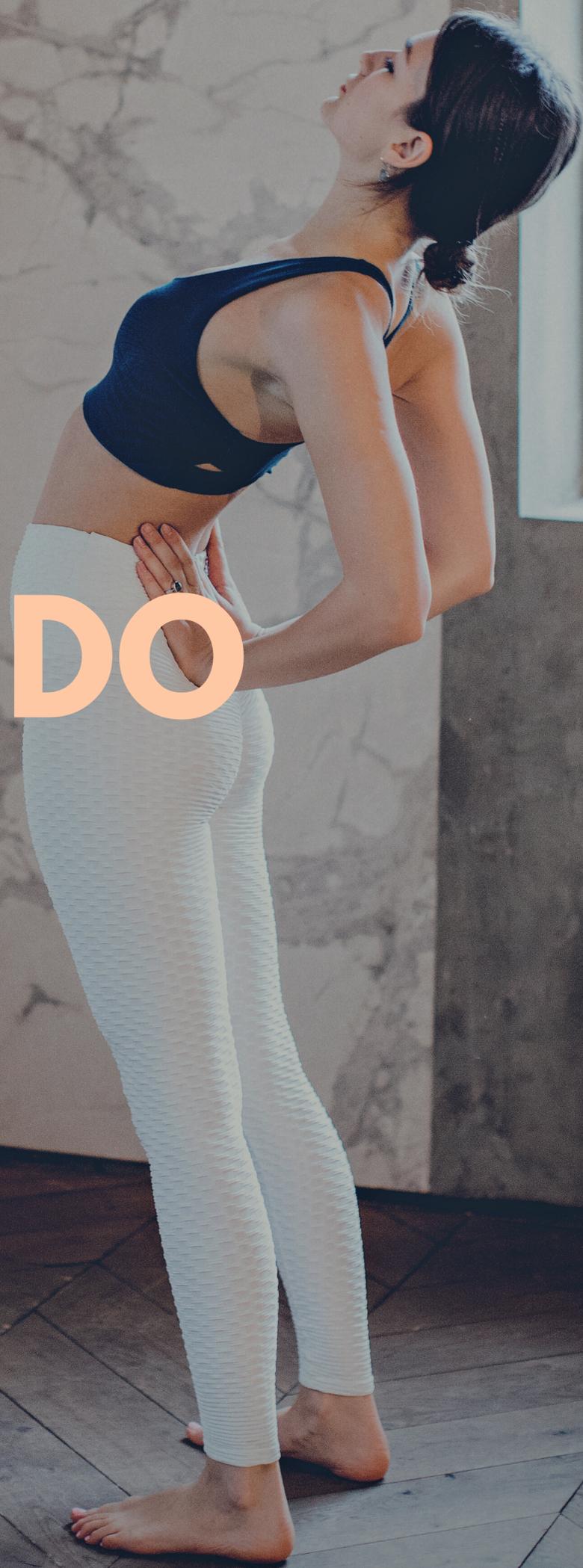


# MANUAL ELIMINANDO DOR NAS COSTAS



# SUMÁRIO

## 01

### **INTRODUÇÃO**

*P.3*

## 02

### **MÚSCULO ILIOPSOAS**

*P.5*

## 03

### **SÍNDROME DE ILIOPSOAS**

*P.6*

## 04

### **COMO TRATAR AS DORES NAS COSTAS E A SÍNDROME DE ILIOPSOAS**

*P.13*

## 05

### **SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS**

*P.29*



# INTRODUÇÃO

---

Uma das dores mais comuns em pessoas de todo o mundo é a dor nas costas. Isso porque ela pode ser causada por inúmeros problemas de saúde diferentes, lesões e também pelas mudanças no estilo de vida que vem acontecendo nas últimas décadas.

Passamos muito tempo sentados ou em posições que favorecem a má postura, isso unido com o sedentarismo é a receita certa para as dores nas costas. Por se tratar de algo comum, tem sido muito negligenciado, agravando casos de flexores lombares e quadril apertado.

Essas condições, ainda pouco conhecidas no Brasil, estão intimamente ligadas a um músculo muito importante do nosso corpo, que liga a lombar ao quadril, denominado iliopsoas.



