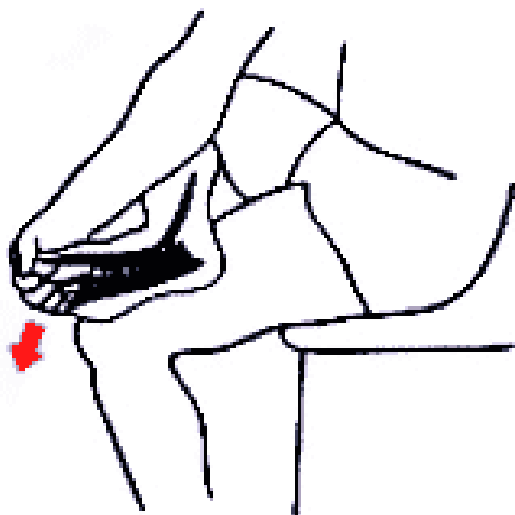
B. Alongar

Com a mão, flexione os dedos dos pés para baixo, o mais que puder. Desta forma o tornozelo também será alongado. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

41. Os Flexores Inferiores dos Dedos dos Pés

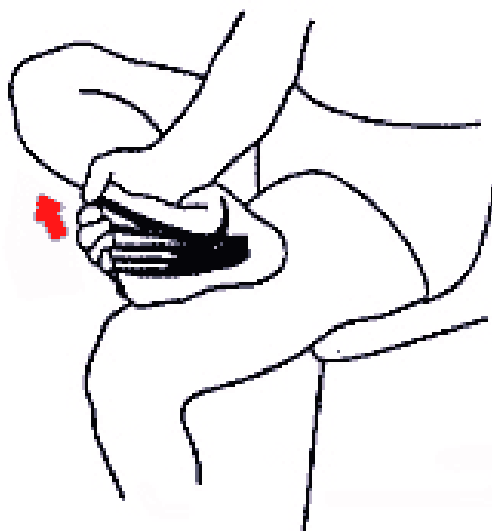
M. flexor longo & curto dos dedos, m. flexor longo & curto do hálux, mm. lumbricais.

Função: Flexionar (para baixo) as articulações do metatarso, as articulações básicas dos dedos dos pés (MTP) e as articulações dos dedos dos pés (PJP, DIP).



A. Tensionar

Sente-se, com uma perna em ângulo sobre a coxa da outra perna. Pressione os dedos do pé para baixo o mais fortemente possível, usando a mão do mesmo lado como elemento de resistência. O tornozelo fica no ângulo para cima. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.



B. Alongar

Mova os dedos do pé, passivamente, para cima, o mais que puder, puxando todos os dedos para cima, com a mão. O tornozelo também ficará em ângulo a cima. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

42. Músculos Profundos das Costas os Extensores

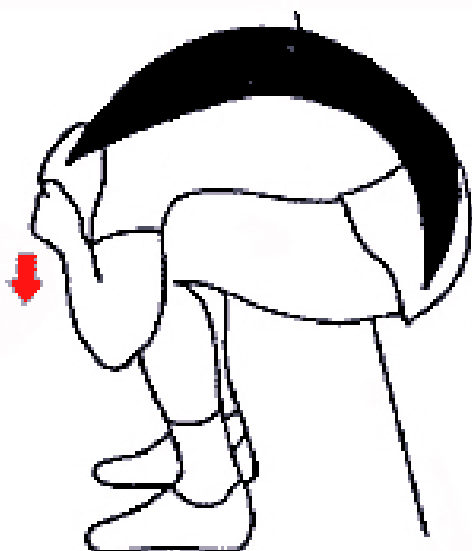
Mm. eretores da espinha = m iliocostal cervical, torácico & lombar + m. longo cervical, torácico & da cabeça + m. semi-espinhal da cabeça, Mm. interespinhais, m. espinhal.

Função: Estender as costas e flexionar a coluna vertebral para trás.



A. Tensionar

De pé, com a região lombar apoiada em uma parede, incline o tronco ligeiramente para frente e mantenha os joelhos levemente flexionados. Entrelace as mãos atrás da nuca e pressione, com força, as costas para trás, usando as mãos, por exemplo, e a parede, como elemento de resistência, por 20 a 30 segundos.



B. Alongar

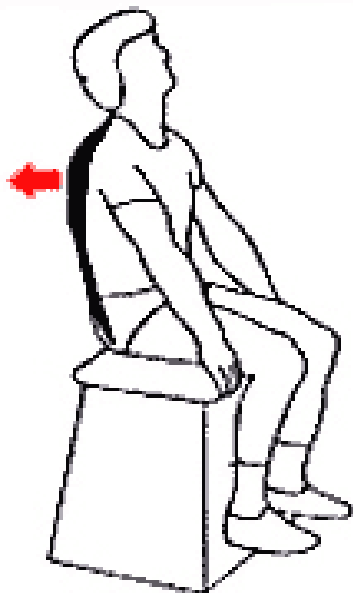
Flexione as costas para frente (com o auxílio das mãos) e sinta a tensão ao longo da espinha dorsal. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este exercício também pode ser feito na posição sentada, com joelhos flexionados e a cabeça entre os joelhos.

