

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

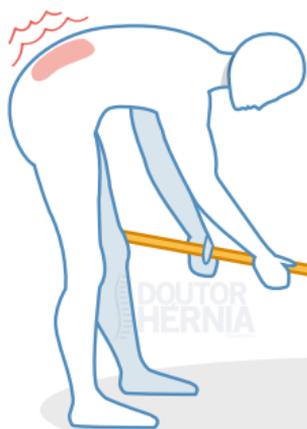


**ERRADO:** Evite curvar a coluna para frente, utilizando uma vassoura com cabo curto. Mantenha-se ereto e com os pés afastados.

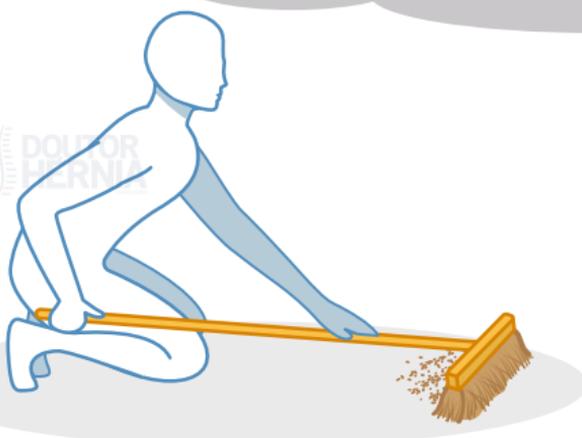
**CERTO:** Observe se a altura do cabo da vassoura corresponde com a sua altura e procure não se inclinar para frente, mantendo a postura mais ereta possível e com os pés afastados. Realize os movimentos de varrer com o corpo todo, evitando os movimentos rotacionais da coluna. Ao utilizar balde coloque-o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



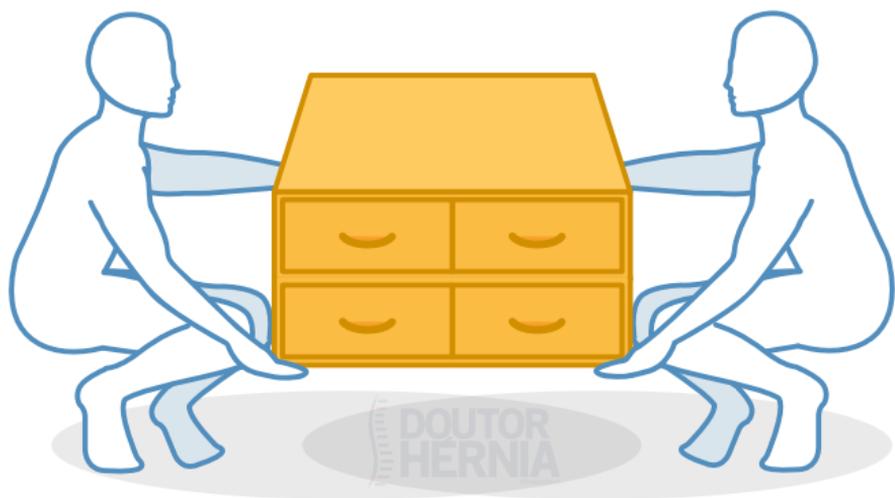
**CERTO:** Para varrer, utilize um banco bem baixo para sentar ou fique agachado. Já para aspirar, mantenha a coluna reta, nos lugares altos e para os lugares baixos, repita a posição para varrer.



## 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



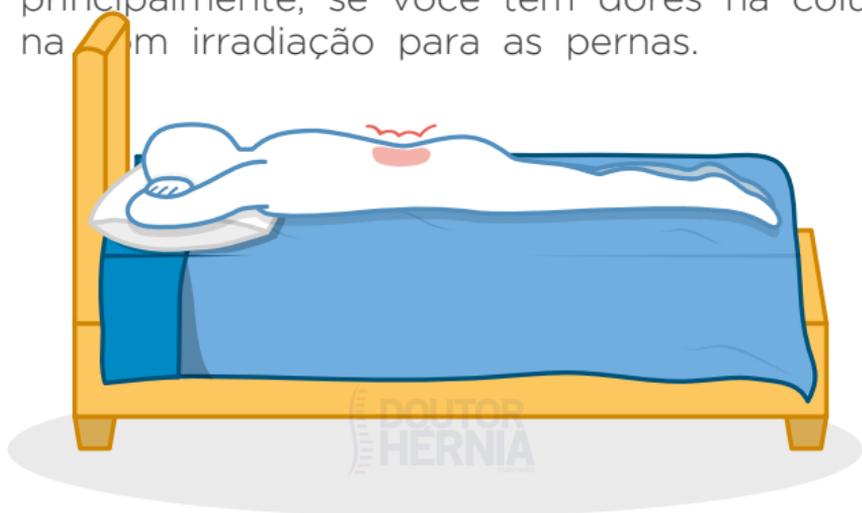
**ERRADO:** Evite elevar muito os braços segurando as roupas para alcançar.



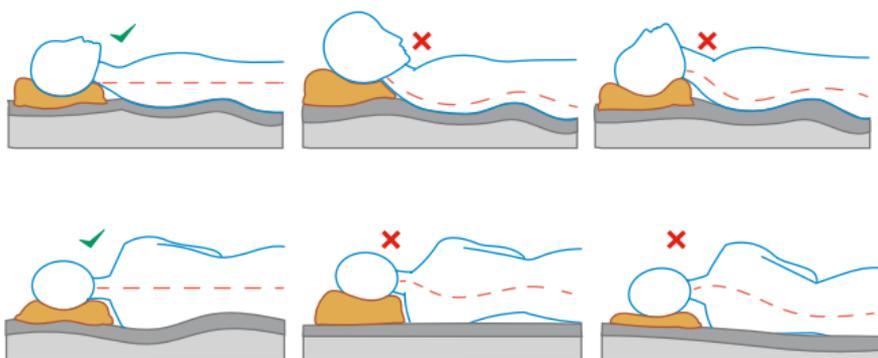
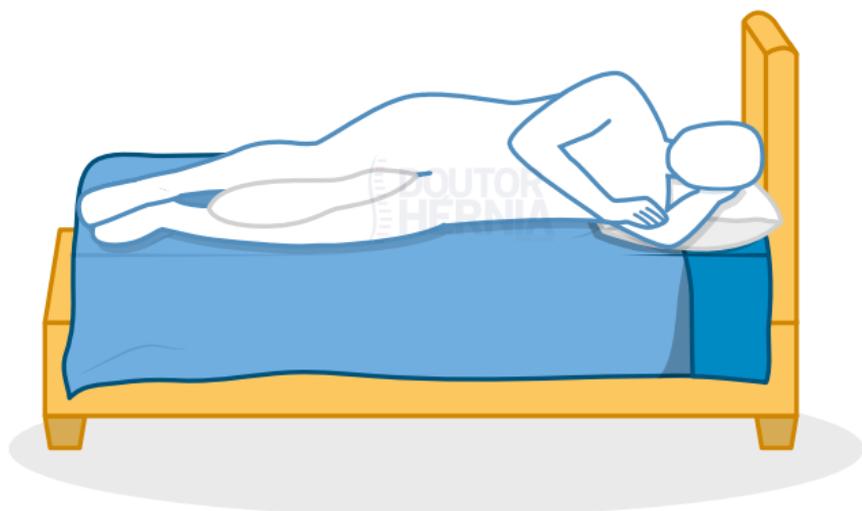
**CERTO:** Procure colocar o varal em uma altura compatível com a sua, de modo que suas mãos não ultrapassem a altura dos ombros.