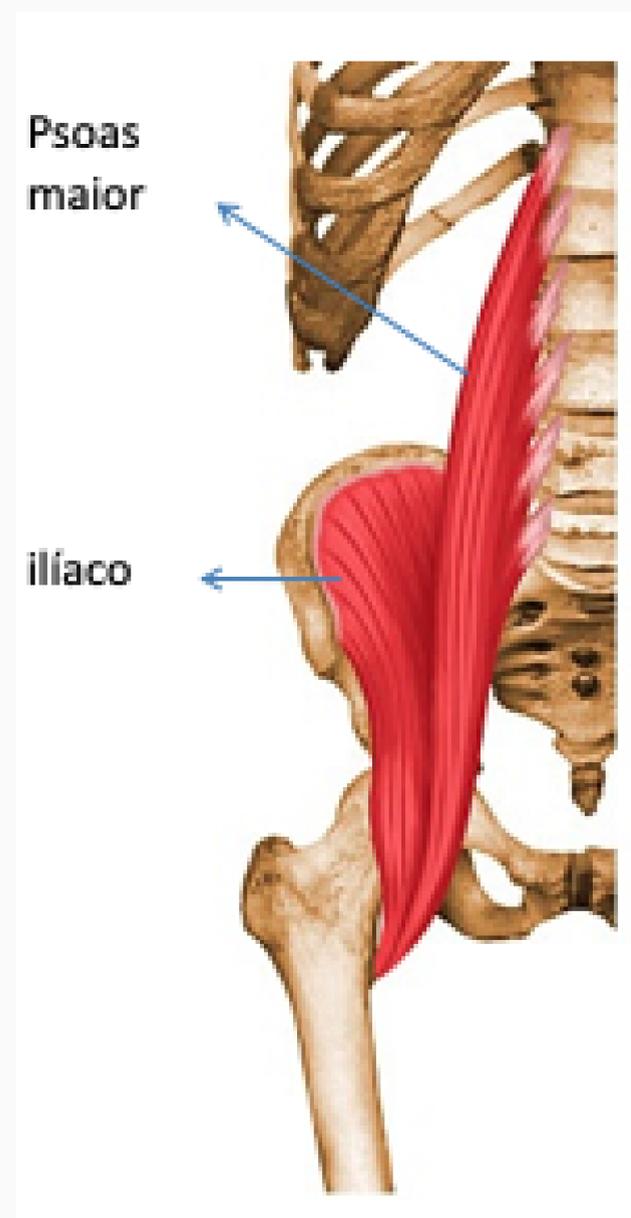
# MANUAL ELIMINANDO DORNAS COSTAS

# MÚSCULO ILIOPSOAS

Na realidade o músculo iliopsoas é a junção de dois tipos de músculos: o psoas e o ilíaco. O psoas fica na região lombar tendo o papel de estabilizar a coluna vertebral, proporcionar apoio e suporte para os órgãos abdominais. Já o ilíaco é um conjunto de músculos triangular posicionado na região da fossa ilíaca, que fica no quadril, e tem o papel de fornecer suporte e sustentação ao quadril e lateral da coxa.

Ou seja, o iliopsoas é responsável pela flexão, contração, movimentação e suporte de toda essa região do quadril e lombar que une a parte superior e inferior do corpo, onde normalmente sentimos as dores e desconfortos depois de longos períodos sentados utilizando o computador, assistindo televisão e demais atividades semelhantes.

Não apenas o sedentarismo e má postura pode trazer problemas ao iliopsoas, mas também o excesso do seu uso, normalmente ligado a pessoas que praticam esportes intensos, ginastas, dançarinos(as) ou mesmo frequentadores de academia que fazem treinos pesados e realizam movimentos ou posições inadequadas, provocando a síndrome do iliopsoas ou síndrome do psoas.



# SÍNDROME DE ILIOPSOAS

A síndrome de iliopsoas é um termo que engloba várias condições: a síndrome do ressalto do quadril, bursite do iliopsoas e tendinite do iliopsoas.

## CAUSAS

As principais causas são:

- Flexores de lombares e/ou quadril apertado (curto);
- Curva excessiva da lombar ou lordose;
- Desnivelamento, torção pélvica (pronação) e/ou discrepância de comprimento da perna;
- Exigência de flexão ou estresse repetitivo do quadril;
- Restrições da articulação do quadril;
- Força do núcleo fraco.