43. Músculos Extensores das Costas

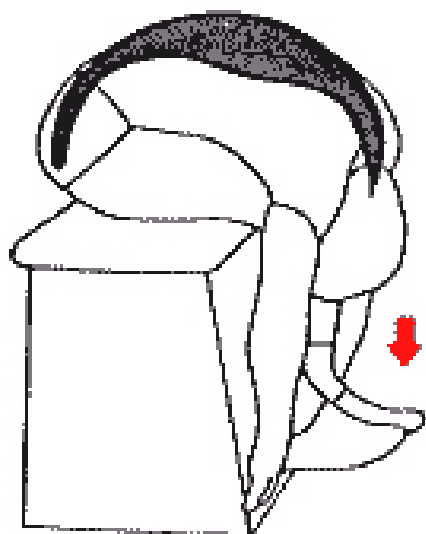
Mm. eretores do tronco, m. trapézio.

Função: Estender as costas e flexionar a coluna vertebral para trás.



A. Tensionar

“Posição de remar”: Sente-se e segure o assento da cadeira, banco etc. Incline-se lentamente para trás e tente, com a maior força possível, mover o assento sob seu corpo para trás, por 20 a 30 segundos.



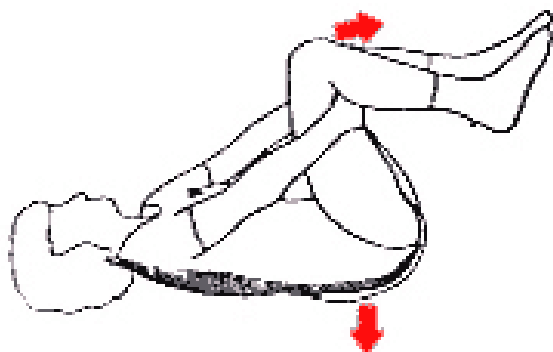
B. Alongar

Curve-se lentamente para frente e para baixo, partindo da cintura. Fique na posição por 20 a 30 segundos.

44. Músculos Profundos das Costas a Região Extensora

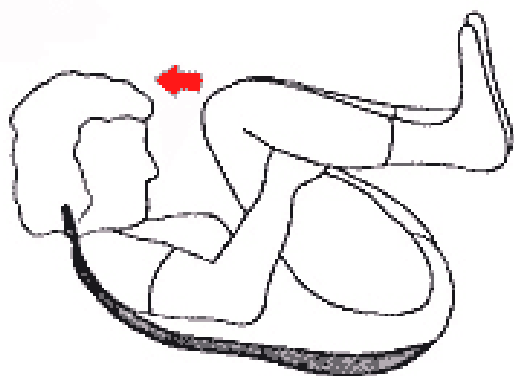
Mm. eretores da espinha.

Função: Estender as costas e flexionar a coluna vertebral para trás.



A. Tensionar

Deite-se de costas, levante os joelhos e, flexionando-os, coloque as mãos sob eles. Pressione as nádegas contra o chão e pressione os joelhos para baixo, o mais que puder, contra a resistência oferecida pelas mãos, por aproximadamente 20 segundos.



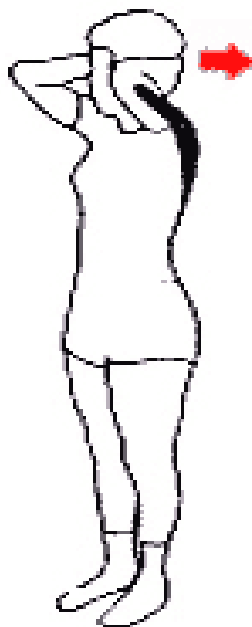
B. Alongar

Puxe os joelhos para cima, o mais puder, Contra o queixo, e fique nesta posição por 20 segundos.

45. Músculos do Pescoço

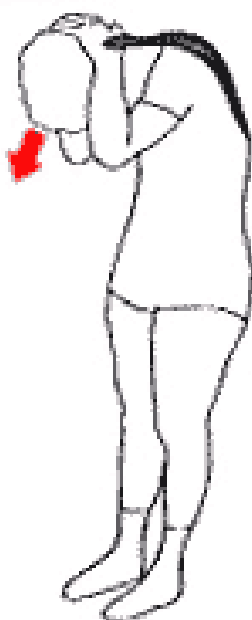
Mm. iliocostal cervical, m. longo da cabeça & cervical, m. semi-espinhal da i, cervical & torácico, Mm. profundo da nuca = mm. reto posterior - & maior da cabeça + mm. oblíquo superior & inferior da cabeça, mm interespinhal, m. multífido cervical, m. esplênio da cabeça & cervical.

Função: Flexionar a cabeça para trás.



A. Tensionar

Entrelace as mãos atrás da nuca e pressione a cabeça, o mais que puder, contra a resistência oferecida pelas mãos, por 20 segundos.



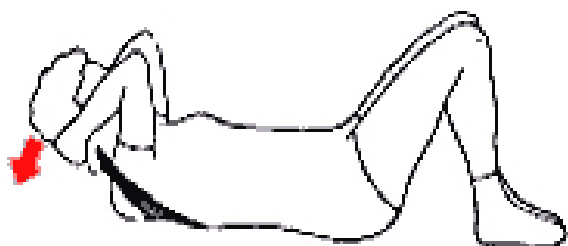
B. Alongar

Incline a cabeça para frente e pressione-a para baixo com as mãos, cuidadosamente, de tal forma que encoste no peito. Sinta o alongamento no pescoço e fique nesta posição por 20 segundos.

