

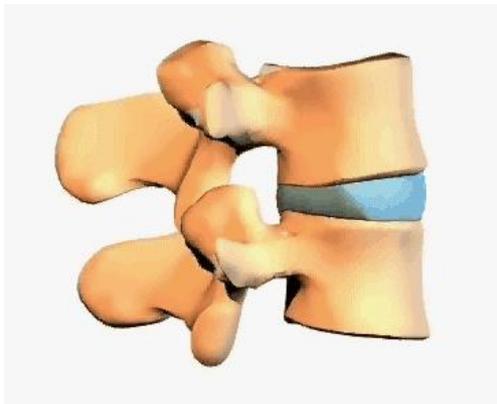
# Patologias

*Mais comuns nos alunos de  
yoga*

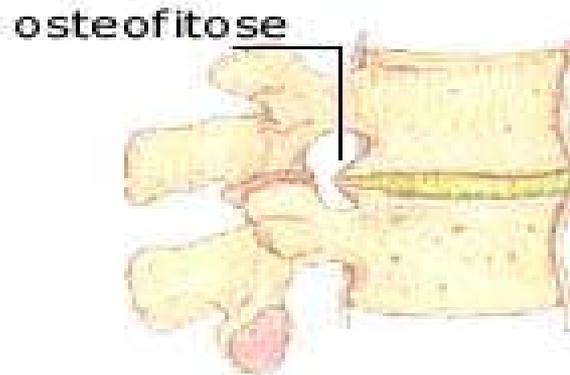
# Patologias da coluna:

- 1) Osteofitoses:

Também conhecida como bico de papagaio, é uma doença caracterizada pela formação óssea anômala (osteófitos) em diversas partes do corpo com o intuito de proteger alguma área óssea que está sendo agredida, podendo na coluna ocasionar até a junção das vértebras.



Vértebra normal



Vértebra com osteófito

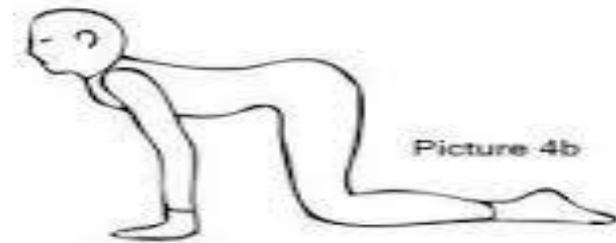
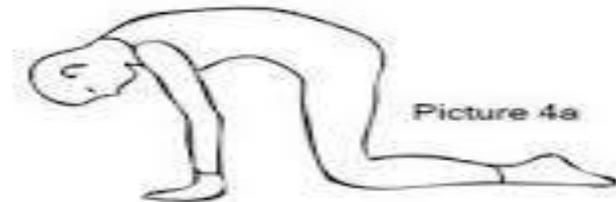
\*No caso dos osteófitos que aparecerem na coluna é necessário cuidado com as posturas deitadas para não provocar dor .

\*Exercícios como pavana muktásana são recomendados por estimular o líquido sinovial que nutre as cartilagens.

\* **Principalmente para idosos**



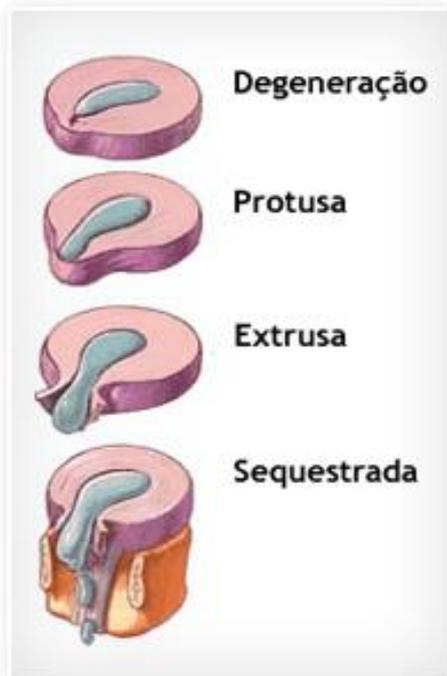
**Cuidado com halásana, e lolásana**



**Marjariásana e surya namaskar , indicado para lubrificar a coluna**

- 2) **Hérnia de disco:**

A coluna é composta de vértebras que têm, entre elas, discos amortecedores. Esses discos se movem para todos os lados quando, durante os movimentos, eles são comprimidos. Quando o disco sai de sua posição central se caracteriza a hérnia de disco que afeta os nervos. Isso se dá devido à movimentação excessiva da coluna ou ao seu mal posicionamento.



## CAUSAS

- Permanecer muito tempo na mesma postura;
- Excesso de exercícios físicos;
- Envelhecimento (mais frequente na faixa etária entre os 30 e 50 anos);
- Carregamento de peso;
- Movimentos repetitivos;
- Obesidade;
- Sedentarismo.

# Sintomas

## Nas vértebras inferiores:

- Dor na região lombar e membros inferiores
- Formigamento em membros inferiores
- Cansaço e fraqueza nos M. Inf.