## Ao dormir

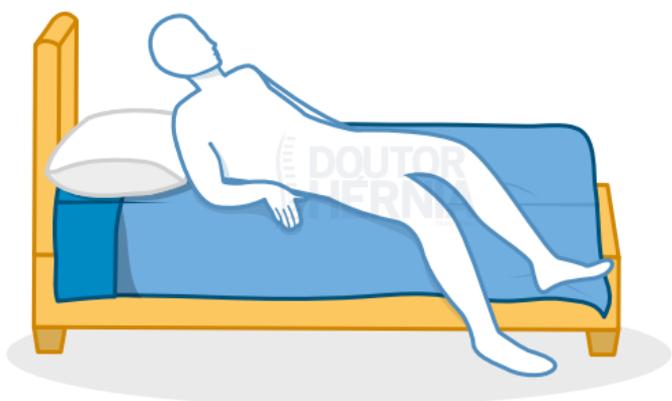
**ERRADO:** Evite dormir na posição da figura, principalmente, se você tem dores na coluna com irradiação para as pernas.



**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.

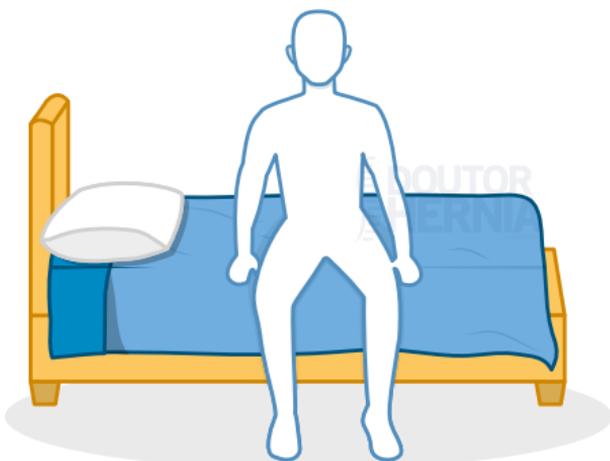


### **CERTO:**

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

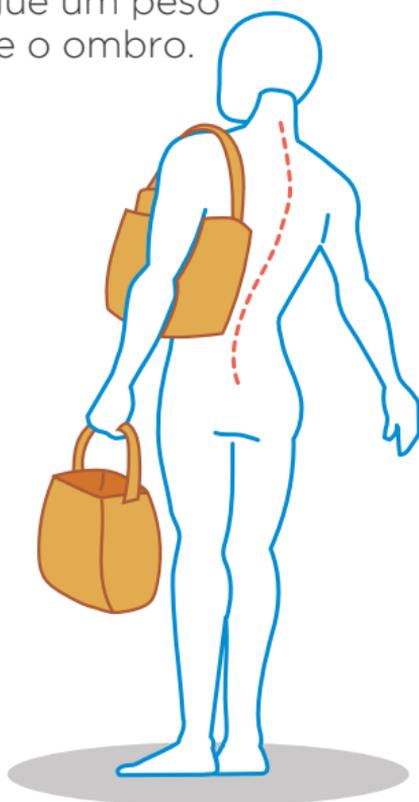


**PASSO 2:** Sente-se na borda da cama.

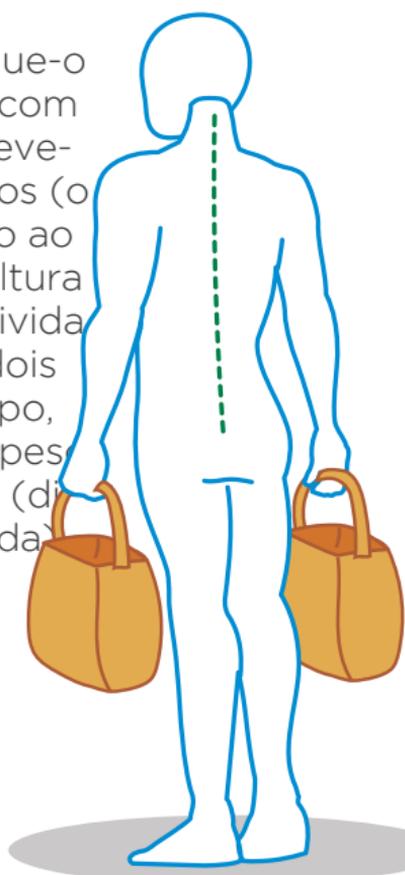


## Carregar peso

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

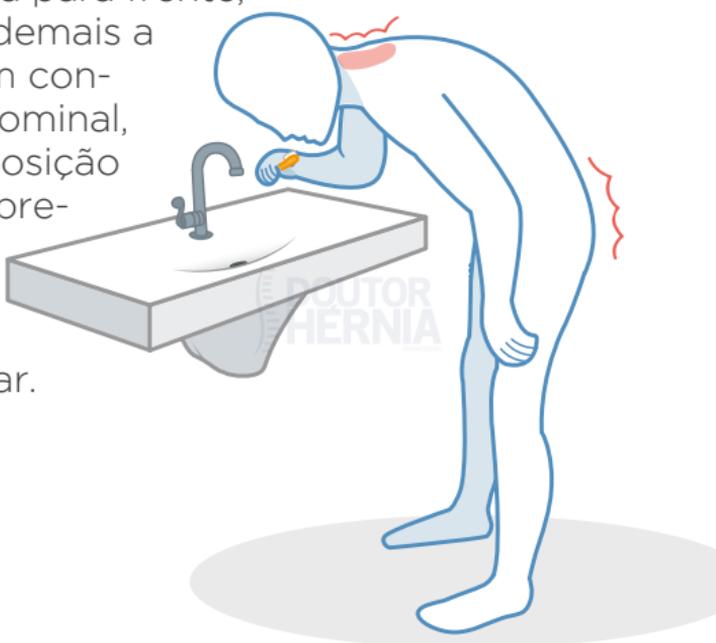