46. Músculos Superiores das Costas e do Pescoço

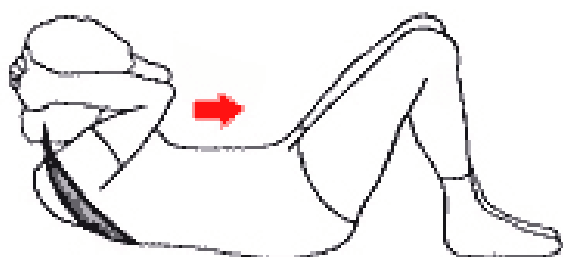
Mm. eretores da espinha, Mm. profundos da nuca, M. esplênio da cabeça & cervical, M. transverso-espinhal.

Função: Flexionar a cabeça e o pescoço para trás.



A. Tensionar

Deite-se de costas, com os joelhos flexionados e as mãos atrás da nuca. Levante levemente a cabeça e pressione-a, o mais que puder, para trás, contra as mãos, por 20 segundos.



B. Alongar

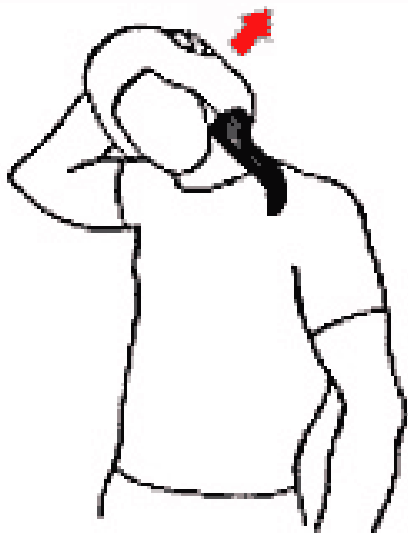
Puxe a cabeça para cima e para frente com o auxílio das mãos entrelaçadas na nuca, de forma que o alongamento seja sentido nos músculos do pescoço e parte das costas. Fique nesta posição por aproximadamente 20 segundos.



47. Músculos Laterais do Pescoço

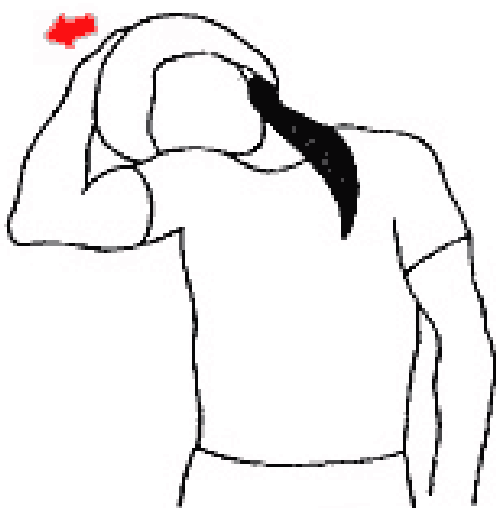
M. escaleno anterior, médio & posterior, M. esplênio da cabeça & cervical, M. reto lateral da cabeça, M. espinhal da cabeça & cervical, M. semi-espinhal da cabeça & cervical, Mm. intertransversários.

Função: Flexionar o pescoço para os lados.



A. Tensionar

Incline a cabeça ligeiramente para o lado e depois a pressione na direção do ombro oposto. A mão colocada na cabeça será o elemento de resistência. A tensão deve manter-se por 20 segundos, aproximadamente.



B. Alongar

Com a mão, puxe a cabeça para a posição flexionada, o mais que puder, cuidadosamente. Sinta o alongamento e fique nesta posição, por aproximadamente 20 segundos.

48. Músculos Laterais do Corpo

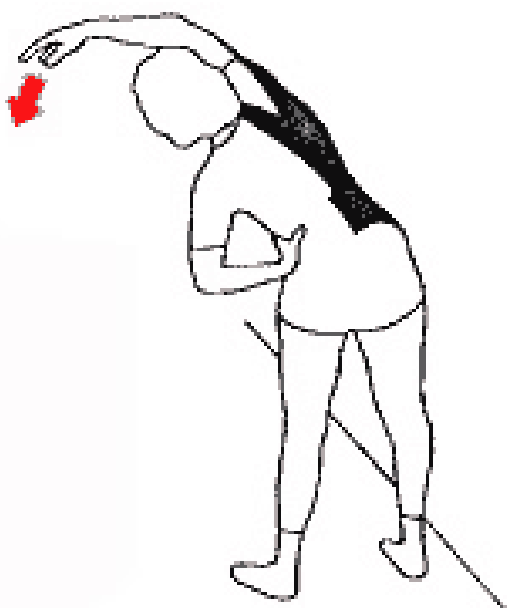
M. torácico espinhal, M. oblíquo abdominal externo & interno, M. quadrado lombar, (m. tríceps braquial).

Função: Flexionar os lados superiores e inferiores da coluna vertebral.