Para pessoas mais leigas no assunto vamos tentar explicar de forma mais simples. O sedentarismo e a má postura, por longos períodos principalmente, causa o encurtamento dos flexores, quadris, região pélvica, quadríceps (músculo da coxa), além da lordose (curvatura excessiva na lombar) e restrições da articulação do quadril que são provocados principalmente por longos períodos sentado.

Já no caso dos atletas e demais praticantes de exercícios físicos, o esforço excessivo, posições ou movimentos de forma incorreta e forçar um movimento muito rápido sem que haja um aquecimento ou uma progressão de esforço (começando mais leve até ficar mais pesado), podem ocasionar a síndrome de iliopsoas.

# SINTOMAS

Os principais sintomas são inflamação, dor, rigidez e fraqueza muscular, sensação de formigamento e movimentação limitada. Também podem ocorrer sintomas secundários como indisposição.

As regiões afetadas são:

- Quadril;
- Lombar;
- Abdômen.
- Coxa;
- Perna;
- Costas;
- Virilha;
- Nádegas;
- Crista ilíaca (parte superior do osso pélvico).

Não necessariamente todas as regiões serão afetadas, mas pelo menos uma delas vai apresentar algum sintoma.

# DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é feito por exame físico e de imagem, ao lado de um especialista. Mas existem algumas análises que podem ajudar a identificar se existe um desequilíbrio muscular característico da síndrome do iliopsoas, veja abaixo.

## **Dor no joelho e lombalgia**

Dor no joelho ou na região lombar sem causa aparente, pode ser proveniente da síndrome do iliopsoas.

Quando o fêmur está essencialmente bloqueado na cavidade do quadril devido ao músculo psoas encurtado, a rotação na articulação pode não ocorrer. Isso pode causar dor no joelho e lombar.

## **Cólicas menstruais fortes**

Um desequilíbrio nos músculos iliopsoas pode ser parcialmente responsável pelas cólicas menstruais, pois aumenta a pressão nos órgãos reprodutivos.

## **Problemas posturais**

Quando o psoas é muito curto ou rígido, ele pode puxar a pélvis para uma inclinação anterior, comprimindo a coluna e puxando as costas para a hiperlordose.

Se o psoas estiver sobrecarregado ou fraco, poderá retificar a curvatura natural da coluna lombar, achatando-a.

Esse desalinhamento é caracterizado por isquiotibiais encurtados pressionando os ossos do quadril em que sentamos sobre, o que faz com que o sacro perca sua curva natural e resulta em uma coluna lombar achatada.

Isso pode levar a lesões na região lombar, principalmente nos discos intervertebrais. Também pode haver dor na frente do quadril.

Finalmente, é possível que os músculos do iliopsoas estejam tensos e sobrecarregados. Nesse caso, a pelve é puxada para frente, deslocando a frente o seu centro de gravidade, fazendo com que suas costas se curvem (oscilação) e sua cabeça seja empurrada para frente, num movimento compensatório.

## **Intestino preso ou preguiçoso**

Quando os músculos iliopsoas estão tensos pode ocorrer a constipação. Uma grande rede de nervos lombares e vasos sanguíneos passa através e ao redor dos músculos iliopsoas.

A tensão nos músculos iliopsoas pode impedir o fluxo sanguíneo e os impulsos nervosos para os órgãos pélvicos e pernas.

Além disso, quando o psoas está encurtado, o tronco diminui, reduzindo o espaço para os órgãos internos. Isso afeta a absorção e eliminação de alimentos. Como tal, pode contribuir para a constipação, bem como a disfunção sexual.

## **Sentir-se exausto**

O Psoas cria uma plataforma muscular na qual repousam seus rins e supra-renais. À medida que você respira adequadamente, o diafragma se move e os músculos do iliopsoas massageiam suavemente esses órgãos, estimulando a circulação sanguínea.

Porém, quando os músculos do iliopsoas se desequilibram, o mesmo ocorre com os rins e as glândulas supra-renais, causando exaustão física e emocional.

## **Discrepância no comprimento da perna**

A síndrome do iliopsoas pode fazer com que a pelve gire para a frente. Por sua vez, isso pode causar uma rotação interna da sua perna no lado afetado.

A perna oposta girará externamente, em um esforço para contrabalancear. Isso tornará a perna afetada mais longa, de modo que toda vez que se der um passo, ela levará a perna para dentro do seu quadril. Isso pode levar a discrepância funcional no comprimento da perna.

