



**—  
COMO TER  
UMA VIDA  
SEM DOR,  
MESMO COM  
HÉRNIA DE  
DISCO!**



# SUMÁRIO

1. Introdução.....	Página 01
2. Metodologia.....	Página 02
2.1 Mudança no estilo de vida.....	Página 02
2.2 Exercícios.....	Página 05
2.3 Conclusão.....	Página 06
3. Apresentação Clínica Live Físio.....	Página 07
4. Sobre o autor.....	Página 08

# 1. Introdução

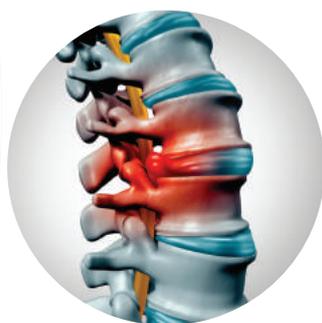
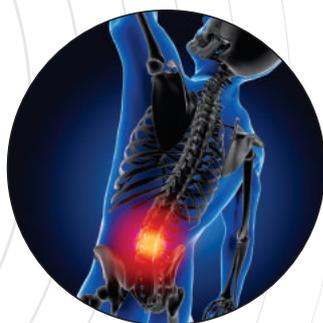
A ideia aqui é ir direto ao ponto e não ficar trazendo mais informações para que você se sobrecarregue ainda mais de um universo de teorias que não vão resolver seu problema, a Hérnia de disco.

A primeira verdade e bem dolorida que preciso te dizer é que: Hérnia de disco não é um diagnóstico médico e também não é um diagnóstico clínico, hérnia de disco se trata de um achado no exame de ressonância magnética, esse achado acabou nem eu sei como se transformando em um diagnóstico médico.

A Hérnia de disco é uma lesão que ocorre com mais frequência na região lombar, podendo acometer também as regiões torácica e cervical. Ter uma hérnia de disco nem sempre vai significar que você pode ter dor, porém é um problema que se enquadra dentro de um diagnóstico médico que se chama Dor lombar crônica inespecífica.

O nome do diagnóstico já diz tudo, você pode por muitas vezes ter uma hérnia de disco e a dor pode ser de causa inespecífica, ou seja, provavelmente não é a hérnia de disco que está causando essa dor que você vem sentindo, por isso é muito importante a avaliação profunda e específica da sua dor para que possamos oferecer o melhor tratamento.

95% dos casos de hérnia de disco não são cirúrgicos, durante muito tempo se operava muito pacientes com hérnias de disco e os resultados em médio e longo prazo (10 anos) foram de que os pacientes que não operavam apresentavam condições muito melhores dos que foram submetidos a cirurgia.



## 2. Metodologia

Então você pode me perguntar: **Como então eu vou me recuperar de um problema que não tem cirurgia e nem cura?**

**A resposta é:** Você precisa mudar seu estilo de vida, melhorar alguns dos seus hábitos, pois sim, foram seus hábitos ruins ao longo de vários anos que o levaram a desenvolver essa dor lombar crônica inespecífica. E digo mais! Só existe uma saída.

**MOVIMENTE-SE!** É pra isso que estamos aqui e vamos te ajudar.

### 2.1 Mudança no estilo de vida

Não existe melhora da dor lombar sem exercícios. Se algum dia você pensou que pudesse melhorar definitivamente sem exercícios, pode parar agora a leitura deste e-book.

A partir daqui quero te ensinar um pouco sobre o que realmente importa no tratamento da “hérnia de disco” dor crônica lombar inespecífica.

- A dor é a forma com que nosso corpo avisa de que algo não está bem, quando a dor persiste por mais de 3 meses, ela recebe o nome de dor crônica.

- Pode ser que você já passou ou está passando por um momento, onde as dores estão quase insuportáveis, é o que os pacientes costumam dizer “minha coluna está travada” “travei da coluna” entre outros. A grande maioria dos pacientes nestes casos busca soluções mágicas, tais como: “Um massagista que põe a coluna no lugar”, “Tomar um monte de medicação”, infelizmente são poucos os profissionais, dentre eles, até médicos que sabem dar as orientações corretas do que fazer em um caso de dor lombar aguda, dessas que você fica totalmente “**travado**”.

**Precisa de ajuda para mudar seu estilo de vida? Agende uma consulta online ou presencial agora mesmo!**

**AGENDE SUA CONSULTA PELO WHATSAPP**



## As orientações pra casos assim são as seguintes:

- 1 Procure um bom fisioterapeuta o mais rápido possível que trabalhe baseado em evidências científicas;
- 2 Continue dentro do possível a trabalhar normalmente;
- 3 A ansiedade e estresse podem aumentar a intensidade da dor;
- 4 O movimento precoce dentro do suportável é saudável e ajuda em sua recuperação;
- 5 Ficar em repouso somente é aceito em caso de dor extrema e por não mais do que 3 dias;
- 6 Tente manter suas atividades dentro do tolerável, porém não as interrompa totalmente;
- 7 Lembre-se que dor nas costas é comum e tem excelente chances de melhora;
- 8 Estudos demonstram que até 4 semanas 80% das pessoas retornam normalmente ao trabalho;
- 9 Siga todas as recomendações do Fisioterapeuta quanto aos exercícios que devem ser utilizados;
- 10 Atenção! A consulta médica deve ser imediata se você teve:

Histórico de câncer nos últimos 5 anos, perda de peso recente e sem motivo, tem história de trauma ou acidente, Febre, perda de força nas pernas, sangue na urina ou nas fezes e uso prolongado de corticoesteróides.