**CERTO:** carregue-o em sua frente com os cotovelos levemente dobrados (o peso próximo ao corpo) e na altura da cintura e divida o peso nos dois lados do corpo, carregue cada peso com uma mão (direita e esquerda).



## Escovar os dentes

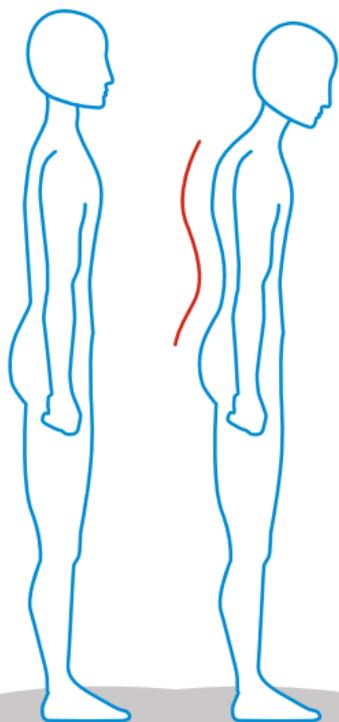
**ERRADO:** Deve-se evitar curvar a coluna para frente, baixando demais a cabeça sem contração abdominal, pois essa posição causará sobrecarga no pescoço e na região lombar.



**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.

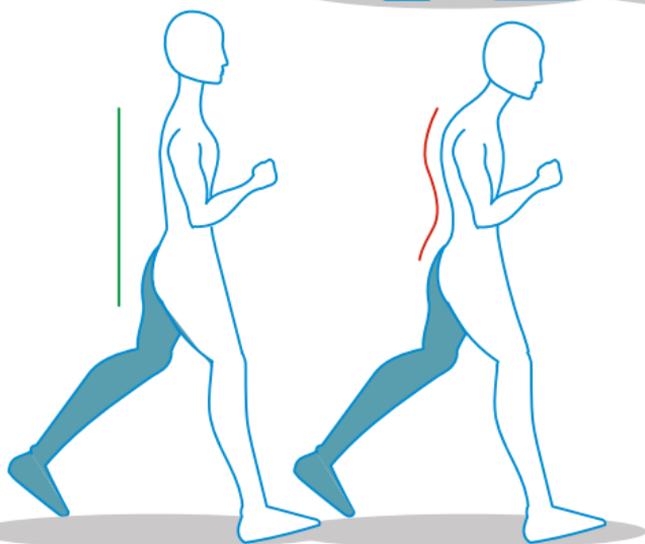
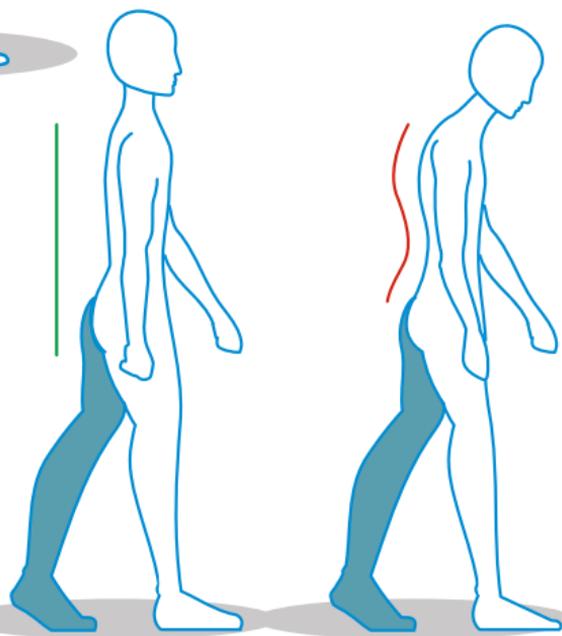


## Ao caminhar



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.

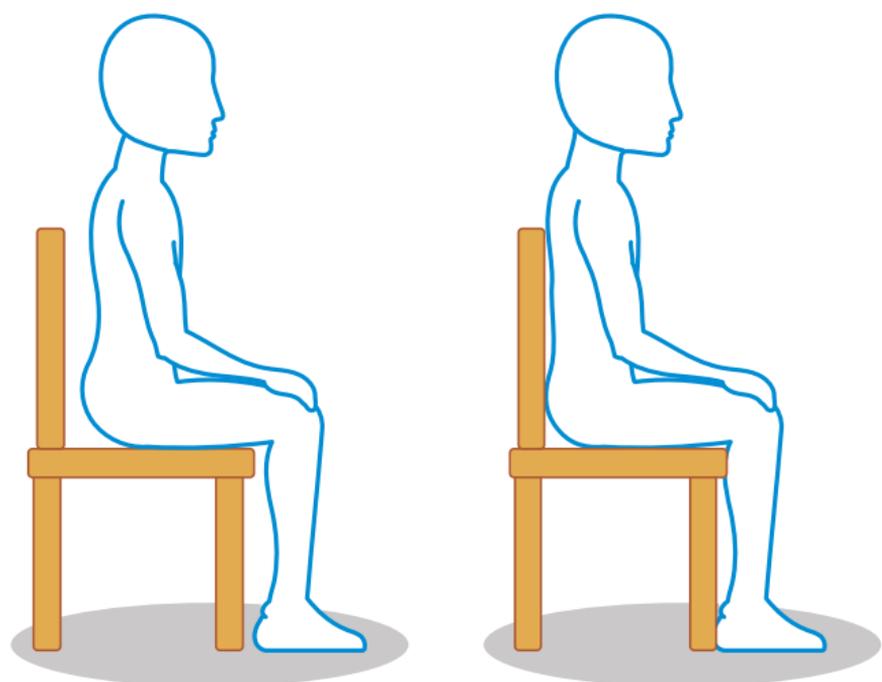
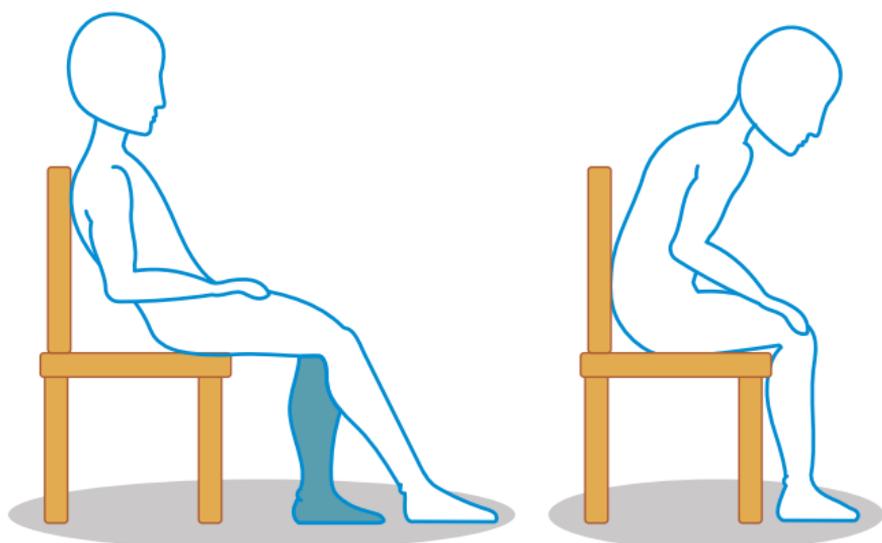