A. Tensionar

Fique de pé, de lado para a parede, com os pés separados. Levante o braço próximo da parede o mais alto que puder e pressione o dorso da mão e o braço por 10 ou 15 segundos, contra a parede.



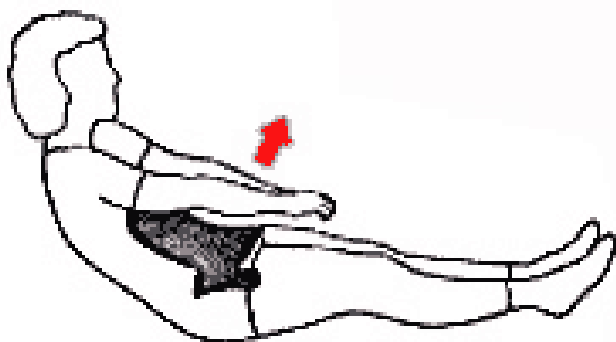
B. Alongar

Incline-se para o lado suavemente, a partir da cintura, mantendo o braço esticado para o alto e sobre a cabeça. Coloque a outra mão no quadril para apoiar-se, e mantenha o alongamento, quando puder senti-lo, durante 10 ou 15 segundos. A tensão será sentida na parte lateral corpo. Respire quando estiver se alongando. Nota: Saia do alongamento lentamente, sem movimentos bruscos.

49. Músculos Abdominais

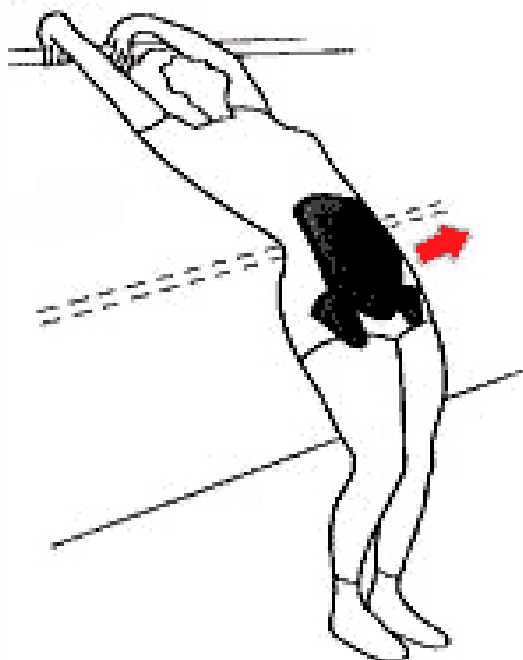
M. reto abdominal, m. oblíquo abdominal externo & interno, m. psoas maior & menor.

Função: Flexionar (para frente) o peito e a parte baixa das costas.



A. Tensionar

Tensione os músculos abdominais, deitando-se de costas e levantando o corpo até formar um ângulo de 30 graus do chão. Pare e fique nesta posição por 20 a 30 segundos. Mantenha as mãos sobre as coxas e joelhos levemente flexionados.



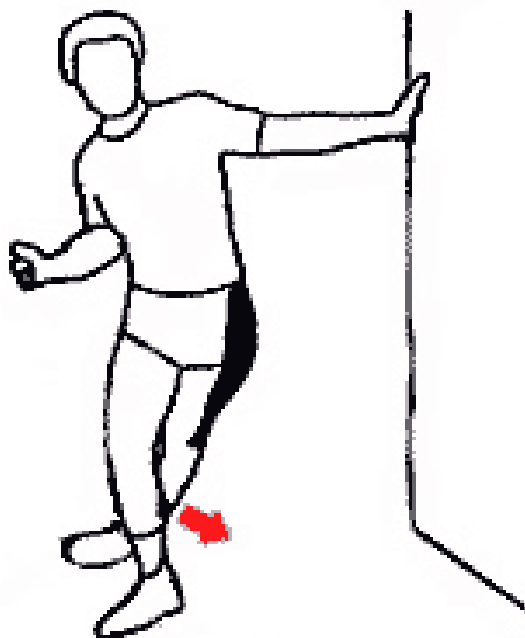
B. Alongar

Flexione o tronco para trás, de preferência sobre um suporte para suas costas, e colocado a uns 10 centímetros acima do umbigo. Se não tiver nenhum suporte, apóie as mãos numa parede atrás de você e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

50. Músculos Externos da Coxa (Tendões)

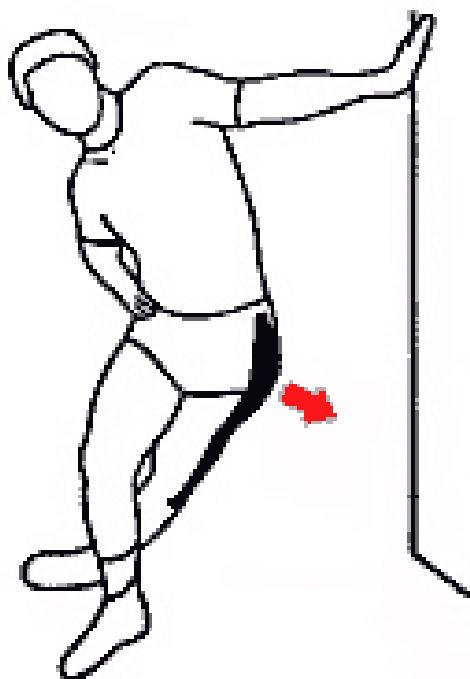
Trato iliotibial, m. tensor da fáscia lata, mm. glúteo médio & mínimo, m. piriforme, fáscia glútea.