Com certeza você deve estar perguntando: O que eu faço com essa dor que não passa, como vou me movimentar sentindo essa dor?

Este e-book é pra te ajudar nos primeiros passos para ter uma qualidade de vida melhor do que está apresentando hoje.

Todas as recomendações de exercícios deste e-book são para que sejam feitos dentro do seu limite de dor e não avancem esse limite. As indicações desse e-book são feitas de uma forma global e não substitui de forma nenhuma uma consulta com especialista para avaliação de cada caso. Se você não conseguir realizar algum dos 10 exercícios desse e-book, peço que tentem fazê-lo de maneira gradativa ou então marque uma avaliação em nossa clínica, ou até mesmo uma consulta on-line para te ajudarmos de maneira mais específica e profunda.

**Precisa de ajuda? Agende uma consulta online ou presencial agora mesmo!**

**AGENDE SUA CONSULTA PELO WHATSAPP**

# 10 exercícios para serem feitos pra quem tem hérnia de disco.

Exercício 1 Ebook Dor lomba



Exercício 6 Ebook Dor lomba



Exercício 2 Ebook Dor lomba



Exercício 7 Ebook Dor lomba



Exercício 3 Ebook Dor lomba



Exercício 8 Ebook Dor lomba



Exercício 4 Ebook Dor lomba



Exercício 9 Ebook Dor lomba



Exercício 5 Ebook Dor lomba



Exercício 10 Ebook Dor lomba



## 2.3 Conclusão

Só ler esse e-book e não praticar os exercícios não vão resolver sua dor, é preciso que você saia da teoria pra ação.

Todos os exercícios deste e-book podem ser feitos em casa e sem nenhum tipo de material de apoio, somente com o peso do seu corpo.

Caso você não consiga visualizar os exercícios desse e-book de forma digital, peça que entrem em contato conosco pelo whatsapp, assim enviaremos os vídeos de exercícios para que possam acompanhar e o mais importante, executar!

**Caso não consiga visualizar os vídeos?  
Solicite agora mesmo via WhatsApp**

**SOLICITAR VÍDEOS VIA WHATSAPP**

# Conheça a Live Físio

A Live Físio é um centro de saúde multidisciplinar que oferece solução completa para o aparelho locomotor envolvendo três pilares: curativo, preventivo e corretivo.

Instalado em uma área de 150 metros quadrados no Paris Mall, Rua do Retiro, 1699 em Jundiaí-SP, contamos com uma localização privilegiada para atendimento a clientes de Jundiaí e Região e congrega profissionais altamente qualificados e tecnologia de última geração.

## SOMOS O MAIS MODERNO CENTRO ESPECIALIZADO EM REABILITAÇÃO ESPORTIVA DE JUNDIAÍ-SP

A Live físico representada pelo Dr. Manoel Vieira de Sousa, Fisioterapeuta pela Unip - Universidade Paulista 2005, Pós graduado em Fisioterapia aplicada a Ortopedia e Traumatologia pela Unicamp 2006. Professor universitário de 2007 a 2012 na Unip - Universidade Paulista, Professor do curso de Especialização em Fisioterapia aplicada a Ortopedia e Traumatologia de 2012 a 2014 na UNICAMP.

**MISSÃO** - Promover Saúde e Bem-Estar ao desenvolver atendimentos personalizados e eficientes tornando o nosso cliente mais Potente e Funcional em sua vida

**VISÃO** - Ser a empresa líder em atendimento físico. Seja ele Curativo, Preventivo ou Corretivo.

**VALORES** - Ética, Segurança, Transparência, Tratamentos Humanizados, Tecnologias de Ponta, Empatia, Perseverança, Cuidado, Competência e Resultados



Agende uma consulta online ou presencial agora mesmo!

**AGENDE SUA CONSULTA PELO WHATSAPP**

Clinica Live Físio • Rua do Retiro, 1699 • Jardim Paris • Jundiaí | SP • Whatsapp (11) 99679-2773

## 4. Sobre o autor



**AUTOR DO E-BOOK:**  
**MANOEL VIEIRA DE SOUSA**  
**FISIOTERAPEUTA**  
**87777-F**

Fisioterapeuta pela Unip - Universidade Paulista 2005  
Pós graduado em Fisioterapia aplicada a Ortopedia e Traumatologia pela Unicamp 2006  
Proprietário e Coordenador da Clínica Live Físio  
Fisioterapeuta responsável dos atletas jundiaenses (Time Jundiaí)  
Professor universitário de 2007 a 2012 na Unip (Universidade Paulista)  
Professor do curso de Especialização em Fisioterapia aplicada a Ortopedia e Traumatologia em 2012 a 2014 (UNICAMP)  
Fisioterapeuta responsável da Prefeitura de Itatiba em Jogos Regionais e Abertos do Interior de 2007 a 2014

**Gostou do material?  
Possuiu alguma dúvida?**  
Ou deseja acompanhar os conteúdos  
do Dr. Manoel Vieira?  
**Não deixe de dar o seu retorno!**

**Agende uma consulta online ou presencial agora mesmo!**

**AGENDE SUA CONSULTA PELO WHATSAPP**

**LiveFISIO**



**Clinica Live Fisio • Rua do Retiro, 1699**  
Jardim Paris • Jundiaí | SP