**CERTO:** ao sentar, mantenha sempre a coluna reta em um ângulo de 90 graus, colocando um pé para frente e outro para trás.

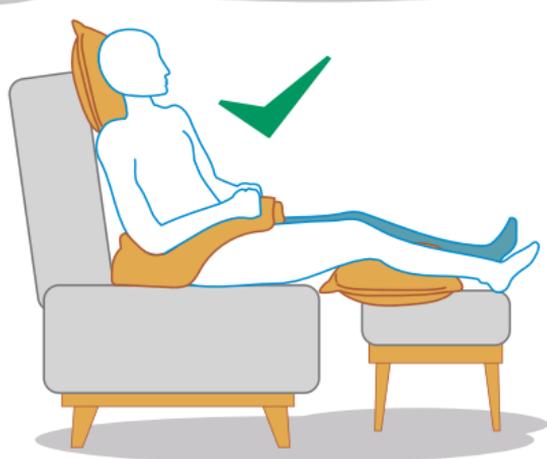
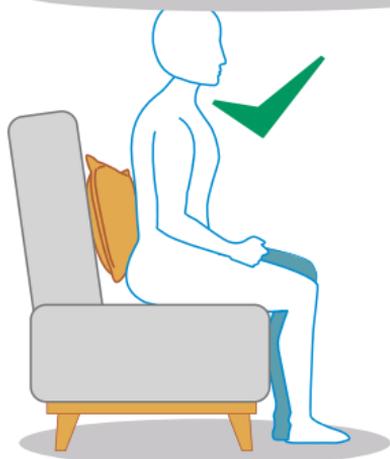
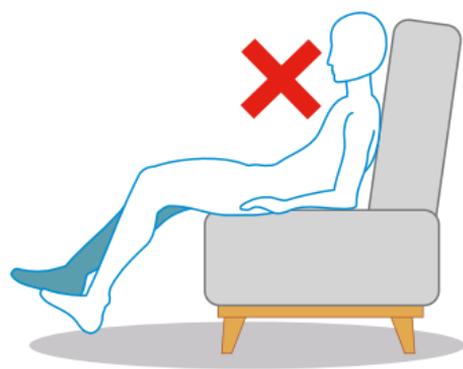
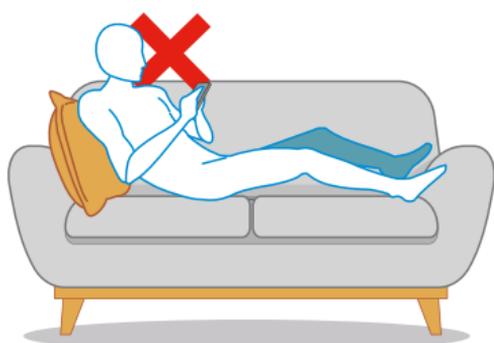
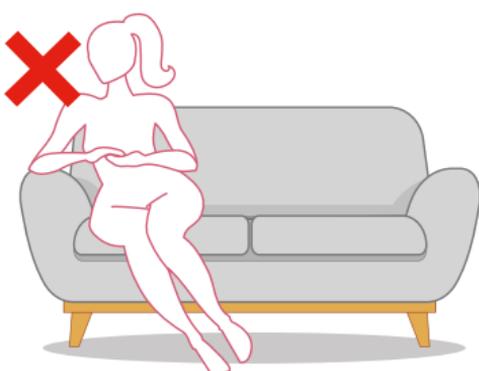


## Ao sentar (cadeira)

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.