## **Respiração apical**

Um músculo psoas apertado pode criar um impulso para a frente da caixa torácica. Isso causa uma respiração superficial e apical, que limita a quantidade de oxigênio absorvida e incentiva o uso excessivo dos músculos acessórios do pescoço.

## Teste de Thomas

Uma maneira simples de avaliar a flexibilidade dos músculos flexores do quadril é chamada de teste de Thomas:

- Deite-se de costas no chão, em um banco ou em outra superfície plana e estável;
- Traga os dois joelhos ao peito;
- Segure o joelho direito contra o peito;
- Endireite a perna esquerda;
- Abaixue a perna esquerda o máximo possível;
- Repita com a outra perna.

Os flexores do quadril são considerados tensos se uma das pernas não puder descer completamente até a superfície em que você está deitado.

# COMO TRATAR AS DORES NAS COSTAS E A SÍNDROME DE ILIOPSOAS

As dores nas costas de âmbito muscular ou provocadas pela síndrome de iliopsoas são tratadas com repouso (no caso de atletas e praticantes de esportes físicos) e alongamentos. Entretanto existe uma sequência específica de movimentos que executados da maneira e ordem correta podem aumentar o desempenho dos exercícios e acelerar o tratamento.

## ALONGAMENTOS FNP

FNP significa Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva. Os alongamentos FNP (ou PNF do inglês Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) são uma técnica avançada de alongamento. Seu objetivo é aumentar a amplitude de movimentos por meio de uma combinação de alongamentos e contrações musculares.

Existem três técnicas principais de alongamentos FNP: contrair-relaxar, manter-relaxar e contrair-relaxar-antagonista-contrair. Cada uma dessas técnicas envolve alguma combinação de alongamentos e contrações do músculo. Para serem executados com eficácia, requerem um parceiro de treino ou objeto estático, para a fase de contração.

## **CONTRAIR-RELAXAR**

Também conhecido como o método “ativo-assistido”, envolve o órgão tendinoso de Golgi – um sensor no tendão que deteta carga, e a contração concêntrica para ajudar a relaxar o músculo, permitindo que uma maior amplitude de movimento seja atingida em subsequentes alongamentos passivos.

## **MANTER-RELAXAR**

Este método usa uma contração isométrica em vez de isotônica (o músculo não muda de comprimento quando contrai, em comparação com o exemplo contrair-relaxar, em que o músculo encurta concentricamente quando contrai). Mais uma vez, isto ajuda o músculo a relaxar e ajuda-nos em última análise a facilitar uma maior amplitude de movimento.

## **CONTRAIR-RELAXAR + ANTAGONISTA-CONTRAÇÃO**

A primeira parte deste alongamento é semelhante ao exemplo manter-relaxar, sendo o músculo alongado isométricamente contraído por 3 a 6 segundos. Depois, o músculo antagonista é imediatamente contraído por 3 a 6 segundos também. A articulação é então flexionada para uma nova amplitude.

**Veja os alongamentos FNP:**

## ALONGAMENTO DE UMA PERNA EM DECÚBITO DORSAL

- Deite-se de costas e levante a perna esquerda, mantendo-a reta.
- Estenda a perna direita para fora ou dobre o joelho para colocar o pé no chão.
- Entrelace as mãos atrás da coxa esquerda ou da panturrilha ou coloque uma toalha ou alça ao redor da sola do pé.
- Puxe a perna esquerda em direção ao corpo com as mãos ou a toalha ou a alça enquanto pressiona a perna para trás suavemente para resistir ao movimento.
- Mantenha essa posição por até 1 minuto, respirando normalmente.
- Solte a perna lentamente e repita o alongamento no lado oposto.

## ALONGAMENTO DE QUADRÍCEPS EM PÉ

- Coloque a mão esquerda contra uma cadeira ou parede para ajudar no equilíbrio.
- Fique em sua perna esquerda.
- Dobre o joelho direito para trazer o calcanhar do pé em direção às nádegas.
- Estenda a mão direita, uma toalha ou uma alça ao redor do tornozelo direito.
- Puxe suavemente o pé em direção ao corpo.
- Ao mesmo tempo, pressione o pé contra a resistência.
- Mantenha essa posição por até 1 minuto, respirando normalmente.
- Solte lentamente a perna direita e repita os passos usando a perna esquerda.