## **Cervical Radiculopathy**



Da mesma forma que as raízes da região lombar são responsáveis pela inervação dos membros inferiores, as raízes da região cervical são responsáveis pelos membros superiores. As raízes cervicais são responsáveis pela inervação dos braços, estimulando músculos e levando a sensibilidade dos braços e mãos.

Quando uma destas raízes está comprimida ou sofre irritação, aparece a dor e o amortecimento nos braços.

Na prática de yoga devem ser evitados os movimentos que causam dor e realizados os movimentos contrários, por exemplo, se a flexão dói, faz-se a extensão da coluna.

Os movimentos contrários irão favorecer o retorno do disco ao seu local de origem e os movimentos dolorosos favorecem o aumento da herniação.

**Indicação:** Alongamentos também favorecem a liberação de áreas de tensão, comuns na hérnia de disco.

O fortalecimento muscular é indicado para boa manutenção da postura e para evitar sobrecargas na coluna.



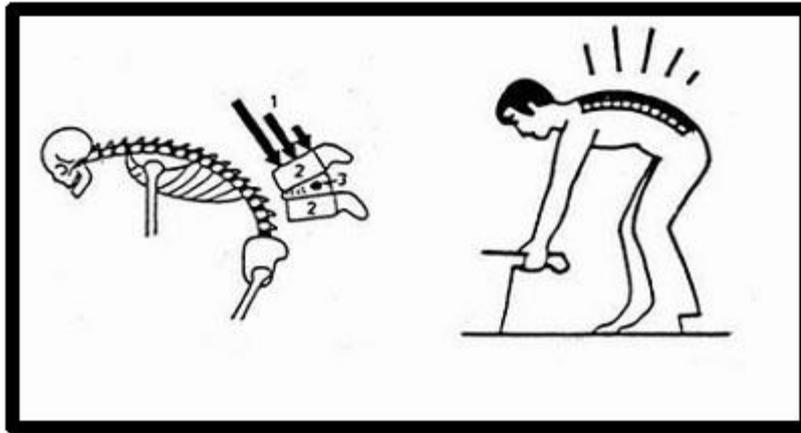


A prática de yoga só é indicada quando o aluno está com a **doença estabilizada**. Na fase aguda é indicado repouso, portanto **evite exercícios fortes** como surya namaskar, posturas de equilíbrio e de força, além dos alongamentos avançados.

## **IMPORTANTE!**

**Observar a postura do aluno durante os ásanas, já que a má postura é um dos fatores que geram a herniação.**





Mais comum hérnia lombar posterior.

**Indicação** : - Fortalecimento de glúteos , isquio-  
tibiais e abdome.  
- Alongamento de glúteos e ísquio  
tibiais

**Na cervical** , **Indicação** : Alongamentos leves para  
pescoço e trapézio e fortalecimento da cintura  
escapular e costas.



