

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE
HÉRNIA DE DISCO E PATOLOGIAS
DA COLUNA SEM CIRURGIA

MANUAL DA COLUNA SAUDÁVEL E BOA POSTURA



**DOUTOR
HÉRNIA**

FRANCHISING



A HÉRNIA DE DISCO

A nossa coluna é composta de aproximadamente 32 vértebras, que são os ossos que formam a coluna. Entre cada vértebra há um disco que serve como um amortecedor e também serve para dar a capacidade de movimento da nossa coluna, que apesar de ter ossos se move em todas as direções.

O mau uso que fazemos de nossa coluna como a má postura, o sedentarismo, excesso de atividade física, causas genéticas, fumo, má alimentação, pouca ingestão de água, excesso de peso, etc. vai prejudicando a nossa coluna com o passar do tempo e ela, então, inicia um processo de desgaste gradual. Várias são as regiões que podem se desgastar e quando esse desgaste atinge o disco pode provocar a hérnia de disco. A hérnia de disco lombar é uma patologia de origem mecânica que atinge os discos. No interior do disco existe uma substância chamada de núcleo, esse núcleo tem a consistência de creme dental. O desgaste gradativo do disco faz com que esse núcleo “vaze” para fora do disco e quando isso acontece ele vai se chocar contra os nervos da coluna, isso faz gerar a dor da hérnia de disco, e como os nervos da coluna lombar descem para as pernas o paciente pode sentir irradiações para as pernas.

Os sintomas gerais das hérnias lombares são: dor na região lombar (região baixa da coluna perto da bacia), fisgadas nas costas, câimbras noturnas, irradiação para as pernas, formigamentos nas pernas, amortecimentos nos pés. A dor pode ser moderada como também pode ser muito forte e impeça o paciente de caminhar. As hérnias também podem aparecer no pescoço.

Para ajudar a você prevenir a Hérnia de Disco, vamos apresentar algumas dicas de como cuidar da sua coluna no seu dia a dia.

Equipe Doutor Hérnia

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

São comuns dores nas costas durante a realização de atividades domésticas do dia a dia. Atividades como: cozinhar, arrumar e limpar a casa lavar roupas, estender no varal, cuidar de crianças, exigem esforço físico e submetem o corpo à posturas arriscadas, como coluna vertebral, quadril, joelhos e ombros. É preciso ter atenção ao posicionamento do corpo na realização destas atividades.

Arrumando as gavetas



ERRADO: Curvar o tronco para frente, gera sobrecarga direta na coluna lombar causando dores imediatas.

CERTO: Sentar-se em um pequeno banco, de modo que a coluna fique alinhada e protegida, mantendo sempre a contração dos músculos transverso do abdômen.



Cozinhar, preparar alimentos ou lavar louça

ERRADO: Evite curvar a coluna para frente, sem contração dos músculos abdominais. Esta postura sobrecarrega a região lombar quanto a cervical.



CERTO: Ao preparar os alimentos, procure manter a coluna ereta, os músculos abdominais contraídos e um dos pés apoiado em um pequeno banco.



Varrer a casa

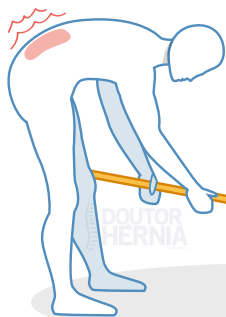


ERRADO: Evite curvar a coluna para frente, utilizando uma vassoura com cabo curto. Mantenha-se ereto e com os pés afastados.

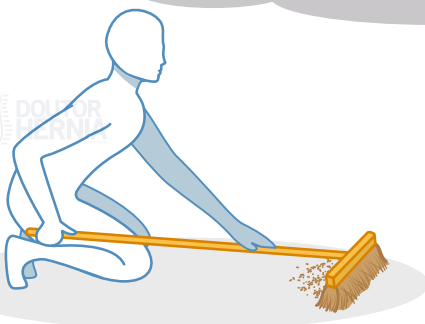
CERTO: Observe se a altura do cabo da vassoura corresponde com a sua altura e procure não se inclinar para frente, mantendo a postura mais ereta possível e com os pés afastados. Realize os movimentos de varrer com o corpo todo, evitando os movimentos rotacionais da coluna. Ao utilizar balde coloque-o em local mais alto, como bancos, para evitar se abaixar repetidamente.



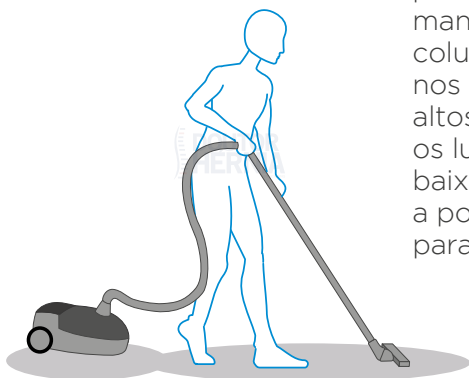
Varrer/aspirar embaixo dos móveis



ERRADO: Evite realizar esta atividade na posição em pé, curvando a coluna para frente.



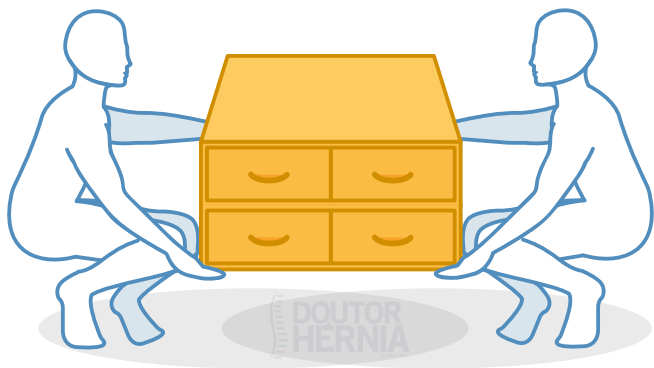
CERTO: Para varrer, utilize um banco bem baixo para sentar ou fique agachado. Já para aspirar, mantenha a coluna reta, nos lugares altos e para os lugares baixos, repita a posição para varrer.



