

## **Prevenção de lombalgias**

### **Saiba como proteger a sua coluna vertebral!**



A coluna vertebral é uma estrutura tremendamente complexa. Quase todas as pessoas passaram por um momento de complicações a nível da zona lombar. Vou deixar lhe conselhos preciosos e simples de cumprir.

Primeiramente é necessário que saiba que as posições mais benéficas para aliviar a sua coluna lombar, são em pé e a posição deitado(a). Por outro lado, a posição sentada é, sem dúvida, muito mais prejudicial, visto que as forças de compressão são cerca de o dobro, quando comparado com a posição em pé. Nos Estados Unidos já existe a “doença da cadeira”, ou seja, uma consequência de quem passa muitas horas sentado(a) a trabalhar, o que pode levar a inúmeras consequências menos benéficas para a sua saúde. Evite passar muito tempo sentado(a), levante-se, pode e deve espreguiçar-se para descomprimir as estruturas musculares envolventes.

Caso tenha vergonha de o fazer, vá a casa de banho e aproveite e privacidade. Uma questão muito importante, é ao acordar e nas duas horas seguintes que existe uma maior probabilidade de o aparecimento de uma dor lombar, deste modo, tenha mais atenção até a sua coluna “acordar”.

A grande questão coloca-se: “Posso ou devo fazer musculação tendo problemas na coluna?”. A resposta é simples, SIM, sem dúvida alguma. A musculação é um dos melhores estímulos que visam o reforço muscular naquela zona, porém, procure um profissional de exercício e saúde que seja especializado na área. Rapidamente irá sentir os excelentes efeitos no tratamento da sua condição. Bons treinos e proteja a sua coluna vertebral.

**Pedro de Medeiros**  
**Mestre em Treino de Alto Rendimento**