Função: Mover a perna para fora, no quadril.



A. Tensionar

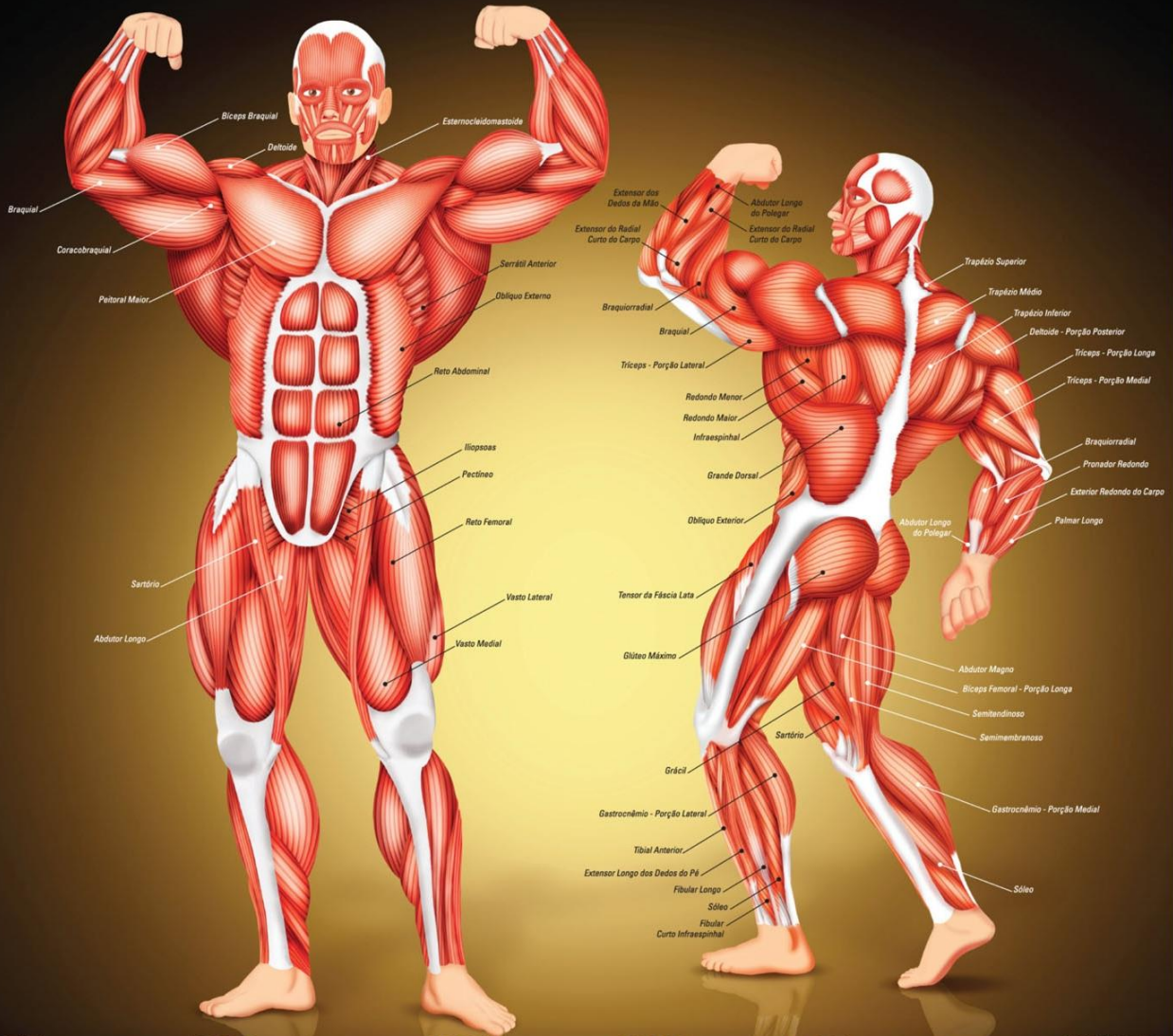
De pé, apóie-se numa parede ou em outro objeto alto e estável e incline-se, com o braço esticado que será exercitado. Flexione levemente a outra perna (da frente) e coloque a perna (de trás) atrás da perna que o sustenta e na posição de lado. Pressione a parte de fora do pé contra o chão, por 10 a 15 segundos.



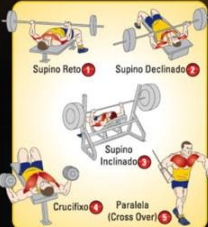
B. Alongar

Relaxe e coloque o outro braço na cintura. Flexione a região do quadril para o lado na direção da parede/suporte e incline-se na posição do alongamento, com o braço de apoio esticado. O lado que será exercitado formará um “C” invertido. Sinta o alongamento no quadril e na parte externa da coxa. Fique nesta posição por 20 segundos.