Organizando a casa e afastando os móveis



CERTO: Peça ajuda a outra pessoa para afastar móveis ou objetos pesados do lugar. Mantenha os joelhos dobrados, os pés afastados e o abdômen contraído.



Estendendo roupas no varal



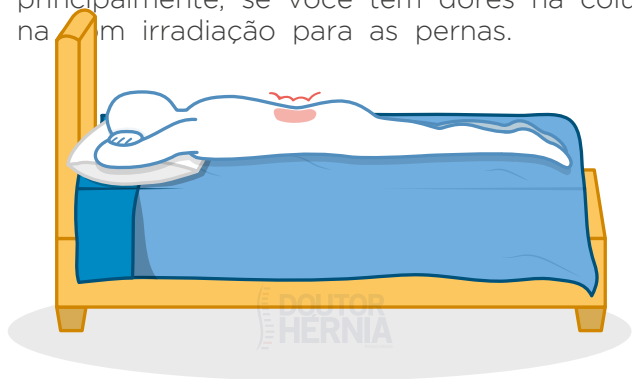
ERRADO: Evite elevar muito os braços segurando as roupas para alcançar.



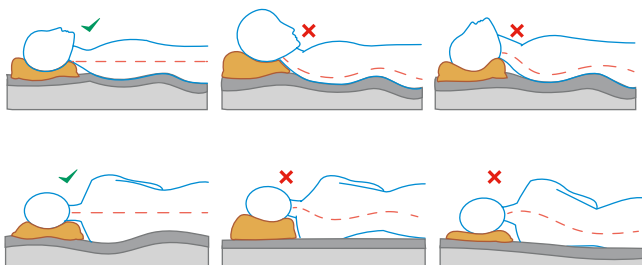
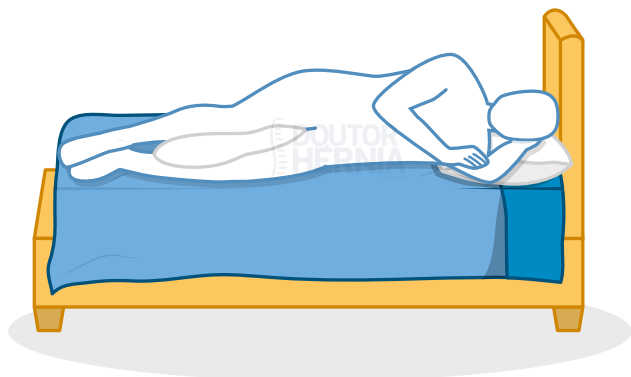
CERTO: Procure colocar o varal em uma altura compatível com a sua, de modo que suas mãos não ultrapassem a altura dos ombros.

Ao dormir

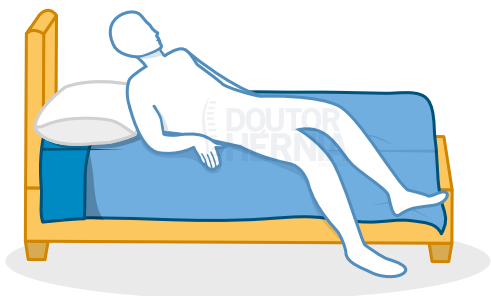
ERRADO: Evite dormir na posição da figura, principalmente, se você tem dores na coluna com irradiação para as pernas.



CERTO: A posição da figura é a melhor para dormir. Utilize um travesseiro sob a cabeça e outro entre os joelhos, preservando o perfeito alinhamento da coluna.



Ao levantar-se

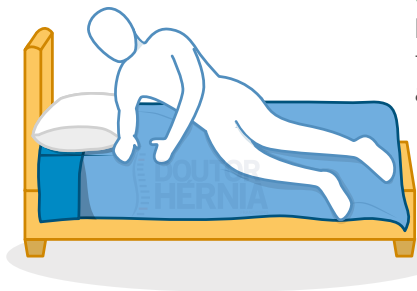


ERRADO: Evite levantar-se da forma demonstrada na figura, pois ela causa grande esforço na musculatura abdominal e muita sobrecarga na coluna lombar.

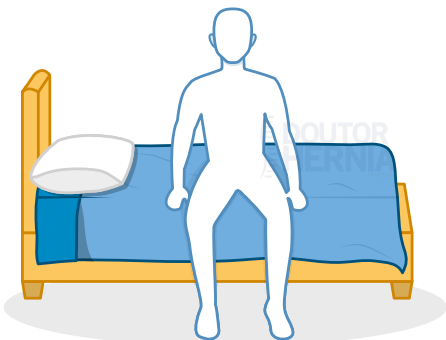


CERTO:

PASSO 1: Levante-se de lado com a ajuda do cotovelo e da mão, faça com que as pernas venham para fora da cama;

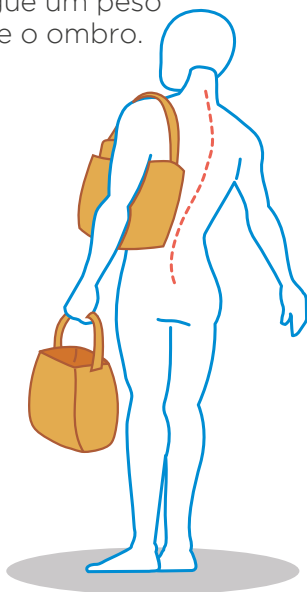
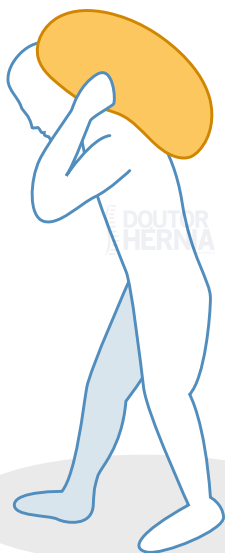


PASSO 2: Sente-se na borda da cama.