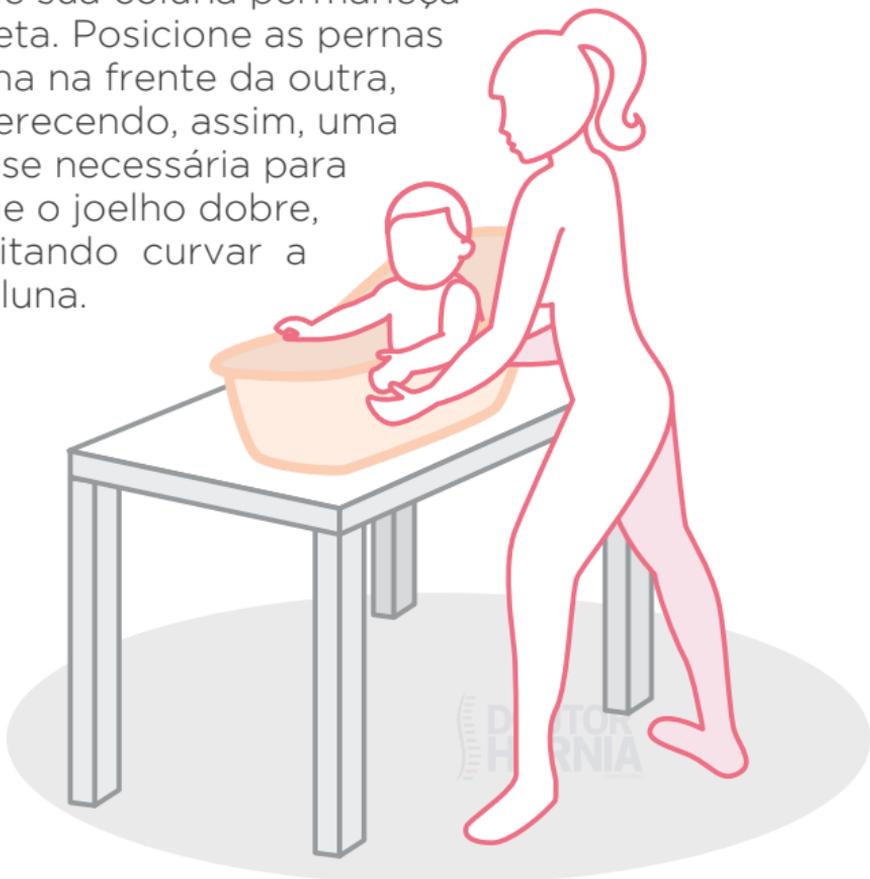
## Banho no bebê

**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

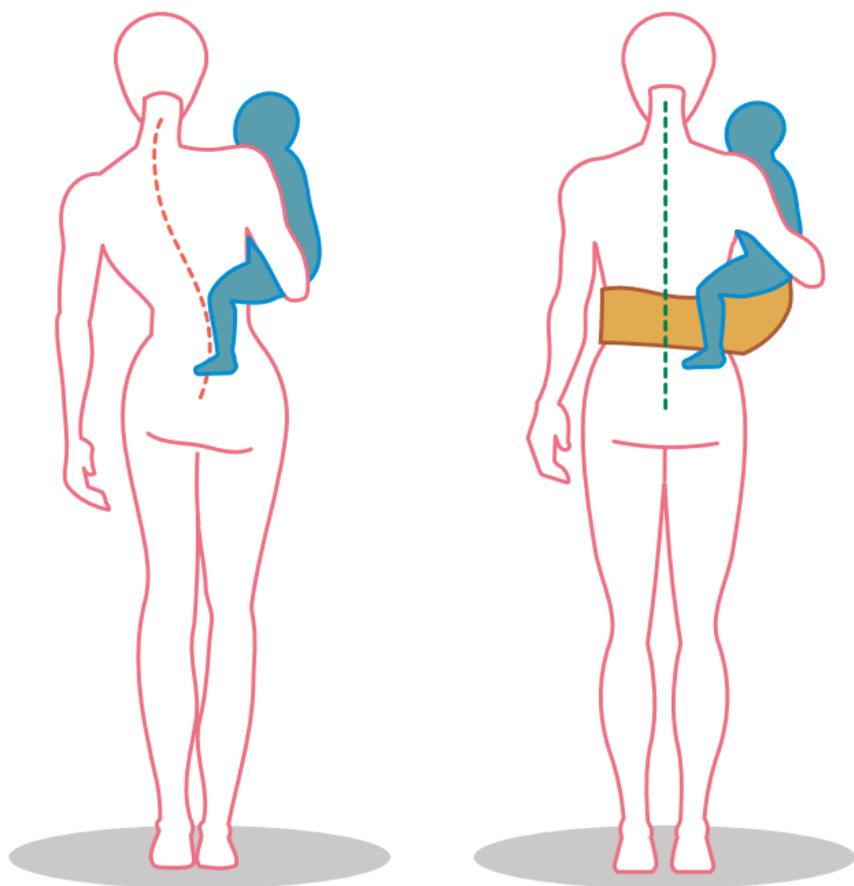
**ERRADO:** Usar cama ou trocador muito baixo



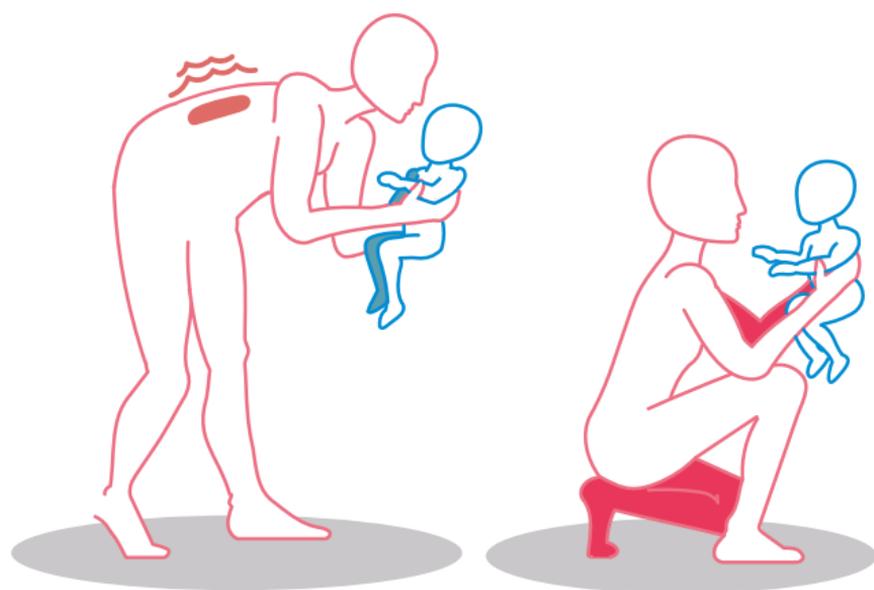
**CERTO:** procure posicionar o trocador em uma altura em que sua coluna permaneça ereta, podendo ser uma mesa de estudos ou de jantar próxima ao posicionamento dos seus braços.