## EXTENSÃO DA PORTA

- Fique em uma porta.
- Dobre os cotovelos em um ângulo de 90 graus, com as palmas das mãos voltadas para a frente.
- Pressione as palmas das mãos no batente da porta.
- Dê um passo à frente com o pé esquerdo enquanto estica os ombros e o peito.
- Mantenha essa posição por até 1 minuto.
- Dê um passo para trás.
- Repita com o pé oposto para a frente.
- Faça esse alongamento 2 a 3 vezes de cada lado.

# ALONGAMENTOS DINÂMICOS

O alongamento dinâmico visa aquecer e esticar de forma controlada as fibras musculares, sendo que o mesmo músculo pode ser alongado na posição de maior tensão e, em seguida, na posição contrária, por movimentos ritmados, com cerca de 15 repetições.

**Veja os alongamentos dinâmicos:**

## **PÊNDULO**

Afaste uma das pernas para um lado e para o outro enquanto se equilibra numa perna só. Se estiver sem equilíbrio, apoie-se com as mãos na parede à sua frente.

## **SENTAR EM PÉ**

Levante uma das pernas e dobre o joelho. Faça o movimento como se fosse sentar numa cadeira.

## **V INVERTIDO**

Fique na posição de V invertido com o pé direito atrás do tornozelo esquerdo. Com as pernas esticadas, leve o calcanhar da perna de apoio para baixo e para cima, alongando os músculos da perna.

## **SOLDADINHO**

Mantendo sempre as costas direitas e o joelho esticado, caminhe levantando as pernas em direção à sua mão.

## **AVANÇO**

Dê um passo à frente com uma das pernas, dobrando o joelho até formar um ângulo de 90°. Volte à posição inicial e repita o movimento com a outra perna, alternando até completar as 10 repetições.

É recomendado fazer três séries de 10 repetições de cada exercício, com apenas 10 segundos de descanso entre elas.

# EXERCÍCIOS DE ESTABILIDADE DO NÚCLEO TRIDIMENSIONAL

O núcleo tridimensional corresponde às seguintes regiões do corpo: abdômen, lombar, assoalho pélvico e o diafragma. Nos exercícios de estabilidade do núcleo tridimensional você deve fazer os seguintes movimentos: dobrar, flexionar, girar, parar ou desacelerar a rotação. Esse é o conceito base desses exercícios que vão fortalecer toda essa região do núcleo tridimensional.

**Veja abaixo quais são esses exercícios:**

## PRANCHA FRONTAL

- Deite-se de barriga para baixo.
- Apoie os antebraços no chão.
- Erga o tronco e mantenha o equilíbrio com as pontas dos pés.

A ideia é deixar o tronco e as pernas alinhadas, mantendo o peso do corpo nos antebraços e nos pés. Deixe o abdômen bem contraído e tente permanecer nessa posição por pelo menos 30 segundos e vá aumentando o tempo com a prática a longo prazo.

## FLEXÕES

- Apoie as mãos no solo, na mesma linha do peitoral e afastadas em uma largura um pouco maior do que a dos ombros.
- Mantenha as escápulas na direção da lombar (ombros afastados da orelha).
- Deixe apenas os joelhos apoiados no solo.
- Contraia toda musculatura do abdômen, dos glúteos e das coxas.
- Estenda os cotovelos, elevando o corpo todo de uma só vez.
- Mantenha a cabeça alinhada com o tronco e quadril formando uma linha reta.
- Flexione os cotovelos e retorne praticamente para a posição inicial do movimento, sem encostar o corpo no solo.
- Dê uma pequena pausa e, em seguida, repita o movimento.
- Durante o exercício, apenas as mãos e os pés devem tocar o chão.

Tente limitar a quantidade de repetições que você faz por sessão e certifique-se de evitar achatamento das costas ao fazê-los.

## ROTAÇÃO DE QUADRIL

- Deite de costas, com a coxa da perna direita na vertical e a outra perna esticada.
- Mantenha o joelho levantado sobre o quadril.
- Gire o pé sobre o corpo até o mais longe que ele chegar (rotação externa de quadril, sobre a perna esquerda).
- Depois leve o pé para fora (rotação interna de quadril, para a direita) até onde ele alcançar.
- Repita o exercício de cabeça para baixo.
- Com o joelho de uma das pernas dobrado a 90 graus, mova o pé sobre o corpo para rotação externa.
- Mova o pé para fora para a rotação interna do quadril.