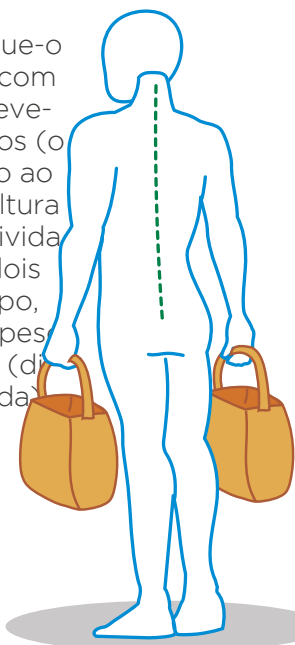


Carregar peso

ERRADO: Nunca carregue um peso sobre a cabeça ou sobre o ombro.

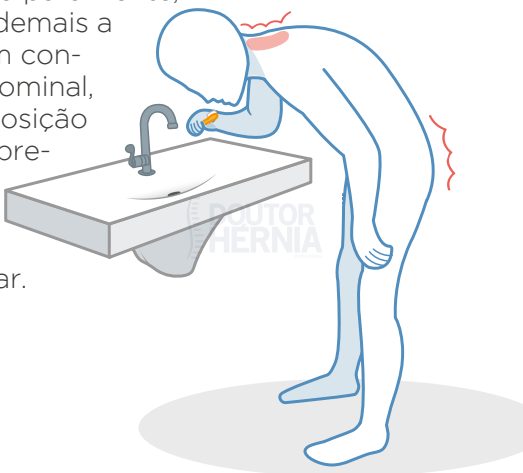


CERTO: carregue-o em sua frente com os cotovelos levemente dobrados (o peso próximo ao corpo) e na altura da cintura e divida o peso nos dois lados do corpo, carregue cada peso com uma mão (direita e esquerda).



Escovar os dentes

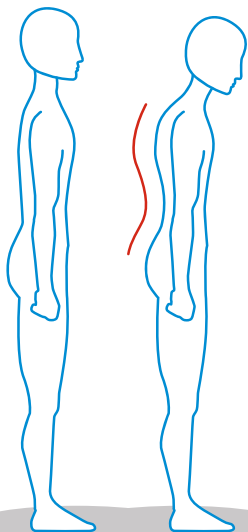
ERRADO: Deve-se evitar curvar a coluna para frente, baixando demais a cabeça sem contração abdominal, pois essa posição causará sobrecarga no pescoço e na região lombar.



CERTO: Inclinar um pouco o tronco para a frente, de modo que essa inclinação seja feita pelo quadril e não pela coluna. Faça uma pequena contração dos músculos abdominais e apoie uma das mãos na pia e um dos pés num pequeno banco.

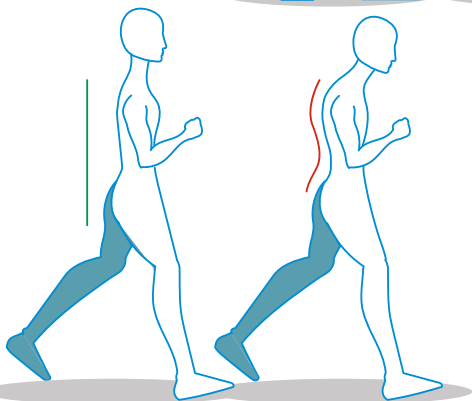
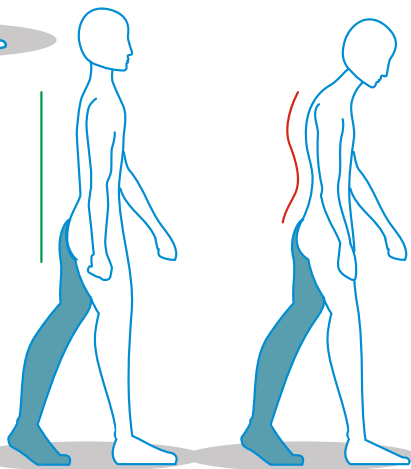


Ao caminhar



A coluna vertebral é uma estrutura firme, mas flexível, formada por uma série de ossos articulados denominados de vértebras. Essa estrutura constitui o eixo central do corpo humano e dá sustentação aos membros e à cabeça, além de proteger nossa medula espinhal.

Ao andar, tome cuidado com a postura. Para adotar uma postura correta, jogue seu ombro para trás e contraia a barriga;



Cuidando dos pés

Sapatos

O salto alto para mulher é sinônimo de charme e poder, mas são qualidades passageiras se este alto salto for utilizado frequentemente, sabe o por quê?

Saltos acima de 4 cm fazem com que o peso do corpo, que antes depositado sobre todo pé, se transfira apenas para a ponta dos dedos, causando dores, calos, indisposição, mau humor, dificuldade em locomoção e alterações da coluna. Utilize de preferência saltos plataforma de no máximo 4 cm durante jornada de trabalho, já em festas, bailes, pode-se utilizar um salto um pouco mais alto pelo curto período de tempo em pé.

Os homens ao comprar um sapato devem perceber se o material utilizado é macio, confortável, se aperta os dedos ou não, além de observar a sola do sapato.

ERRADO: Ao calçar os sapatos evite curvar o tronco para a frente levando as mãos até os pés. Evite calçar-se na posição de pé.



CERTO: Sentado, cruze a perna de modo que você possa alcançar o sapato sem curvar a coluna para a frente.



Ao sentar (cadeira)

Ao sentar evite ficar com as pernas cruzadas durante muito tempo, você está dificultando a circulação sanguínea na região posterior da perna, esta má circulação poderá ser causa de varizes, câimbras, formigamentos, celulite e fraquezas musculares. Se realmente gosta de cruzar as pernas, procure trocar de pernas para cruzada pelo menos de 30 em 30 min.

ERRADO:

procure não curvar a coluna nem deixar os pés paralelos.