MAPA DE MÚSCULOS E EXERCÍCIOS



PEITO



BRAÇO



COSTAS



OMBRO



PERNA



ABDÔMEN



ATIVIDADE FÍSICA - EXERCÍCIOS

QUAL A DIFERENÇA ENTRE OS EXERCÍCIOS AERÓBICOS E OS ANAERÓBICOS

Todo mundo fala sobre exercícios aeróbicos e anaeróbicos, mas muitas pessoas confundem estes termos ou não sabem o que significa um e outro.

Aeróbico ou anaeróbico está ligado ao tipo de metabolismo energético que está sendo utilizado preferencialmente. Isto não tem relação com os efeitos salutares dos exercícios. Ambos os tipos de exercícios podem ser de intensidade leve, moderada ou forte.

No exercício aeróbico há o uso de oxigênio. Este (o oxigênio) funciona como fonte de queima dos substratos que produzirão a energia transportada para o músculo em atividade. O exercício aeróbico é um exercício de longa duração, contínuo e de baixa e moderada intensidade. Estimula a função dos sistemas cardiorrespiratório e vascular e também o metabolismo, porque aumenta a capacidade cardíaca e pulmonar para suprir de energia o músculo a partir do consumo do oxigênio (daí o nome aeróbico).

São exemplos de exercícios aeróbicos: Caminhar, correr, andar, pedalar, nadar, dançar. Estes exercícios utilizam vários grupos musculares ao mesmo tempo. Nestes exercícios, mais a duração e menos a velocidade dos movimentos, podem ser manipuladas para caracterizar a atividade como suave, moderada ou exaustiva.

“Para perda de gordura corporal, ambos os exercícios (aeróbicos e anaeróbicos) produzem efeitos, pois ambos irão acelerar o metabolismo”.

O exercício anaeróbico utiliza uma forma de energia que independe do uso do oxigênio, daí o termo anaeróbico. É um exercício de alta intensidade e curta duração. Envolve um esforço intenso realizado por um número limitado de músculos e há produção de ácido láctico.

São exemplos de exercícios anaeróbicos os exercícios de velocidade com ou sem carga, de curta duração e alta intensidade, como a corrida de cem metros rasos, os saltos, o arremesso de peso. Exercícios de força ou exercícios resistidos, com peso como a **musculação** também é considerada um exercício anaeróbico.

Os movimentos que realizamos no nosso dia-a-dia são um misto de atividades físicas aeróbicas e anaeróbicas.

Sempre citamos que um programa completo de exercícios deve apresentar os dois tipos de atividade física, para melhorarmos a resistência cardiorrespiratória, além de fortalecer músculos, desacelerar a perda de massa muscular e evitar a perda de massa óssea, e também muito alongamento para manter e melhorar a flexibilidade muscular. Nos exercícios anaeróbicos a fadiga muscular surge mais.

Para perda de gordura corporal, ambos os exercícios (aeróbicos e anaeróbicos) produzem efeitos, pois ambos irão acelerar o metabolismo. O ideal é associar estes dois tipos de exercícios a dieta alimentar.

Os exercícios físicos terão a função de acelerar o metabolismo. A dieta, de produzir um pequeno déficit calórico, obrigando o organismo a metabolizar as reservas de gordura.

Do ponto de vista de substratos energéticos metabolizados durante o exercício, apenas o exercício aeróbico pode metabolizar gorduras para a produção de energia necessária ao esforço físico. Entretanto, esta quantidade é extremamente baixa em vista das quantidades necessárias em um processo de perda de gordura corporal.

Além disso, a maior queima de gorduras ocorre durante o período pós-exercício, fenômeno chamado "after burning", que representa a queima de calorias que temos após o exercício. Tanto o exercício aeróbico, quanto o anaeróbico acarretam o "after burning" mas este processo tem maior amplitude após sessões anaeróbicas.

