

ALONGAMENTO PARA A COLUNA LOMBAR



1. Deitar de barriga para cima e com a ajuda das mãos, trazer um joelho ao peito, mantendo essa posição por cerca de 30 segundos; fazer o mesmo com a outra perna
2. Deitar na mesma posição, dobrar os joelhos, cruzar uma perna sobre a outra e, com as mãos, trazer a perna na sua direção, mantendo esta posição durante cerca de 30 segundos e repetir com a outra perna;
3. Ainda na mesma posição de barriga para cima, colocar um cinto na base do pé e trazer a perna esticada o máximo possível na sua direção, mantendo essa posição durante cerca de 30 segundos e repetir o mesmo com a outra perna; Estes exercícios devem ser repetidos, pelo menos, 3 vezes de cada vez, uma a duas vezes ao dia.

<https://www.tuasaude.com/exercicio-s-para-nervo-ciatico-inflamado/>



TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA
DIRETORA DE GESTÃO DE PESSOAS
GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA
GERÊNCIA DE COMUNICAÇÃO