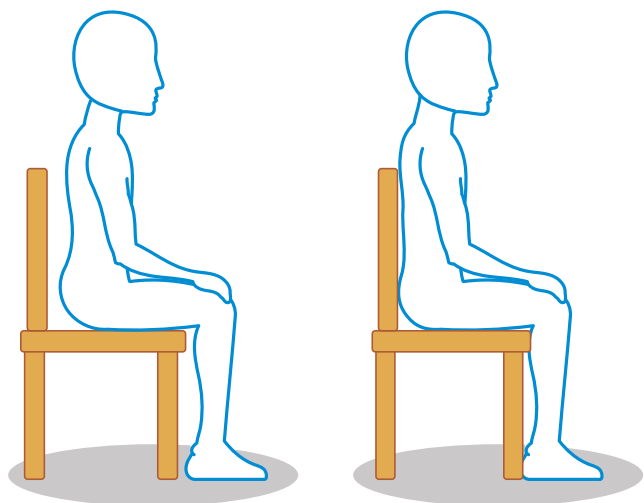
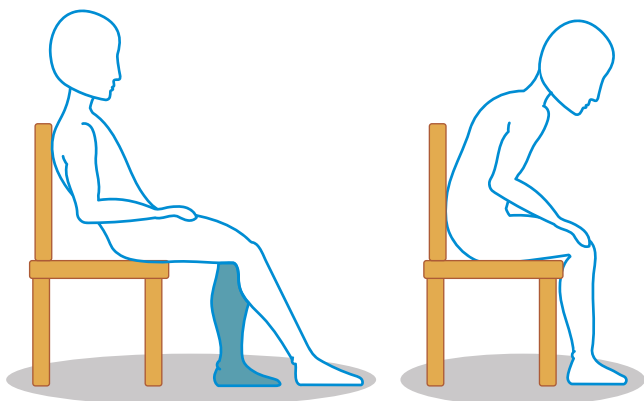


CERTO: ao sentar, mantenha sempre a coluna reta em um ângulo de 90 graus, colocando um pé para frente e outro para trás.

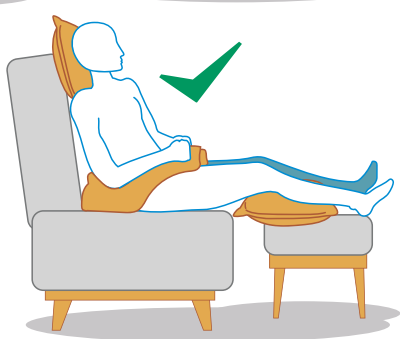
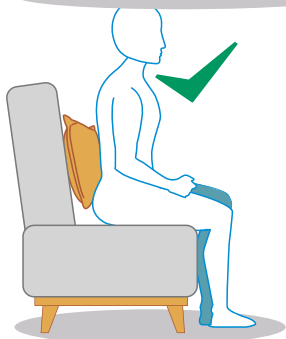
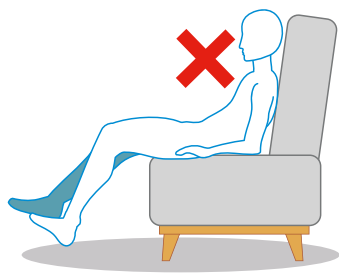
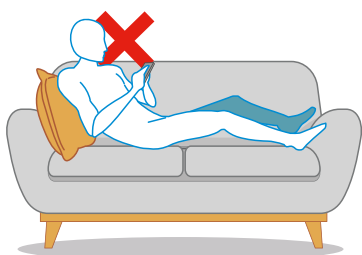
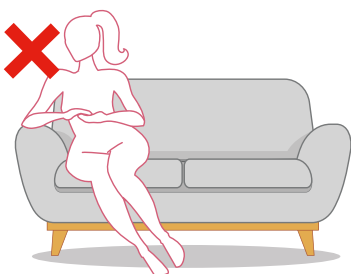
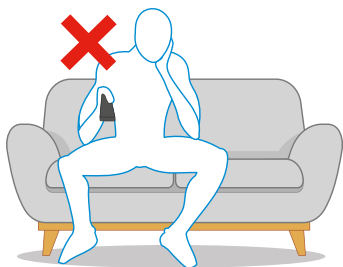


Ao sentar (cadeira)

Quando se sentar em uma cadeira, certifique-se de colocar os pés no chão e apoiar-se no encosto;



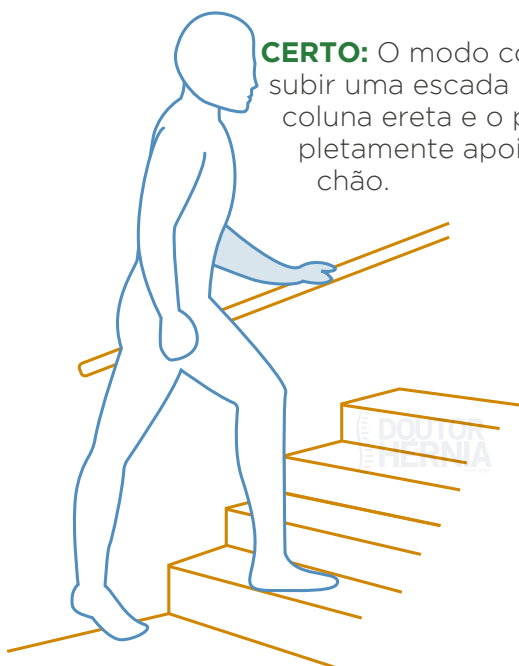
Ao sentar (sofá)



Ao subir escadas



ERRADO: Nunca suba escadas com a coluna inclinada para frente.



CERTO: O modo correto de subir uma escada é com a coluna ereta e o pé completamente apoiado no chão.



Não é só no período gestacional que as mães sofrem com dores nas costas. Se não tomar os cuidados necessários estas dores podem persistir no período pós-gestacional.

Durante a amamentação e com os cuidados diários com o bebê é muito comum o aparecimento de dores no pescoço e nos ombros, pois a mãe permanece em uma mesma postura, sustentando o bebê no braço com a cabeça, durante o dia ao retirar a criança do berço, trocar a fralda, retirá-la ou colocá-la no berço. Nas imagens a seguir, você descobrirá as formas incorretas e corretas de realizar estas atividades e contribuir para prevenir as dores.

Amamentando o bebê



ERRADO: o peso da criança está todo nos braços da mãe, sobrecarregando ombros e pescoço. A mãe está com o olhar voltado para o bebê, fazendo, assim, uma inclinação e uma rotação da cabeça. Essa postura, por períodos prolongados, pode gerar tensão nos músculos do pescoço e das costas, provocando a dor.