# MOVIMENTOS DE ATIVAÇÃO MUSCULAR

Os exercícios de ativação são tipicamente exercícios curtos e isolados que visam músculos específicos para “acordá-los”. Assim como o alongamento, os exercícios de ativação aumentam o fluxo sanguíneo para preparar os músculos.

**Veja abaixo quais são esses movimentos:**

## **SUPERMAN**

- Deite-se de bruços com as pernas retas para trás e os braços esticados acima da cabeça.
- Sua testa também deve estar apoiada no chão.
- Expire e levante lentamente os braços, as pernas e a cabeça do chão.
- Mantenha os braços e as pernas retos enquanto os paira sobre o chão.

Você deve sentir os músculos das costas e os glúteos se envolverem e se ativarem. Segure por 5 segundos e repita por 3 séries.

## PASSADA

- Comece com os pés afastados na distância do quadril.
- Mantenha uma boa postura com o tronco ereto e alto, núcleo engatado, ombros para trás e queixo erguido.
- Dê um grande passo à frente com o pé direito, seu calcanhar esquerdo deve levantar naturalmente do chão.
- Mantenha a postura enquanto dobra os joelhos e abaixe o joelho de trás em direção ao chão (seus joelhos devem fazer ângulos de 90 graus).
- Ao dar um passo à frente com a perna esquerda, o joelho não deve ultrapassar o tornozelo.
- Empurre o calcanhar direito usando os músculos da coxa para ficar em pé e levante o pé esquerdo do chão.
- Com o seu pé esquerdo siga com um grande passo à frente.
- Mantenha a postura enquanto dobra os joelhos e abaixe o joelho de trás em direção ao chão (seus joelhos devem fazer ângulos de 90 graus).
- Pare antes que seu joelho toque o chão.

Comece com 10 passadas por perna e repita um total de 3 séries.

# ALONGAMENTOS DA FÁSCIA

O sistema fascial é uma teia de tecido conjuntivo fibroso encontrado em todo o corpo (envolve seus músculos, articulações e órgãos). Uma rotina de alongamento da Fásia ajudará a relaxar e se mover com mais facilidade.

**Veja abaixo quais são esses alongamentos:**

## CALCANHAR SENTADO

- Fique de joelhos com os joelhos dobrados e as canelas paralelas ao chão.
- Enrole os dedos dos pés e sente-se sobre os calcânhares.
- Alinhe o osso do tornozelo com o dedão do pé para proteger os joelhos.
- Mantenha as costas retas e incline-se para frente ou para trás para tornar o alongamento mais ou menos intenso.
- Mantenha essa posição por até 3 minutos.

Repita de 1 a 3 vezes.

## **CACHORRO VIRADO PARA BAIXO**

- Comece em uma posição de mesa.
- Abra os dedos o máximo possível e pressione uniformemente em ambos os lados.
- Pressione as mãos enquanto levanta os quadris, dobrando ligeiramente os cotovelos e os joelhos.
- Levante ligeiramente os calcanhares, mantenha uma ligeira flexão nos joelhos e alongue a coluna.
- Dobre o queixo em direção ao peito.
- Mantenha essa postura por até 1 minuto.

## ALONGAMENTO DOS FLEXORES DO QUADRIL EM PÉ

Esse alongamento ajuda a compensar longos períodos sentados. Pode soltar e alongar os flexores do quadril, o que ajuda a melhorar a postura e aliviar a dor.

- Para equilíbrio e apoio, coloque a mão oposta em uma parede, mesa ou cadeira.
- Ceda seu peso em seu pé esquerdo.
- Para equilibrar, pressione o dedão do pé e concentre seu olhar em um ponto fixo.
- Dobre o joelho direito e traga o calcanhar em direção ao glúteo.
- Segure o tornozelo com a mão direita.
- Alongue a coluna e mantenha uma ligeira flexão no joelho esquerdo enquanto envolve os músculos do núcleo e dos glúteos.
- Puxe o joelho para baixo e na linha média do corpo.
- Coloque a mão oposta no quadril, alcance-a de volta ao tornozelo ou estenda-a acima da cabeça.
- Mantenha essa posição por até 1 minuto.
- Repita no lado oposto.

## ALONGAMENTO EM PÉ EM QUATRO

Este alongamento ajuda a alongar os músculos flexores do quadril e alivia a tensão nas costas, núcleo e glúteos.