SEDENTARISMO

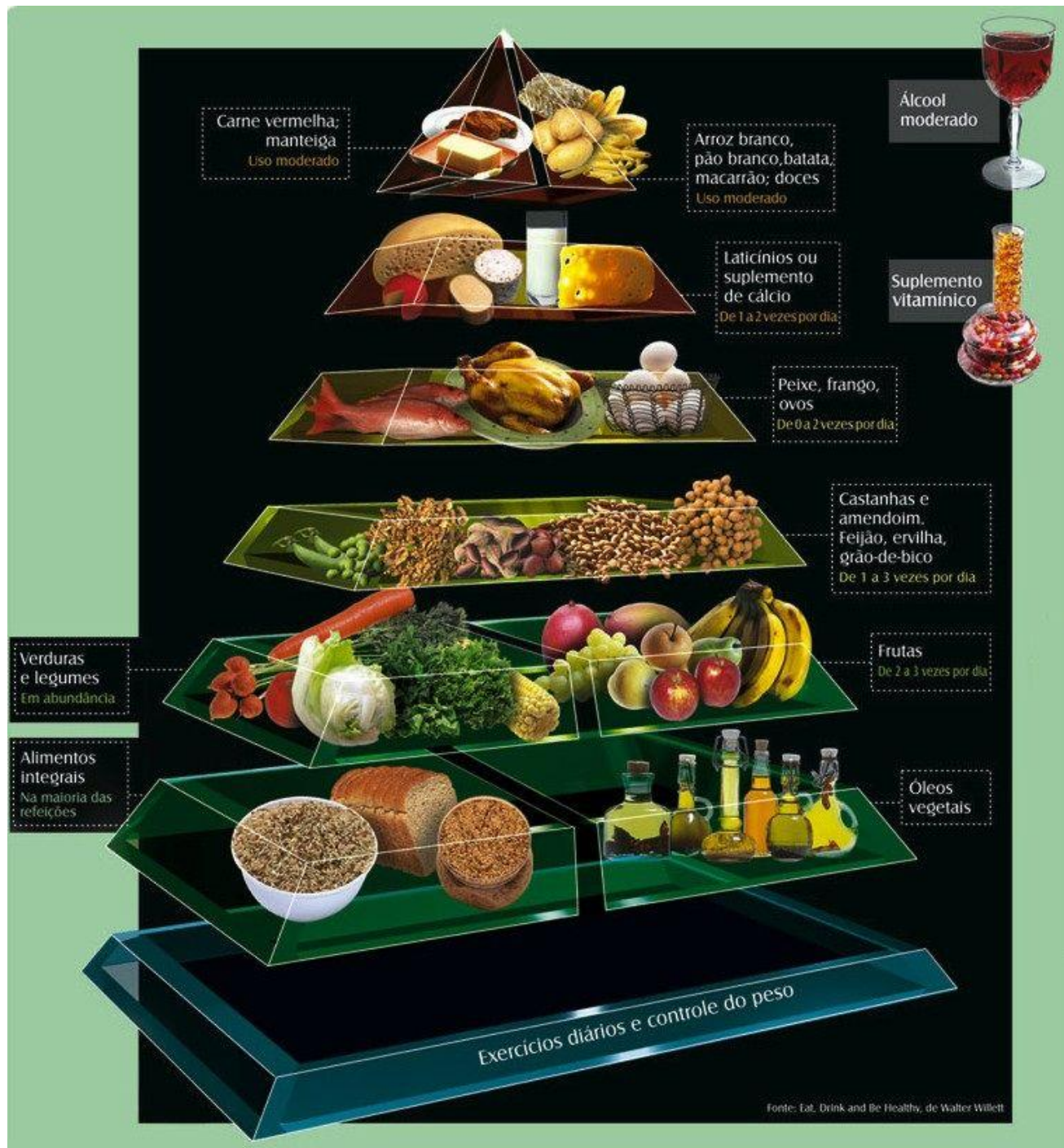
Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco.

PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse



Pirâmide Alimentar



A “Pirâmide Alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável”. (RDC nº39, de 21 de março de 2001).

A pirâmide é um guia para uma alimentação saudável e possui níveis e grandes grupos de alimentos, de acordo com sua participação relativa no total de calorias de uma dieta saudável.

Os alimentos da base da pirâmide devem ter uma participação maior na dieta alimentar diária e os alimentos dispostos no topo da pirâmide devem constituir a menor parte de sua alimentação.

Cada grupo de alimentos é fonte de nutrientes específicos e essenciais a uma boa manutenção do organismo.

- Grupo de pães, massas, tubérculos: Fonte de carboidratos, nutriente fornecedor de energia. Pães, massas e biscoitos integrais são ainda boa fonte de fibras, que ajudam no bom funcionamento do intestino.
- Grupo das frutas e hortaliças: Ótimas fontes de vitaminas e sais minerais, dentre eles, antioxidantes que diminuem o efeito deletério do estresse oxidativo e dos radicais livres. Também possuem boa quantidade de fibras.
- Grupo das carnes: São alimentos compostos basicamente de proteína, muito bem utilizada por nosso organismo para produção de tecidos, enzimas e compostos do sistema de defesa. Além disso, são ricas em ferro e vitaminas B6 (piridoxina) e B12 (cianocobalamina), tendo sua ingestão (nas quantidades adequadas) efeito preventivo nas anemias ferropriva e megaloblástica.
- Grupo do leite e derivados: São os maiores fornecedores de cálcio, mineral envolvido na formação de ossos e dentes, na contração muscular e na ação do sistema nervoso. Além disso, possuem uma boa quantidade de proteína de boa qualidade.
- Açúcares e óleos: são pobres em relação ao valor nutritivo, sendo consideradas, por isso, calorias vazias.

A Pirâmide Alimentar deve ser vista como um guia, mas devemos sempre ter em mente os princípios básicos para se obter uma dieta saudável:

Variedade: Uma dieta variada inclui alimentos diferentes nos grupos da Pirâmide que juntos atendem às recomendações nutricionais.

Equilíbrio: Uma dieta equilibrada incorpora diariamente as quantidades apropriadas dos cinco grupos de alimentos, provendo as calorias e nutrientes necessários.

Moderação: Selecionar as comidas e bebidas com cuidado ajuda a controlar as calorias e quantidades de gordura, colesterol, gordura saturada, sal, açúcares e, se consumidas, bebidas alcóolicas.

A nova Pirâmide Alimentar

Os avanços nos estudos científicos a respeito de nutrição e saúde levaram à elaboração de uma nova pirâmide alimentar.