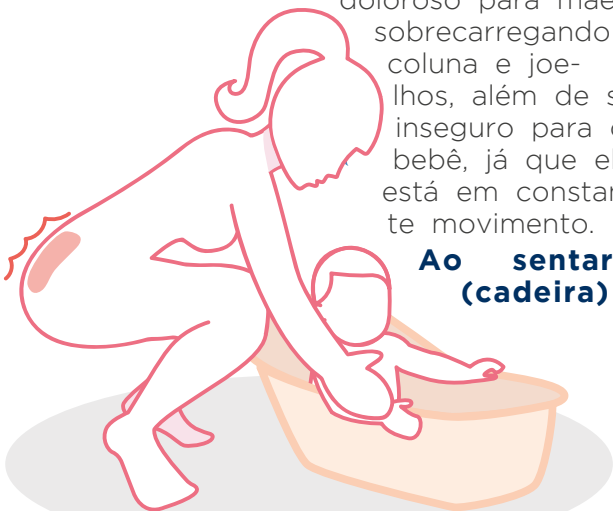
CERTO: procure utilizar um apoio para os braços e o pescoço, deixando-os em uma posição bem relaxada. Ao direcionar o olhar para o bebê, procure não permanecer dessa forma por longos períodos. Se possível, procure alternar o braço de apoio do bebê na próxima mamada.



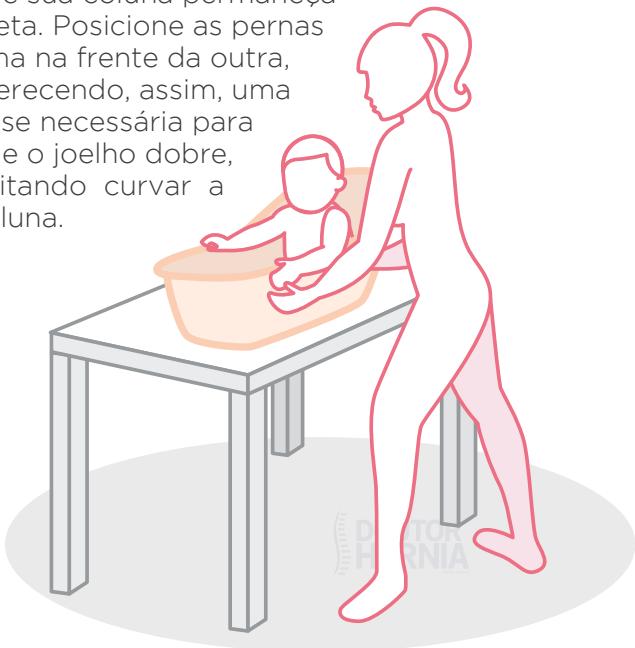
Banho no bebê

ERRADO: este posicionamento pode ser doloroso para mãe, sobrecarregando coluna e joelhos, além de ser inseguro para o bebê, já que ele está em constante movimento.

Ao sentar (cadeira)



CERTO: Procure posicionar à banheira a uma altura em que sua coluna permaneça ereta. Posicione as pernas uma na frente da outra, oferecendo, assim, uma base necessária para que o joelho dobre, evitando curvar a coluna.



Ao retirar ou colocar o bebê no berço

ERRADO: Inclinar a coluna excessivamente para frente gera uma sobrecarga na coluna devido às grades do berço.



CERTO: Dê preferência a berços com grades que tenham a altura regulável. Caso isso não seja possível, redobre a atenção. Para retirar ou colocar o bebê no berço, lembre-se de manter a criança próxima ao seu corpo, evitando sobrecarregar braços e ombros. Posicione-se lateralmente ao berço e utilize o movimento das pernas, colocando uma na frente da outra, oferecendo uma base necessária para que o joelho dobre, evitando curvar a coluna para chegar até o bebê.



Ao trocar a fralda

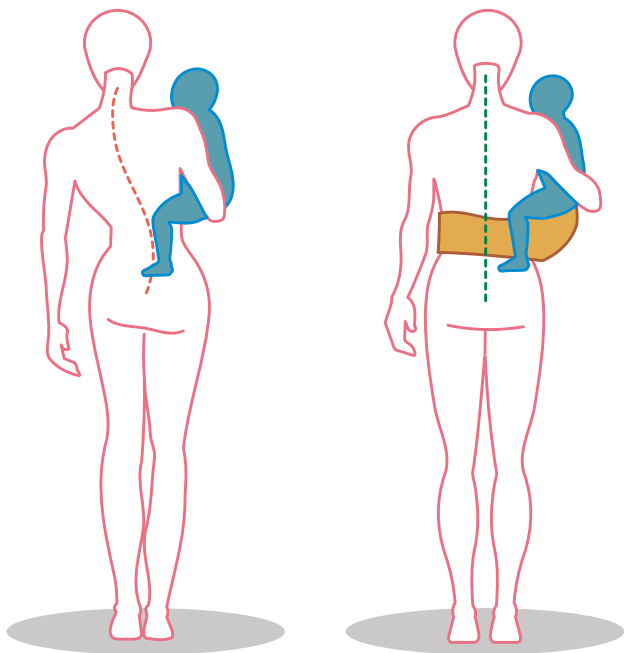
ERRADO: Usar cama ou trocador muito baixo



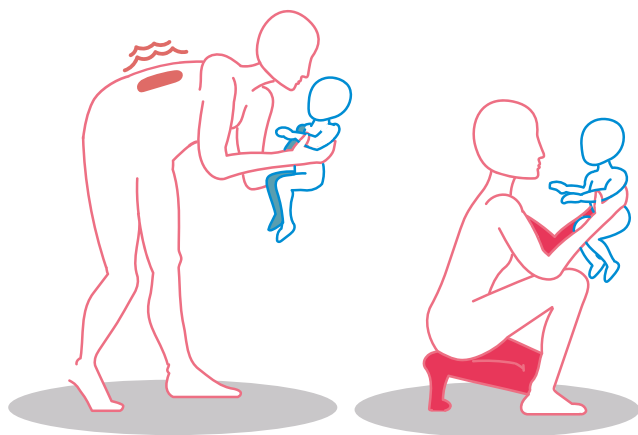
CERTO: procure posicionar o trocador em uma altura em que sua coluna permaneça ereta, podendo ser uma mesa de estudos ou de jantar próxima ao posicionamento dos seus braços.