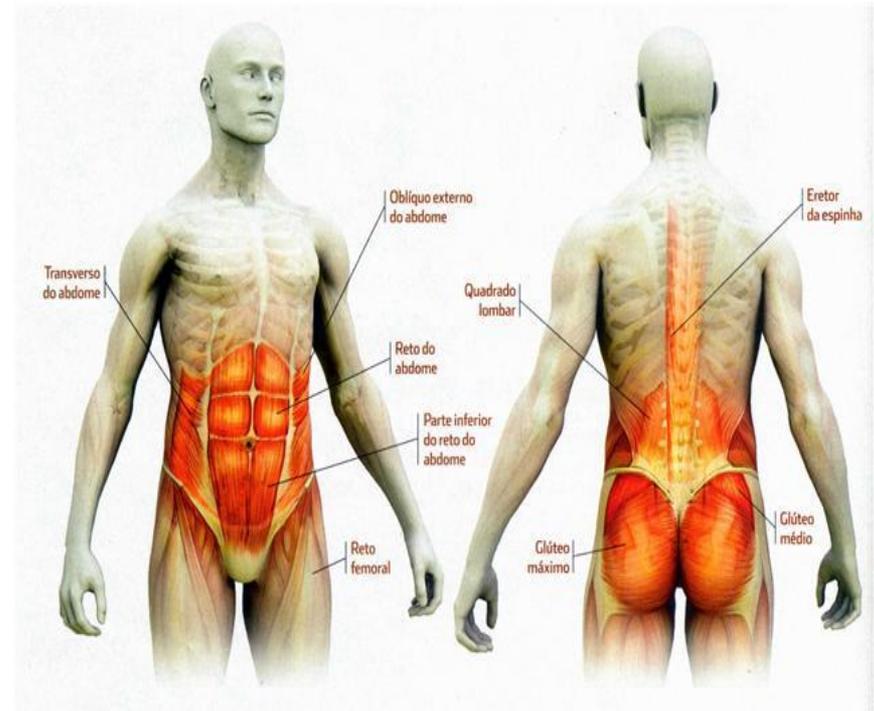
- 3) **Lombalgia:**

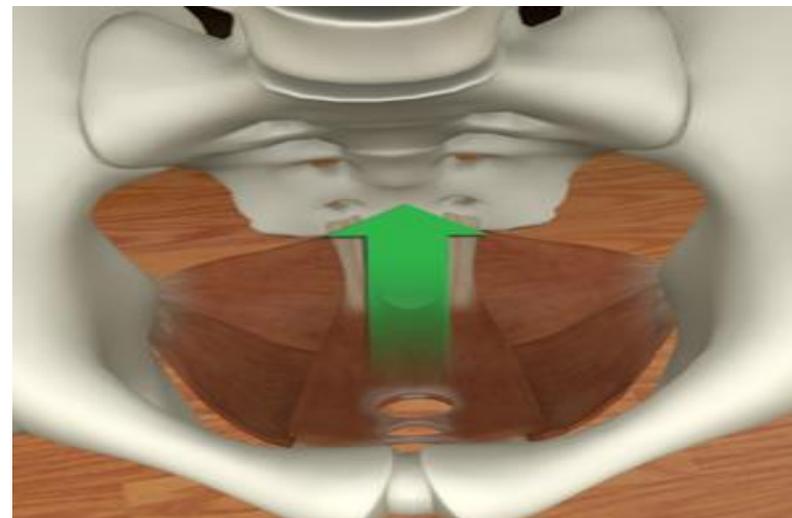
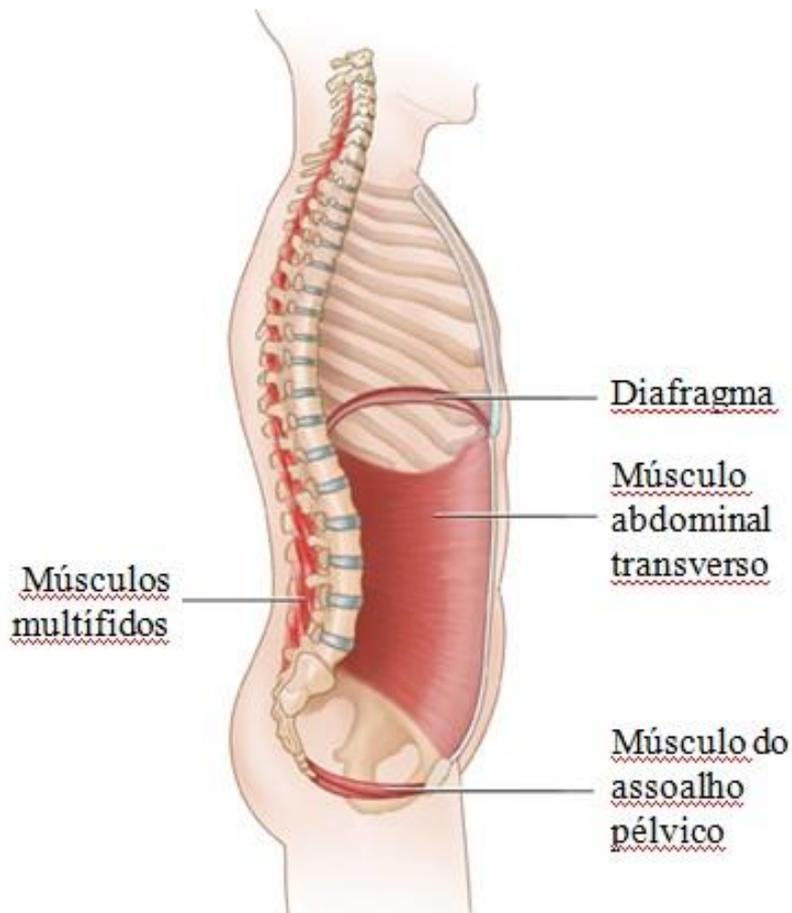
É qualquer espécie de dor na região lombar. Por ser um termo amplo, muitas vezes é difícil encontrar a causa desta dor.

**Principal causa :**

- instabilidade nesta região.
- mobilidade excessiva das vértebras podendo levar à outras patologias.
- mobilidade faz com que o aluno assuma uma má postura, geralmente em hiperlordose.

O desequilíbrio muscular é grande fazendo com que uma região fique extremamente contraída e outra extremamente alongada.





Moola bandha: Contração dos esfínteres inferiores uretra e ânus

**Principal intervenção:** consciência corporal ao aluno, a fim de que ele perceba esse desequilíbrio e corrija por si só.

**Indicação:** **Adhama pranayama**, fazendo com que o aluno perceba a respiração abdominal para que ela seja utilizada durante os ásanas;

-**Mula bandha**, na contração da porção inferior do abdome e assoalho pélvico , aumentando consciência da ativação do transverso abdominal;

-**Setu bandha sarvangásana** faz com que o aluno consiga associar a ativação do transverso em outras atividades corporais, ou seja, associar o mula bandha aos ásanas.

