



É muito comum que as pessoas diminuam ou interrompam a atividade física quando sentem dores nas costas ou no pescoço. Geralmente acredita-se que se descansarmos quando estivermos magoados, os sintomas irão melhorar. No entanto, a verdade é que diminuir a atividade é a pior coisa que pode fazer. Precisamos de força no núcleo e nas pernas para aliviar o stress da coluna e manter um bom equilíbrio e segurança durante as tarefas diárias. Uma forma de melhorar o resultado geral da cirurgia da coluna é praticar exercício. O exercício pode ajudar a preparar o seu corpo para uma recuperação ideal. Os exercícios não apenas ajudarão a melhorar sua saúde geral, mas também permitirão que fique mais forte e melhore a sua resistência antes da cirurgia. Também pode desempenhar um papel na redução da dor nas costas.

Alguns exercícios que recomendamos que faça para se preparar para a cirurgia da coluna são:

1. Respiração diafragmática: Este tipo de respiração melhorará a força do músculo respiratório (diafragma) e diminuirá a demanda de oxigênio do corpo. Se praticar este tipo de respiração, precisará de menos esforço para respirar, o que melhorará a sua tolerância às atividades diárias. Este tipo de respiração também é benéfico para acalmar o sistema nervoso e ajudar a controlar a dor. Veja o folheto sobre respiração diafragmática no seu pacote. Existem também muitos vídeos no YouTube que podem ajudar caso tenha alguma dificuldade.

2. Caminhar: Um programa de caminhada antes da cirurgia pode aumentar significativamente as suas probabilidades de uma recuperação rápida da cirurgia da coluna. Caminhar ajuda a melhorar a saúde cardiovascular, a resistência à atividade e a força dos membros inferiores (pernas). Isto reduzirá muito o stress na coluna ao realizar atividades após a cirurgia, como entrar e sair da cama ou cadeira, tomar banho e vestir-se. Comece um programa de caminhada hoje, se ainda não o estiver a fazer

3. Sit to Stand/ Chair Squats: Pode parecer simples, mas praticar levantar-se de uma cadeira ou agachar-se em frente a uma cadeira (mais avançado) pode ajudar a melhorar muito a força e o equilíbrio das pernas antes da cirurgia da coluna.



4. Envolvimento abdominal: Aprender a fletir os abdominais durante as atividades ajudará muito a reduzir a tensão nas costas ao fazer coisas como levantar, dobrar-se e alcançar. Quando contraídos, os músculos abdominais contraem-se naturalmente em direção à coluna. Pode conseguir isto expirando com os lábios cerrados (como se estivesse a soprar uma pena sobre uma mesa). Também pode apertar o estômago como se alguém lhe desse um soco no estômago. É saudável manter um ligeiro envolvimento dos músculos abdominais ao sentar-se direito, em pé e antes de se envolver em atividades diárias, como sentar-se para ficar de pé, levantar, inclinar-se e alcançar.

5. Ankle Pumps: Após a cirurgia da coluna, é provável que passe algum tempo numa cama de hospital ou na sua própria cama. Os primeiros dias após a cirurgia são quando corre maior risco de formação de coágulos sanguíneos nas pernas. Ankle pumps são uma ótima forma de melhorar a circulação nas pernas, para que o sangue volte facilmente ao coração. Comece a fazer isto ao longo do dia agora e continue a praticá-los no dia seguinte à cirurgia até que se levante e se mova como fazia antes da cirurgia.