Segurar o bebê



Pegar o bebê do chão



Organização e transporte de malas

Para fazer sua mala, coloque-a numa altura que evite você curvar sua coluna para frente e para baixo. Ela deve estar em uma altura média, com as rodas voltadas para fora da mesa ou da cama onde está sendo organizada, de maneira que você possa colocá-la na posição vertical após o fechamento.

Ao organizar a mala

ERRADO: A mala está muito baixa fazendo, a cada objeto colocado na mala com que você fique constantemente curvado para frente, sobrecarregando a coluna.



CERTO: O melhor local para organizar suas roupas é sobre uma mesa, pois ela tem a altura ideal para evitar que você se curve para frente.

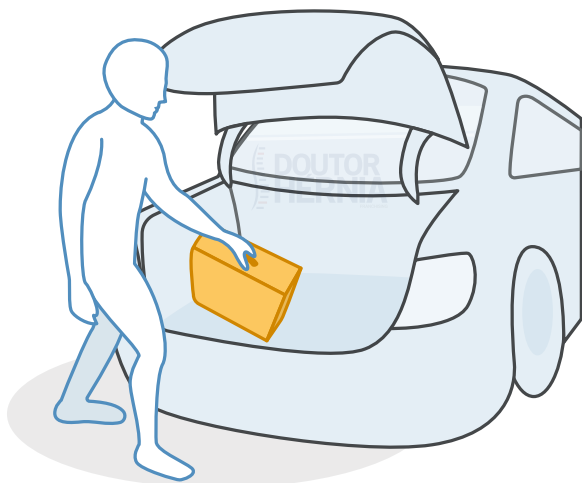


Carregar e descarregar o bagageiro

ERRADO: Evite curvar o tronco pra frente. Se o objeto a ser retirado for muito pesado peça ajuda. Faça o mesmo para colocar as malas no bagageiro.



CERTO: Faça uma base larga entre os pés, posicionando uma à frente do outro. As pernas devem estar semi-fletidas, um pouco dobradas. Utilize a força das pernas (esticando-as) para suspender o objeto e aproxime-o do seu corpo. Para apanhar suas malas na esteira do aeroporto, faça a mesma coisa.

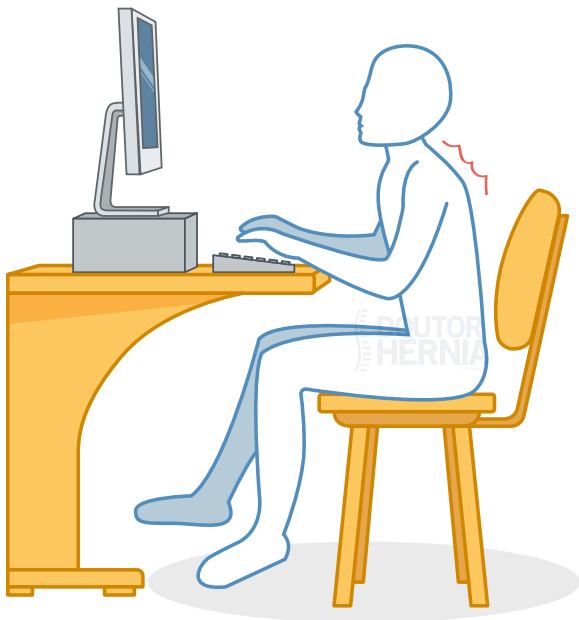


Para quem trabalha muito tempo sentado, usando o computador, as dicas de ergonomia são de fundamental importância para evitar os problemas na coluna vertebral. Observar a altura e o tamanho da mesa e da cadeira, buscar apoio para os braços e para os pés, ajustando o encosto da cadeira, a distância e a altura do monitor ao seu tamanho, são pontos fundamentais.

Ao usar o computador

ERRADO: Evite a posição da imagem, pois nesta posição os seus joelhos estão muito dobrados, impedindo a circulação normal das pernas. Os joelhos devem fazer um ângulo de 90 graus;

A cadeira fixa impede que você mantenha uma postura. A cadeira deve ter rodinhas, regulagem de altura, regulagem de encosto e apoio para os cotovelos.



POSTURA NO ESCRITÓRIO

Neste caso você poderá ter dormência nos dedos da mão, pois o punho está sendo pressionado pela borda da mesa.



Dicas importantes

- Coloque o monitor um pouco abaixo da linha dos olhos de modo que a cabeça não rode para cima, já que é a parte de baixo das lentes que contém o grau ideal para leitura.

- Mantenha os calcanhares no chão ou numa rampa de apoio;

- Os joelhos devem fazer um ângulo de 90 graus ou ficar um pouco mais alto que o quadril;

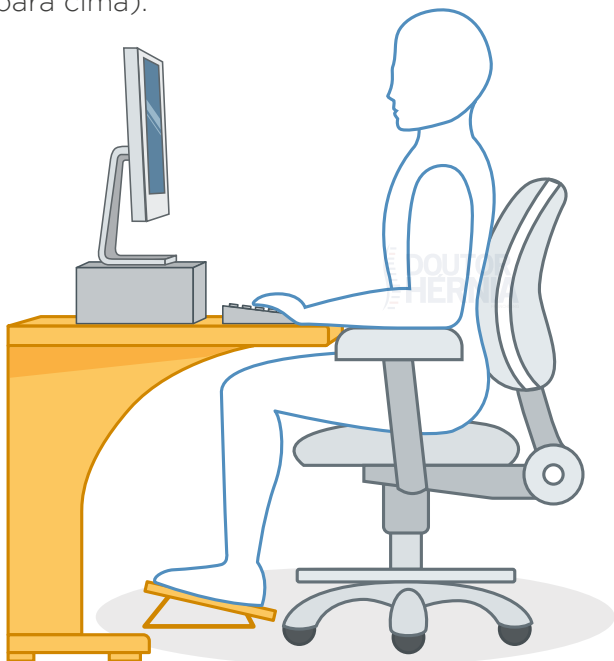
- Mantenha sempre os cotovelos apoiados. Caso sua cadeira não tenha braços reguláveis, mantenha-os na mesa;