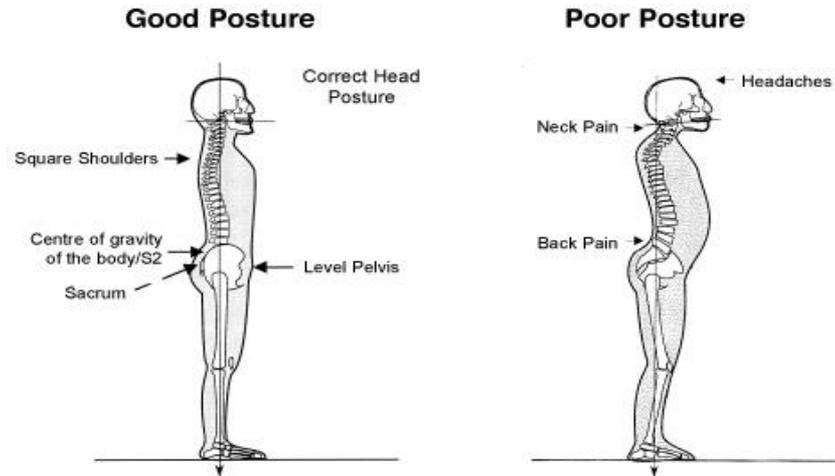
Com o tempo,o aluno deve realizar ásanas de maior complexidade sempre vinculado ao mula bandha, como os ásanas de fortalecimento abdominal.

Os alongamentos da região lombar oferecido pelos ásanas de flexão ajudam a retirar a tensão da região lombar.

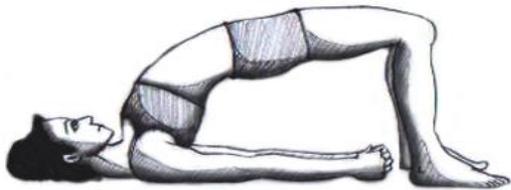
Não há contraindicação desde que os exercícios sejam feitos de forma consciente.



Adhama pranayama  
(respiração abdominal)



Mula bandha para pelve neutra



Setubandha sarvangasana.  
Cóccix p/ cima umbigo para  
dentro e contração dos  
esfíncteres

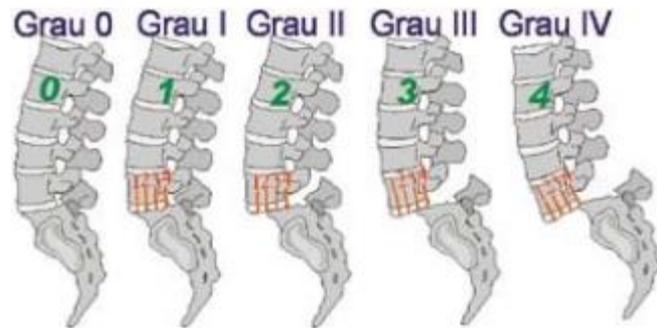
\* Idosos serão beneficiados para estabilizar, melhorar ou prevenir incontinência urinária, flatulências e bexiga caída



#### 4) Espondilolistese :

É Quando uma vértebra desliza sobre a na outra em qualquer direção, posterior, anterior ou lateral.

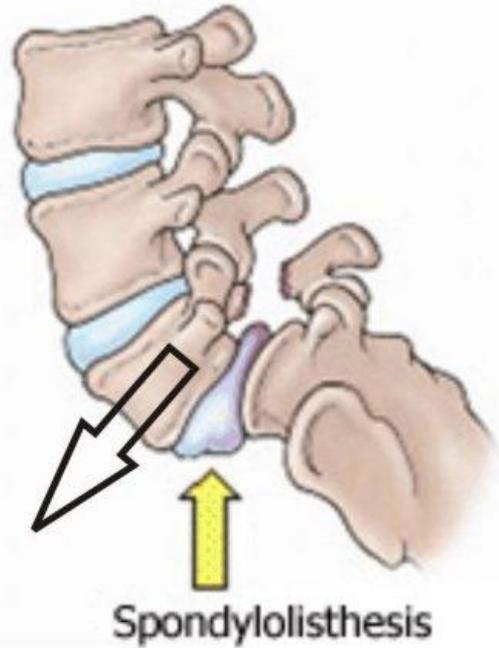
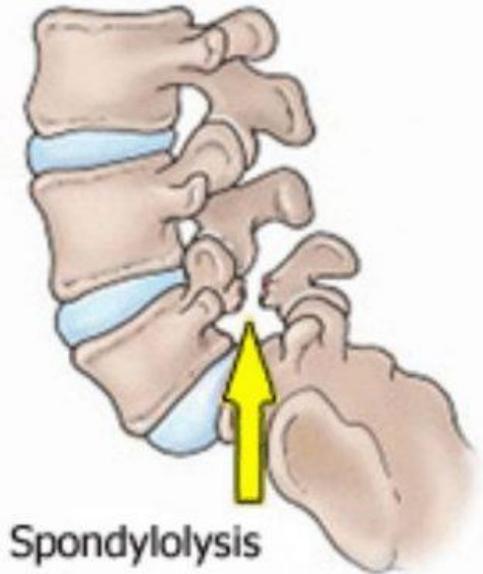
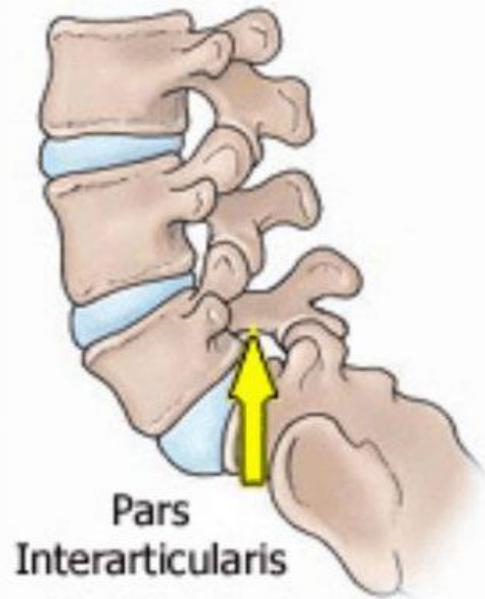
Mais comum deslize anterior e lombar