- Para equilíbrio e apoio, coloque a mão em uma parede, mesa ou cadeira.
- Ceda seu peso em seu pé esquerdo.
- Para equilibrar, pressione o dedão do pé e concentre seu olhar em um ponto fixo.
- Coloque a parte externa do tornozelo direito na parte inferior da coxa esquerda.
- Mantenha os quadris retos para a frente, alongue a coluna e levante o peito.
- Dobre o joelho esquerdo para abaixar os quadris em uma posição de agachamento.
- Mantenha essa posição por até 1 minuto.
- Repita no lado oposto.

# SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS

Agora que você já conhece os movimentos veremos qual a sequência que você deve seguir. Para aqueles que já frequentaram a academia ou possuíram um treino específico vão notar uma semelhança, pois a sequência é dividida em dias onde cada dia tem diferentes exercícios.

## DIA 1

### 1. Alongamentos Dinâmicos

- a. Pêndulo;
- b. V invertido;
- c. Sentar em pé.

### 2. Alongamentos da Fáscia

- a. Alongamento dos flexores do quadril em pé;
- b. Alongamento em pé em quatro.

### 3. Movimentos de Ativação Muscular

- a. Passada.

### 4. Exercícios de Estabilidade do Núcleo Tridimensional

- a. Rotação de quadril.

# DIA 2

## 1. Alongamentos FNP

- a. Alongamento de uma perna em decúbito dorsal;
- b. Alongamento de quadríceps em pé.

## 2. Alongamentos da Fáscia

- a. Calcanhar sentado;
- b. Cachorro virado para baixo.

## 3. Movimentos de Ativação Muscular

- a. Superman.

## 4. Exercícios de Estabilidade do Núcleo Tridimensional

- a. Prancha frontal.

# DIA 3

## 1. Alongamentos FNP

a. Extensão da porta.

## 2. Alongamento Dinâmicos

a. Soldadinho;

b. Avanço.

## 3. Movimentos de Ativação Muscular

a. Superman.

## 4. Exercícios de Estabilidade do Núcleo Tridimensional

a. Flexões.

## 5. Alongamentos da Fáscia

a. Alongamento dos flexores do quadril em pé;

b. Calcanhar sentado.

Faça essas sequências de exercícios de 3 a 5 vezes por semana, repetindo a sequência após o terceiro dia, por pelo menos 3 semanas. Durante esse período evite fazer muito esforço e busque não passar muito tempo sentado ou com má postura, faça caminhadas rápidas a cada 1 hora sentado(a) e, se possível, pratique alguns alongamentos estáticos, veja alguns exemplos abaixo.

# ALONGAMENTOS ESTÁTICOS

## ALONGAMENTO DE BRAÇOS

De pé ou mesmo sentado, você consegue fazer esse simples exercício de esticar os braços.

Com a postura ereta, cruze os dedos acima da cabeça e estenda os braços com as palmas viradas para cima. Permaneça nesta posição por pelo menos 15 segundos.

Em seguida, coloque o braço atrás da cabeça até a mão encostar no meio das costas e segure o cotovelo, puxando-o até o seu limite.

## ALONGAMENTO DE PERNAS

Em pé, flexione o joelho direito para trás e segure-o com a mão direita, até que ele chegue ao bumbum. Mantenha a posição por 20 segundos e repita-o três vezes com cada perna. Se ficar desconfortável em fazer o exercício na mesa de trabalho, aproveite uma pausa no banheiro ou o faça quando chegar em casa.

## **ALONGAMENTO DE PESCOÇO**

Para relaxar os músculos da cervical, o exercício é ainda mais simples. Com a postura ereta, vire o queixo para um dos ombros, mantendo em rotação máxima. Repita a mesma operação para o outro lado.

Em seguida, abaixe a cabeça até alongar os músculos da nuca e costas. Realize um movimento circulatório com a cabeça, para os dois lados, em velocidade lenta.

## **ALONGAMENTO DE COSTAS**

Em pé, com o tronco alinhado, as pernas separadas e os pés alinhados com os ombros, incline o corpo para a frente, deixando os braços suspensos em direção ao chão.

Mantenha a posição por 30 segundos e repita três vezes. Quando terminar, você sentirá um alívio enorme na coluna.

Teste estes quatro simples exercícios por um mês e sinta a diferença no seu bem estar e qualidade de vida. Afinal, uma boa postura nos ajuda a ter uma vida mais equilibrada, com saúde e longevidade.