- Os punhos também devem ser apoiados sobre uma peça confortável;

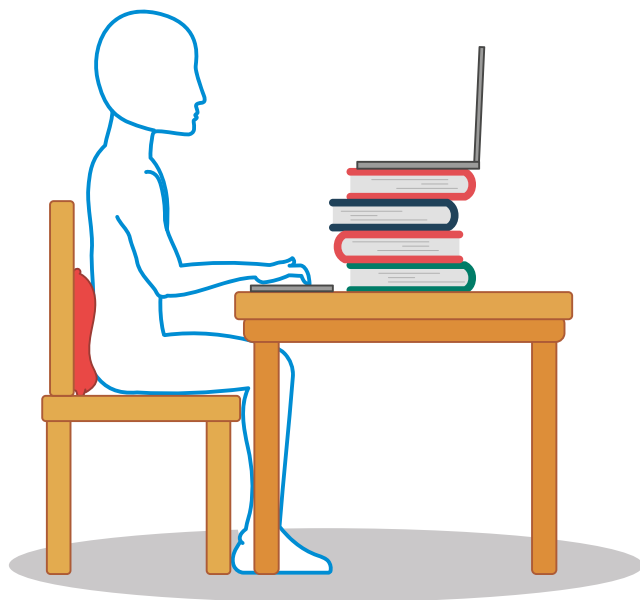
- O encosto da cadeira deve ficar sempre em contato com a região lombar;

- Mantenha o quadril bem próximo ao encosto da cadeira;

- Mantenha o olhar sempre no horizonte. Caso você utilize lentes progressivas, o monitor deve estar um pouco mais abaixo para evitar a extensão do pescoço (rosto olhando para cima).



Postura ao estudar



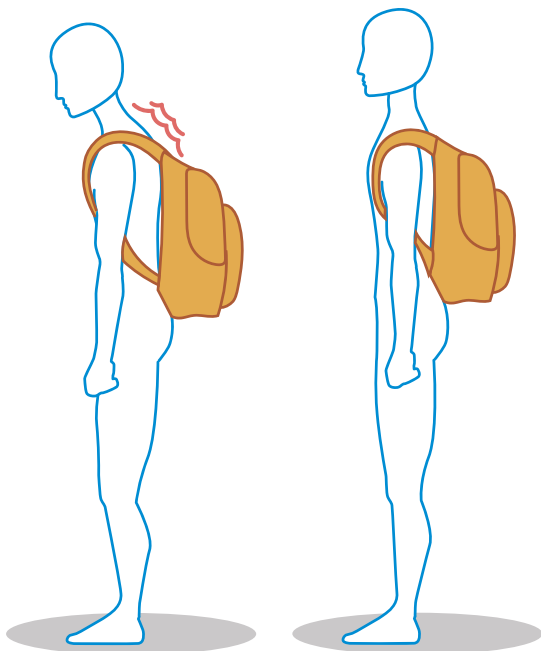
Postura ao usar mochila

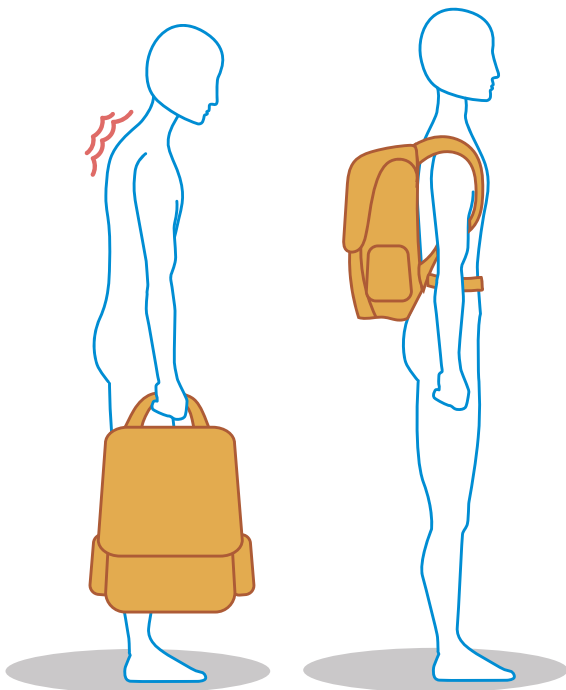
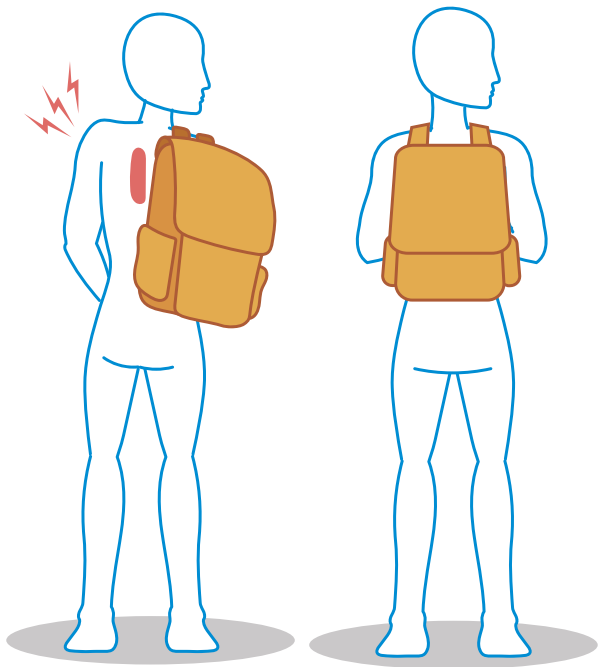
As bolsas, pastas e mochilas são companheiras desde o início da vida escolar e continuam presentes ao longo dos anos.

Elas são muito práticas, pois reúnem em um único lugar todos os itens essenciais para o dia a dia. O problema é que o peso de todos esses objetos acaba cobrando o seu preço com o passar do tempo.