## 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.

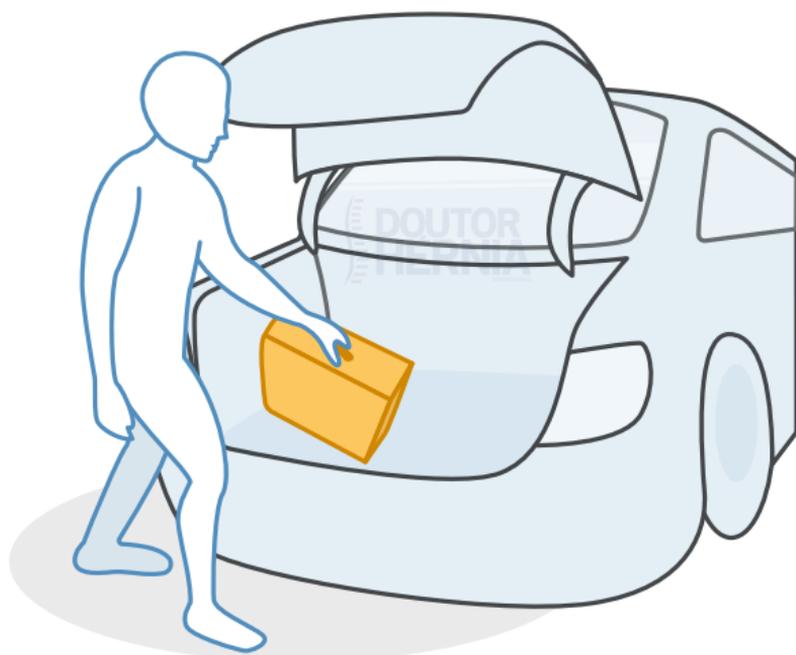


## Carregar e descarregar o bagageiro

**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.

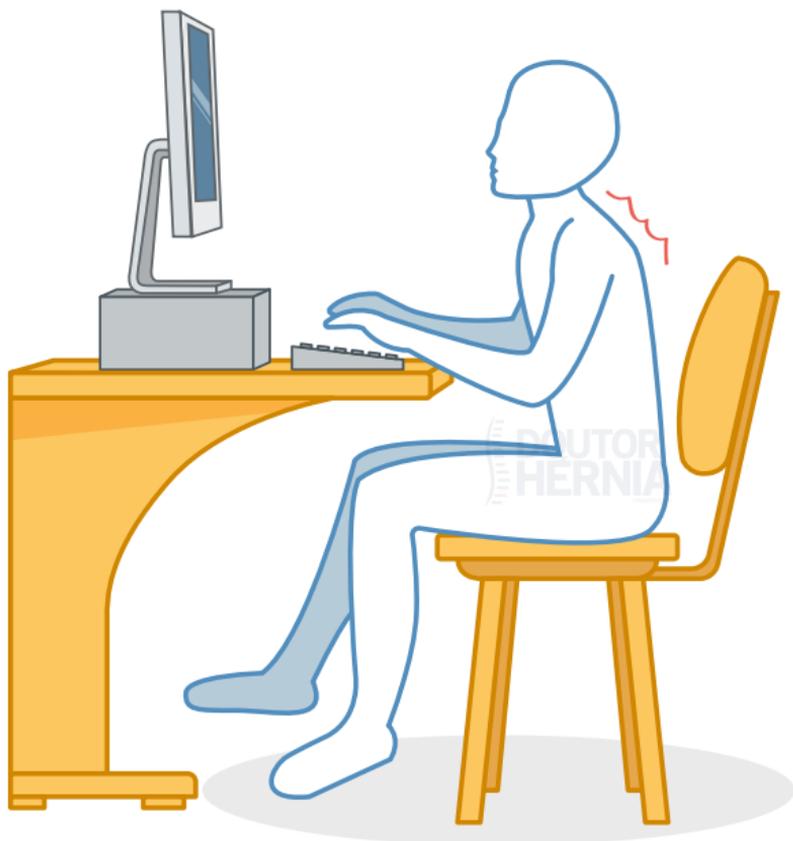


Para quem trabalha muito tempo sentado, usando o computador, as dicas de ergonomia são de fundamental importância para evitar os problemas na coluna vertebral. Observar a altura e o tamanho da mesa e da cadeira, buscar apoio para os braços e para os pés, ajustando o encosto da cadeira, a distância e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

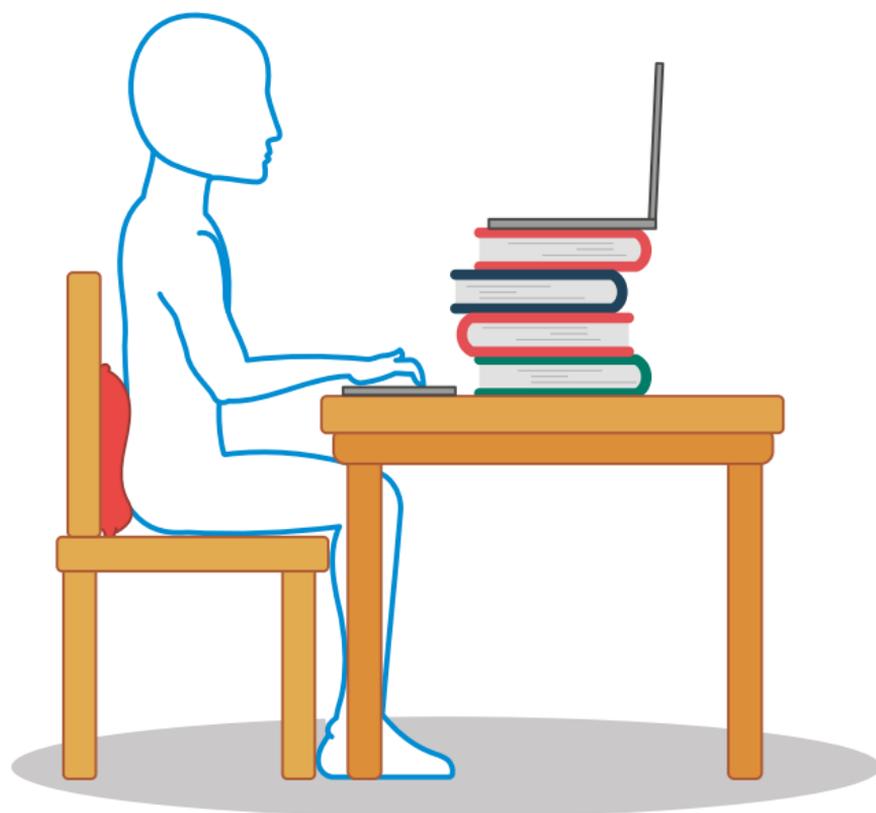
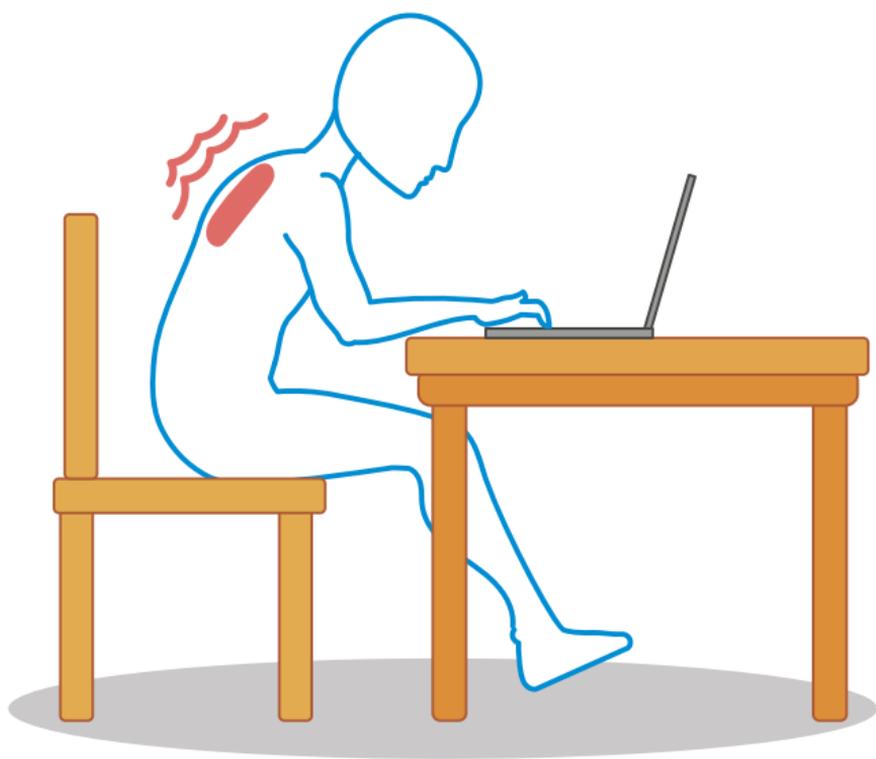
- O encosto da cadeira deve ficar sempre em contato com a região lombar;