Na base da nova pirâmide está a prática de atividades físicas na forma exercícios, lazer, esportes e uma vida ativa.

As gorduras têm destaque na nova dieta, em especial as mono e poliinsaturadas, encontradas em óleos vegetais, peixes, castanhas e nozes.

Os carboidratos continuam na pirâmide, mas há uma indicação para o uso de carboidratos integrais, em detrimento de suas versões refinadas.

Frutas e verduras são fontes diversificadas de fibras, sais minerais, vitaminas e outras fitosubstâncias importantes para a prevenção de doenças.

O consumo de amêndoas, castanhas, nozes e amendoins na alimentação devem ser estimulados. São fontes de proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e sais minerais.

As proteínas, encontradas principalmente em peixes, constituem parte importante de uma dieta.

É atualmente indicada uma diminuição no consumo de leite e seus derivados.

Devem ser evitados os seguintes grupos de alimentos:

- Alimentos ricos em gorduras trans: Alimentos industrializados que contenham gordura vegetal hidrogenada, incluindo margarinas, bolachas, bombons, pães, sorvetes.
- Alimentos ricos em gorduras saturadas: Carnes vermelhas, manteiga, leite e seus derivados.
- Alimentos ricos em carboidratos refinados: Açúcar, massas e pães feitos com farinha branca.

Pirâmide alimentar: referências bibliográficas

1. Micronutrient Information Center. Linus Pauling Institute. Revisado em novembro de 2007. Fonte de informações científicas e atualizadas da Universidade de Oregon (EUA).
2. Department of Nutrition at Harvard School of Public Health. The Nutrition Source Website. Revisado em maio de 2008. Centro de nutrição da escola de saúde pública de Harvard, uma das mais conceituadas universidades do mundo.

Pirâmide da Saúde

TRATAMENTO QUIROPRÁTICO - 1 vez por semana no início do tratamento e consultas de manutenção a cada 2 meses após o seu término, para correção de disfunções e supressão da dor.

REPOUSO - 1 dia por semana: descanso total, lazer para reposição do equilíbrio e diminuição do estresse.

ATIVIDADE MUSCULAR - 2 dias por semana: atividade física com exercícios voltados para a força e tônus muscular.

ATIVIDADE AERÓBICA - 3 dias por semana: atividade física aeróbica para melhora da capacidade cardiopulmonar, queima de gordura, diminuição dos riscos cardiovasculares e aumento da resistência (caminhar, correr, nadar, etc).

SEJA ATIVO - 4 dias por semana: movimentando-se em todos os momentos possíveis, subindo e descendo escadas, andando, evitando ficar sentado, etc.

DORMIR DE 6 A 8 HORAS - 5 dias por semana: ter um sono de boa qualidade, com duração entre 6 e 8 h, sem insônia e acordando descansado.

CONSCIÊNCIA EM ALIMENTOS E BEBIDAS - 6 dias por semana: estar consciente em relação à alimentação e à ingestão de bebidas alcoólicas, procurando manter hábitos mais saudáveis possíveis.

ALONGAMENTOS E BEBER MUITA ÁGUA - 7 dias por semana: alongamentos diários e freqüentes, em todos os momentos possíveis, e também beber muita água, SEMPRE!



O tratamento quiroprático é importante porque é ele que dará condições ao seu organismo de se recuperar das disfunções e da dor e que ocorrem em razão das interferências no sistema nervoso central (SNC), provocadas pela coluna em razão dos desalinhamentos vertebrais (subluxações vertebrais).



Considerações Finais

Este trabalho foi produzido com o intuito de disponibilizar informações úteis aos pacientes do Consultório de Quiropraxia e a quem mais interessar possa, e tem objetivo único e exclusivamente didático.

Todas as informações e imagens contidas neste material foram fruto de pesquisa e estudo, e todo o material utilizado (imagens e texto), ou são de domínio público ou são de autoria do autor desta apostila.

Não há restrições na reprodução ou distribuição, para o uso didático deste material, desde que o mesmo não seja alterado e que sua fonte seja mencionada.

O autor deste trabalho, Ary Siqueira Alves, é Quiropraxista e membro da Associação Brasileira de Quiropraxia (ABQ) sob o número de registro 0303.

Esta é uma versão atualizada e revisada da apostila (original de 2008).

Porto Alegre (RS), abril de 2013

Para mais informações acesse: www.quiopraxiapoa.com

ou ligue: **(51) 3269.0004**

Acesse também o site da Associação Brasileira de Quiropraxia - ABQ, no endereço:

www.quiopraxia.org.br



**Associação Brasileira
de Quiropraxia**

Você conhece alguém que gostaria?

66% menos internações hospitalares
59% menos dias de internação no hospital
62% menos cirurgias
85% menos em custos farmacêuticos

Um estudo de 7 anos mostrou que os
pacientes que procuraram como
tratamento primário um quiropraxista
experimentaram os resultados acima!

Para a saúde das pessoas que você ama...

ESCOLHA QUIROPRAXIA

Journal of Manipulative and Physiological Therapy, Março, 2007; 30(4): 263-269,
Richard L. Sarnat, MD, James Winterstein, DC, Jerrilyn A. Cambron, DC, PhD.