O Ministério da Saúde indica que o peso ideal de uma mochila deve ser de 10% do peso do corpo da pessoa que está carregando a bolsa. Por exemplo, se você pesa 50 quilos, a sua mala deve pesar, no máximo, 5 quilos. Passando disso, ela já é considerada uma mochila pesada demais.

Para se prevenir de problemas causados por mochilas pesadas podemos destacar que a mesma deve ter costas almofadadas, duas alças ajustáveis - de maneira a que fique encostada o máximo possível nas costas e nunca carregar mais que 10% do peso corporal.



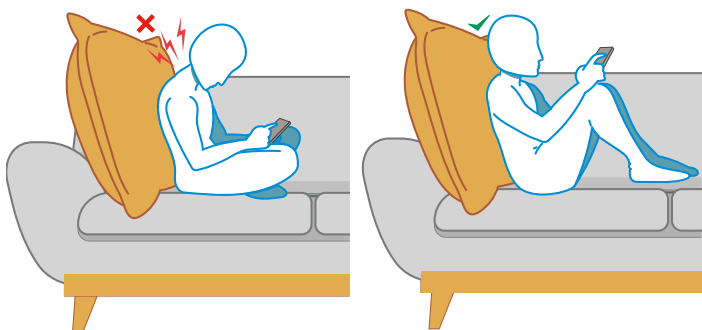
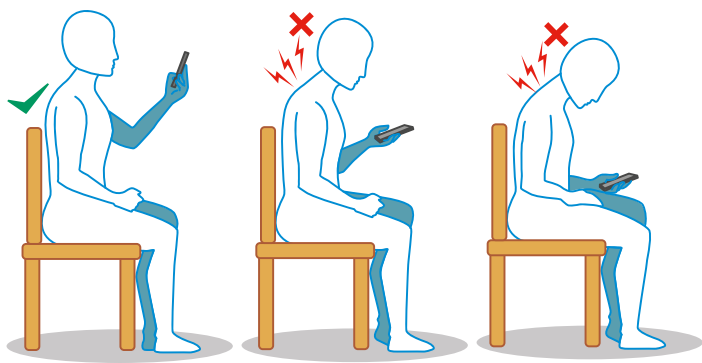


POSTURA AO USAR O CELULAR

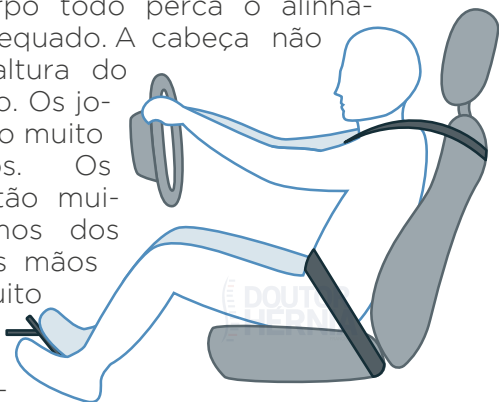
Ao usar o celular a tendência natural é ficar com a cabeça inclinada para frente e para baixo. Para conseguir segurar o crânio nessa posição, o corpo precisa se ajustar e, por isso, a coluna fica prejudicada, e as dores no pescoço aparecem.

A melhor forma de evitar os problemas é diminuir o uso de celular, mas algumas outras estratégias podem ajudar:

- Evitar usar o celular por mais de 20 minutos seguidos;
- Manter a tela do celular próximo da altura do rosto, como se fosse tirar uma selfie;
- Evitar inclinar o rosto sobre o telefone e garantir que a tela fique na mesma direção dos olhos;
- Evitar apoiar o telefone no ombro para falar enquanto escreve;
- Evitar cruzar as pernas para apoiar o tablet ou celular no colo, porque assim terá que abaixar a cabeça para ver a tela;



ERRADO: A região lombar da coluna está muito afastada do assento. Isso faz com que o corpo todo perca o alinhamento adequado. A cabeça não está na altura do seu apoio. Os joelhos estão muito flexionados. Os pés estão muito próximos dos pedais. As mãos estão muito elevadas, causando assim tensão nos ombros.



CERTO: Use um suporte lombar (pequena almofada) para promover conforto e evitar dores na coluna, mantendo a postura correta. Joelhos alinhados com os quadris ou um pouco acima. Apoiar bem o corpo no assento e no encosto do banco e mais próximo possível de um ângulo de 90 graus. A distância dos pedais deve ser tal que seja possível alcançá-los com os pés de modo que os joelhos permaneçam levemente flexionados. Evite apoiar a cabeça no encosto, mas mantenha-o na altura da mesma. O encosto deve dar total apoio à coluna, a uma distância do volante que permita que os cotovelos do motorista mantenham-se em leve flexão, de forma a garantir liberdade de movimentos.





PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE HÉRNIA DE DISCO SEM CIRURGIA

A **DOUTOR HÉRNIA** nasceu em 2001, a partir da ideia de dois profissionais, Dr. André Pêgas de Oliveira e Dr. Laudelino Risso, que ao criar e utilizar os protocolos de atendimento nos pacientes com hérnias discais, lombares e cervicais, mostrou-se eficaz em mais de 90% destas patologias.

O tratamento é composto de um exame completo para chegar ao diagnóstico das disfunções do disco. Vários estudos comprovam os resultados do tratamento conservador para as hérnias discais. Sem risco para o paciente e com resultados significantes. A **DOUTOR HÉRNIA** entrou no mercado do Brasil para se aliar aos profissionais da saúde e levar aos pacientes o que há de melhor. É um Tratamento moderno e eficaz evitando as cirurgias da coluna em mais de 95,7% dos casos.

A franquia possui mais de 11 protocolos de tratamento. Os protocolos contam com técnicas avançadas, de escolas mundialmente reconhecidas, como Harvard Medical School, entre outras. O protocolo de tratamento tem duração de três meses e abrange desde o trabalho biomecânico até os exercícios de fortalecimento. Utiliza os equipamentos mais modernos disponíveis no mercado mundial. Temos também, pacotes mais rápidos para outras patologias da coluna e também protocolos posturais. Em apenas um mês você estará livre das dores.

Venha nos conhecer, agende sua consulta!

 **doutorhernia**  **doutorherniaoficial**

 **www.doutorhernia.com.br**