- 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



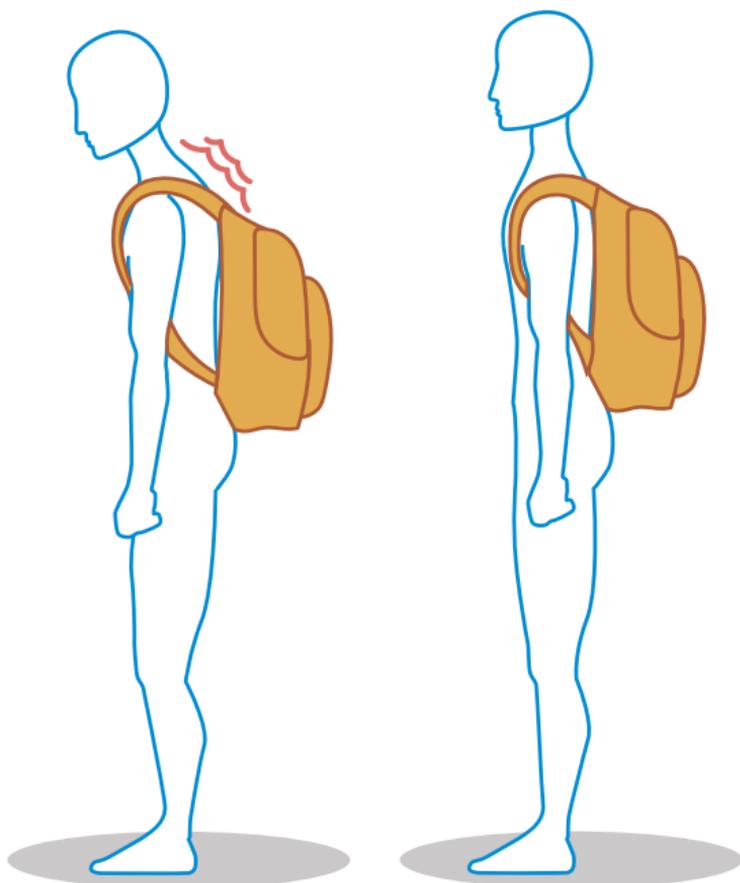
## Postura ao usar mochila

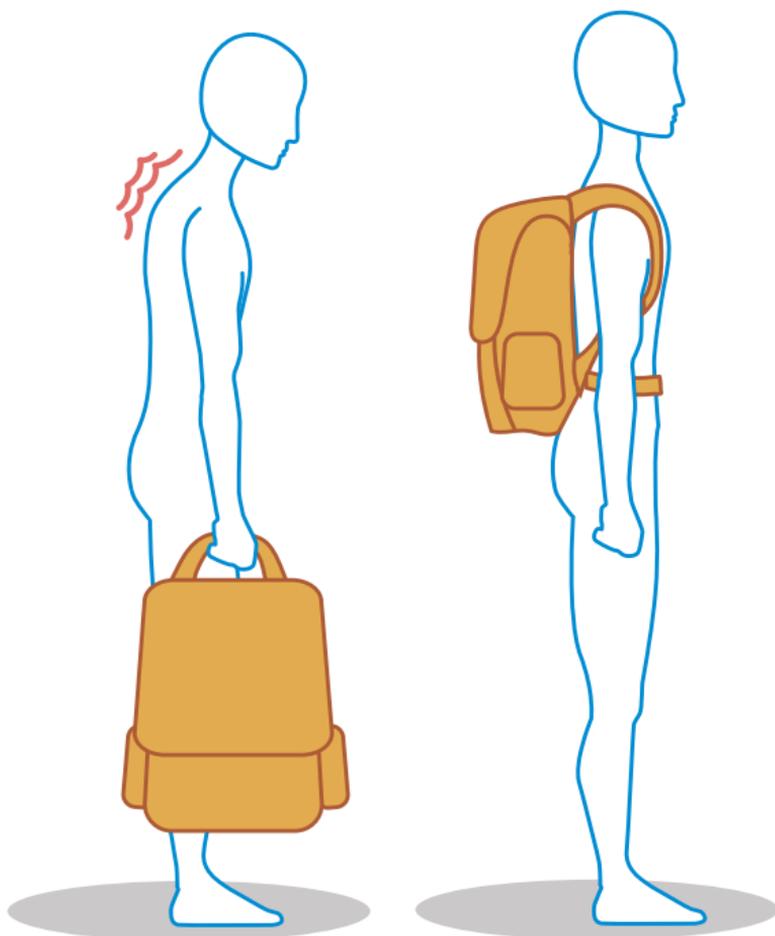
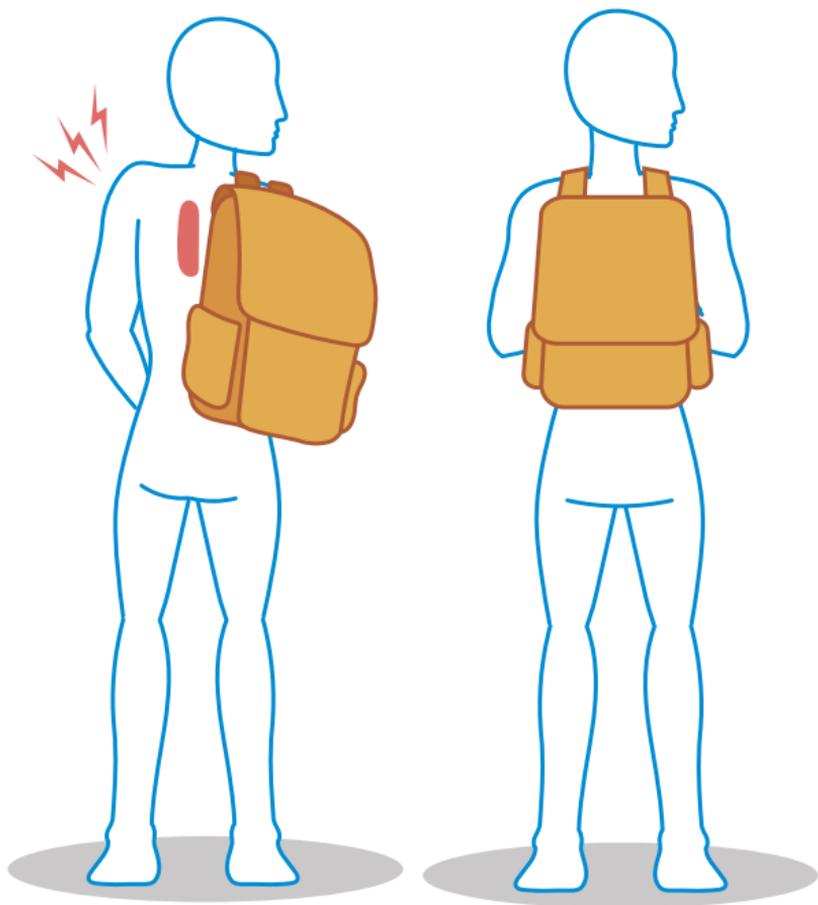
As bolsas, pastas e mochilas são companheiras desde o início da vida escolar e continuam presentes ao longo dos anos.

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.