**Causas** : congênita ou causada por degeneração das articulações facetárias (articulações posteriores da coluna) ou do disco intervertebral.

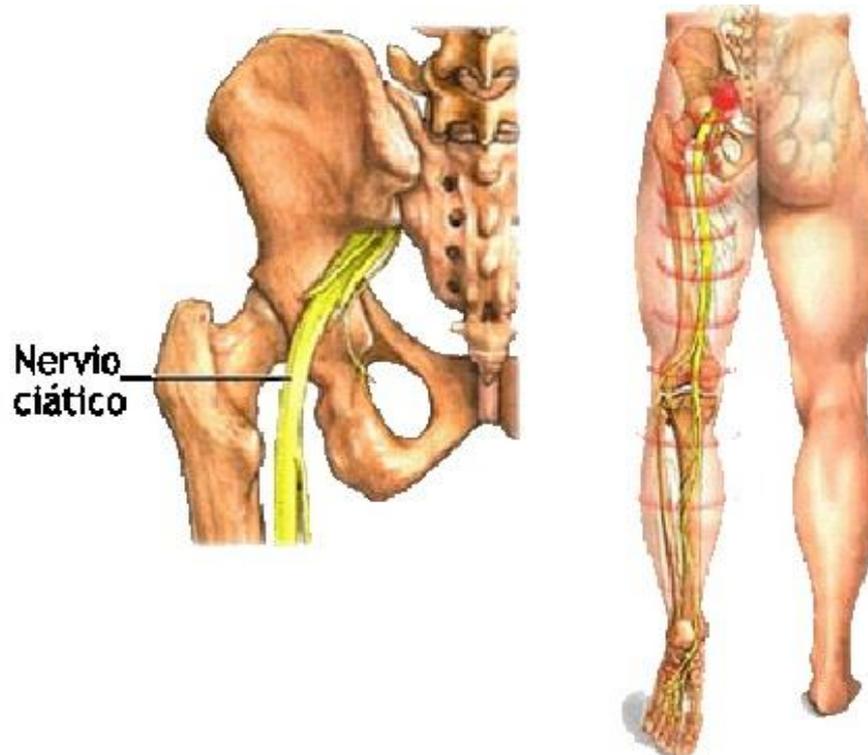
A degeneração ocorre por desgaste, fraturas ou patologias que acometam os ossos dos processos espinhosos ou transversos, como tumores ósseos.

O deslocamento da vértebra poderá comprimir estruturas nervosas próximas.



**Sintomas:** dor local e irradiada, seguindo o trajeto do nervo comprimido, podendo levar à dor nos membros inferiores, formigamento e perda de força nos membros inferiores.

Por aumentar a pressão no nervo, o aluno acaba por evitar posturas que façam o alongamento dos músculos posteriores da coxa, levando ao seu encurtamento.



**Indicação:** ásanas que trabalhem com o alongamento da musculatura posterior da coxa e de toda a coluna, sendo os ásanas de flexão, desta forma, muito recomendados.

Todos os movimentos da coluna podem ser feitos desde que respeitando o limite de dor do aluno.

Os ásanas de fortalecimento também são recomendados, em especial os abdominais, pois melhora o posicionamento de toda a coluna.

