

# Dor nas costas

## Dor nas costas

**Deixe as dores nas costas como funcionam os exercícios para acabar com a dor nas costas. Apenas este livro tem as técnicas que você precisa.**



# Dor nas costas

**Deixe as dores nas costas como operar os exercícios para acabar com a dor nas costas. Apenas este livro tem as técnicas que você precisa.**

POR: Jideon Marques

Copyright © 2022 por Jideon Marques. Todos os direitos reservados.

## Licença e Copyright

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

## Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

## Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

## Conteúdo

Folha de rosto

Aviso de direitos autorais

Prefácio

Parte Um: A Bala Mágica

1. Exercício por prescrição
2. Alternativas ao Exercício
3. Um Programa de Melhoria Permanente
4. Uma mensagem especial para pessoas com dor nas costas incapacitante crônica

Parte Dois: A Motivação

5. Como inserir exercícios em sua vida
6. Como avaliar sua prontidão para exercícios e montar seu programa sob medida
7. Como manter sua motivação para se exercitar

Parte Três: Os Exercícios

8. Exercícios para dor lombar
9. Exercícios para dor na parte superior das costas e pescoço
10. Exercício para condicionamento físico geral
11. Exercícios para Condições Específicas

Parte Quatro: Trabalho Mente-Corpo

12. Ioga
13. Meditação, imagens e muito mais

Parte Cinco: Mudanças no Estilo de Vida

14. Posicionando-se
15. Cumprindo Tarefas
16. Aproveitando a Vida

## PREFÁCIO

Qual é o tratamento para dor nas costas mais poderoso já desenvolvido para ajudar a prevenir dores recorrentes nas costas e restaurá-lo para uma vida saudável e sem dor?

A resposta é exercício.

O exercício tem:

Cirurgia ou qualquer outro tratamento - sem efeitos colaterais perigosos

Foi amplamente prescrito por médicos e outros profissionais de saúde.

Foi classificado como a melhor fonte de alívio pelos próprios sofredores de dor nas costas

Foi uniformemente apoiado pela pesquisa médica atual

Cada exercício é explicado em palavras e diagramas para que até mesmo um iniciante possa montar um programa de exercícios individualizado que funcione. Estão incluídos:

Exercícios para aliviar doenças agudas e crônicas, além de medidas preventivas Listas de verificação de autoavaliação

Instruções para aumentar os níveis de atividade

Dicas sobre como realizar atividades diárias sem dor

Deixe as dores nas costas: como funcionam os exercícios para acabar com a dor nas costas. Apenas este livro tem as técnicas que você precisa.

## PARTE UM

### A bala mágica

Existe de fato uma “bala mágica” que pode efetivamente curar a dor nas costas. Chama-se exercício e funciona.

## CAPÍTULO 1

### Exercício por prescrição

Estás na cama? Neste exato momento, você está sofrendo espasmos de dor nas costas incapacitante? Querendo saber quanto tempo você terá que ficar lá desta vez? Preocupado com quando você pode voltar ao trabalho?

Esperamos que não. Mas se você é, ou se a memória de tal incidente ainda está muito fresca em sua mente, acreditamos que este livro pode lhe dar a ajuda que você precisa para acabar com seus episódios de dor nas costas de uma vez por todas.

De fato, a tão esperada e altamente elogiada cura para dores nas costas – o tratamento que poderia aliviar as agonias de cerca de 80 a 90 por cento do público americano e economizar para o país entre US\$ 16 bilhões e US\$ 50 bilhões anualmente em despesas médicas e perda de tempo de trabalho. , de acordo com dados da Academia Americana de Cirurgias Ortopédicas - foi realmente descoberto. Chama-se exercício. E funciona.

Infelizmente, poucas pessoas realmente entendem os enormes benefícios a serem obtidos com o exercício e, portanto, menos pessoas com dor nas costas estão dispostas a investir algum tempo ou esforço em um programa de exercícios especificamente voltado para o controle de seus sintomas dolorosos. A maioria dos 80 milhões de pessoas que sofrem de crises periódicas de dor nas costas continuam a pensar que deve haver uma solução mais científica ou talvez até cirúrgica para seus problemas. Eles não podem aceitar o fato de que o exercício é simplesmente o melhor e mais potente remédio disponível para tratar um problema nas costas.

Consideramos essa falta de conhecimento sobre o exercício uma tragédia nacional. O fato é que apenas dez minutos de exercício por dia, durante duas semanas, trará um notável grau de melhora para a maioria das pessoas.

Quando empreendemos nosso estudo de referência sobre dor nas costas, entrevistamos indivíduos de todos os cinquenta estados que haviam tentado literalmente de tudo para levar uma vida plena, apesar de problemas nas costas. Nossa pesquisa destruiu muitos equívocos populares sobre cuidados com as costas. Mostramos, por exemplo, que nem os ortopedistas nem os quiropráticos costumam ser os melhores médicos da coluna, e que os tratamentos mais usados para dores nas costas eram ineficazes ou francamente perigosos. Também descobrimos que os exercícios certos, executados da maneira certa, eram a única chave para uma coluna sem dor.