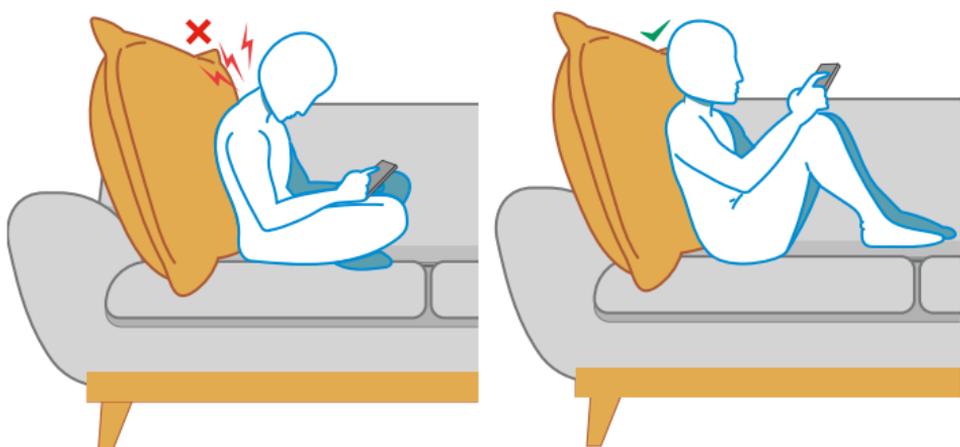
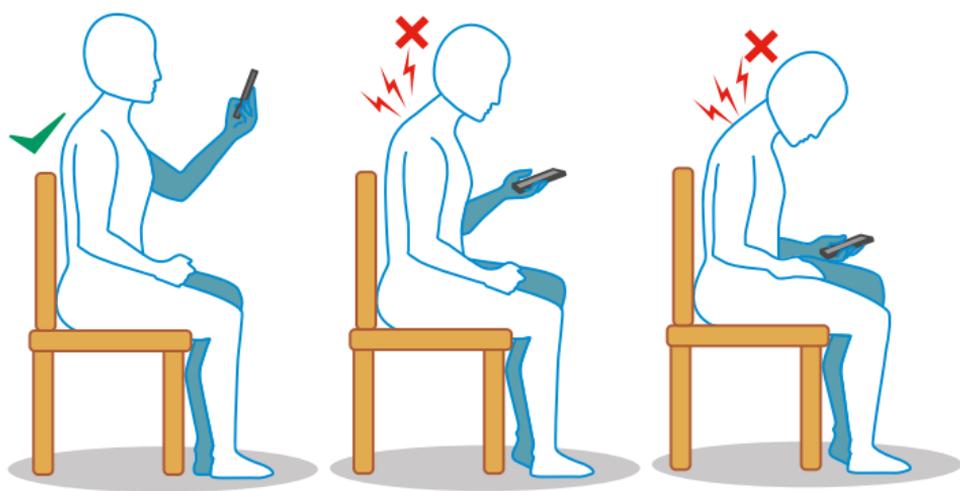


## POSTURA AO USAR O CELULAR

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](https://www.facebook.com/doutorhernia)  [@doutorherniaoficial](https://www.instagram.com/doutorherniaoficial)

 [www.doutorhernia.com.br](http://www.doutorhernia.com.br)