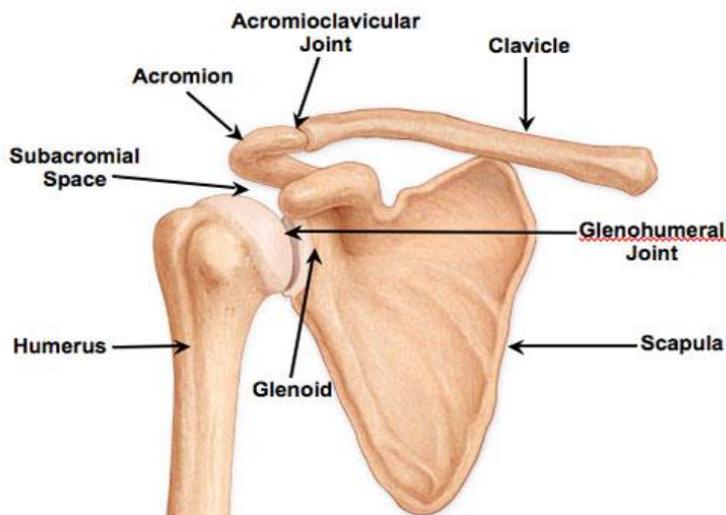
Caso o aluno ainda não consiga realizá-los, é indicado o tadásana associado ao mula bandha, como uma forma de conscientização da posição da coluna, bem como do fortalecimento de músculos estabilizadores lombares (região mais acometida devido à sua alta mobilidade).



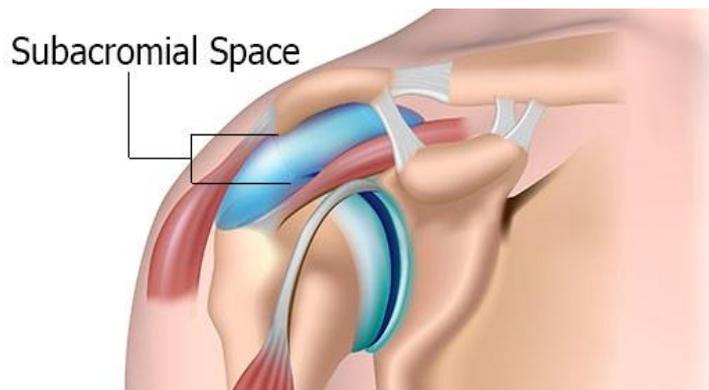
# Patologias dos ombros:

- 1)Bursite:

A bursa é uma membrana que envolve várias áreas do corpo incluindo a articulação do ombro. Por ser rica em líquido sinovial ela tem como função permitir o deslizamento de uma estrutura óssea contra outra. Quando ela se inflama gera a bursite.



Bony anatomy of the shoulder



Bursa subacromial

**Sintomas:** Dor na elevação do braço, pois aumenta a compressão da bursa.

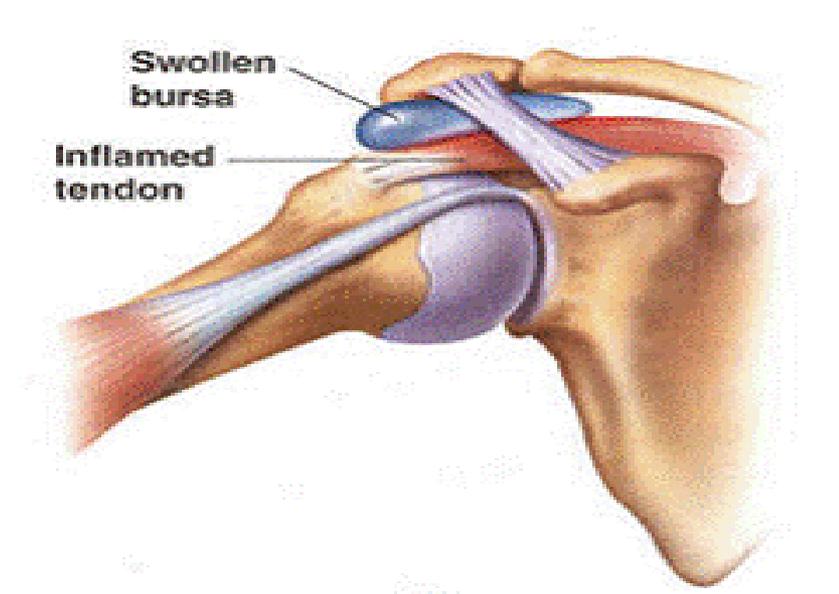
Evitar qualquer ásana que exija esta elevação.



- 2) Síndrome do impacto:

Compressão dos tendões dos músculos bíceps e supraespinhoso contra a superfície do acrômio.

Ocorre quando há hipermobilidade articular, sobrecarga de trabalho, desequilíbrio muscular, trauma ou doenças degenerativas



