

## QUEBRAR OS MITOS

sobre a relação da prática de exercício físico com a saúde da coluna vertebral



- ✓ Na presença de dor na coluna, a prática de atividade física regular deve ser sempre realizada de forma correta e consciente, seguindo as recomendações do seu médico.
- ✓ Quando estas não são respeitadas, o exercício físico pode provocar um traumatismo na coluna.
- ✓ O Dia Mundial da Coluna celebrou-se no passado dia 16 de outubro e a USF CellaSaúde uniu-se à SPPCV para promover uma campanha que visa desmitificar a relação entre o exercício físico e a saúde da sua coluna vertebral.
- ✓ Pelo bem da sua saúde, ***mantenha-se ativo!***



- ✓ O repouso absoluto é apenas recomendado nos primeiros dias, de forma a evitar o esforço excessivo da coluna e a redução da dor.
- ✓ Já a longo prazo, quando a dor persistir, é importante apostar na atividade física, para estimular o movimento articular e o fortalecimento muscular.
- ✓ Pelo bem da sua saúde, ***mantenha-se ativo!***



- ✓ O exercício físico pode ser essencial para diminuir a dor ou para a recuperação de uma lesão, devendo sempre ser orientado pelo seu médico. A caminhada é uma das atividades mais recomendadas, uma vez que não implica um elevado esforço da nossa coluna.
- ✓ O importante é escolher um percurso com o piso plano e utilizar um correto calçado.
- ✓ Pelo bem da sua saúde, ***mantenha-se ativo!***



- ✓ Apesar do exercício físico ser fundamental para estimular a nossa coluna vertebral e diminuir a dor, este não deve ser praticado em excesso. Isto porque pode aumentar o risco de lesões.
- ✓ Na presença de dor nas costas, informe-se sempre junto do seu médico antes de iniciar qualquer atividade física.
- ✓ Pelo bem da sua saúde, ***mantenha-se ativo!***



- ✓ Espera-se que a pessoa repouse nos primeiros dias, evitando fazer muito esforço físico. Com o avançar da recuperação, e segundo as recomendações do seu médico, é essencial que comece a realizar mais atividades de forma gradual, como pequenas caminhadas. Em contrapartida, deve evitar estar sentado ou deitado na mesma posição durante muito tempo.
- ✓ Pelo bem da sua saúde, ***mantenha-se ativo!***