Tendões dos músculos Bíceps Braquial e Supraespinhoso

## Sintomas:

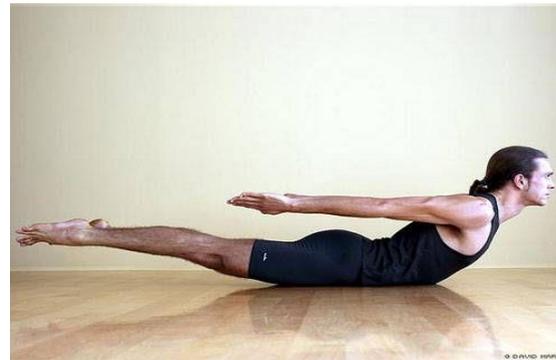
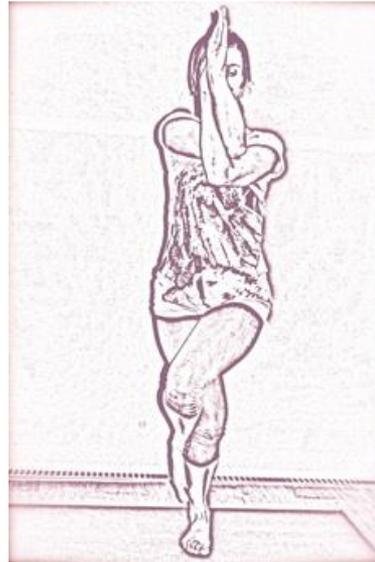
Dor, inicialmente na elevação do braço, evoluindo para dor em qualquer atividade com os membros superiores, pode gerar também fraqueza da musculatura.

## Indicação:

-Ásanas que envolvam alongamento da musculatura posterior do ombros, geralmente encurtada

-Ásanas que fortaleçam a musculatura estabilizadora da escápula (rombóides, serrátil, etc), como os de extensão.

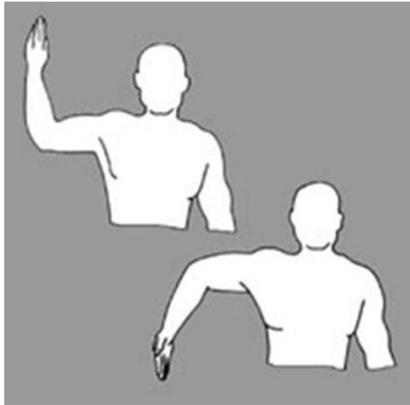
**Evitar a elevação dos braços.**



- 3) **Instabilidade:**

Mobilidade excessiva da articulação. Um ombro com instabilidade pode gerar sub luxação , luxação e dor.

3)ROTAÇÃO EXTERNA E INTERNA COM ABDUÇÃO DE 90 GRAUS.



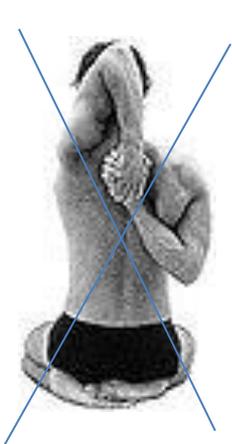
- Fraqueza dos músculos estabilizadores escapulares (trapézio, serrátil, rombóide)
- Déficit na estabilização pelo manguito rotador
- Frouxidão do complexo cápsulo-ligamentar

### luxação do ombro



**Indicação:** Ásanas de força para membros superiores, pois o fortalecimento muscular é a principal forma de tratamento, visando conter a movimentação excessiva.

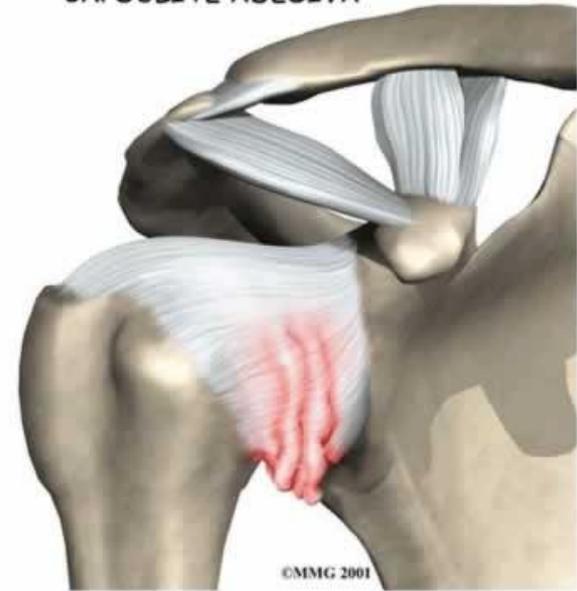
Uma articulação hipermóvel não significa que está alongada, portanto os alongamentos devem ser feitos com cautela para evitar lesões mais graves.



## 4) Capsulite adesiva

Conhecida como ombro congelado

- Inicialmente ocorre uma reação inflamatória da cápsula que conduz a uma formação de aderências, reduzindo o volume articular



- Apresenta dificuldade progressiva de mobilidade do ombro sobretudo para as rotações, com a elevação atingindo 90 graus pelo movimento escapular.

- Dor leve e persistente

Fase do descongelamento:

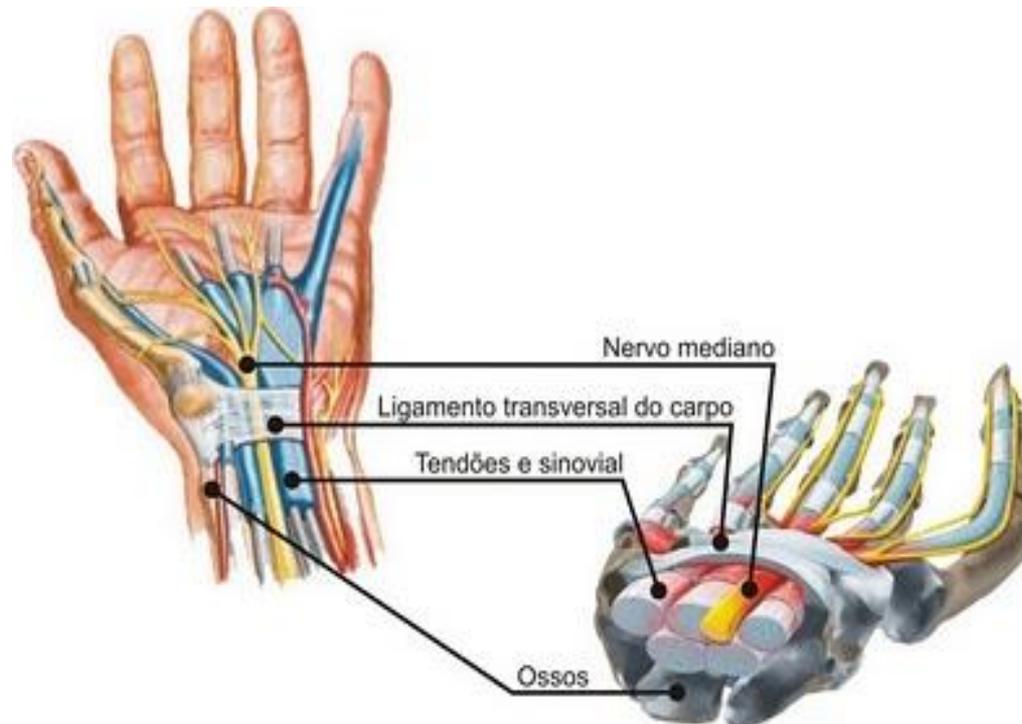
- Retorno da ADM ao longo de meses de evolução, que pode manter uma restrição permanente

- A dor se manifesta no limite dos movimentos restritos

# Patologias dos punhos:

- **Síndrome do túnel do carpo:**

O túnel do carpo é uma região que se estende pelo antebraço até o punho. Nesta região passam diversas estruturas, incluindo o nervo mediano, e ela serve de proteção para estas estruturas.

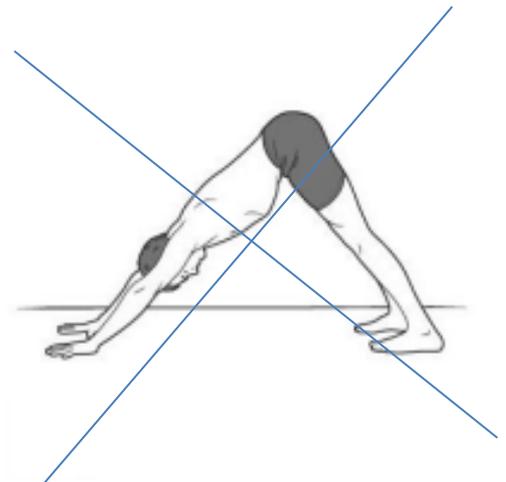
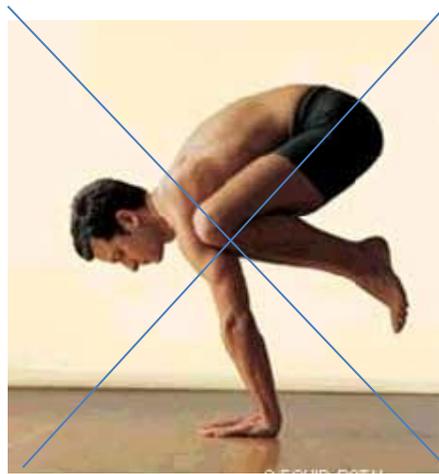
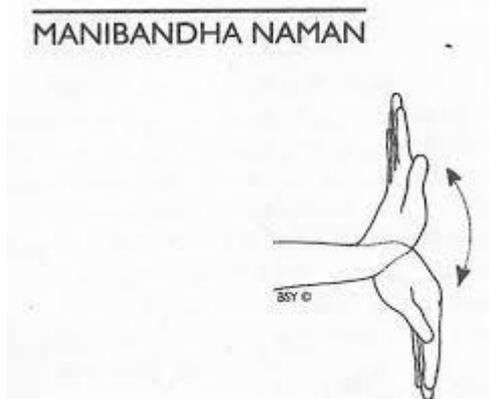


Estreitamento deste canal, comprime o nervo mediano, gerando os sintomas de formigamento na palma das mãos e no antebraço, dor no trajeto do nervo e perda de força nas mãos.

Fatores que levam a compressão do canal: trauma local (em especial por excesso de uso), lesões ósseas ou lesões nos tendões dos músculos das mãos.

**Indicação** : Exercícios para punhos do pavana muktásana que dão mobilidade e resistência à musculatura sem gerar hipertrofia.

**Contraindicação**: Posturas de força com apoio nas mãos , em extensão de punho e adho mukha svanásana



# Patologias do quadril:

## • 1) Bursite:

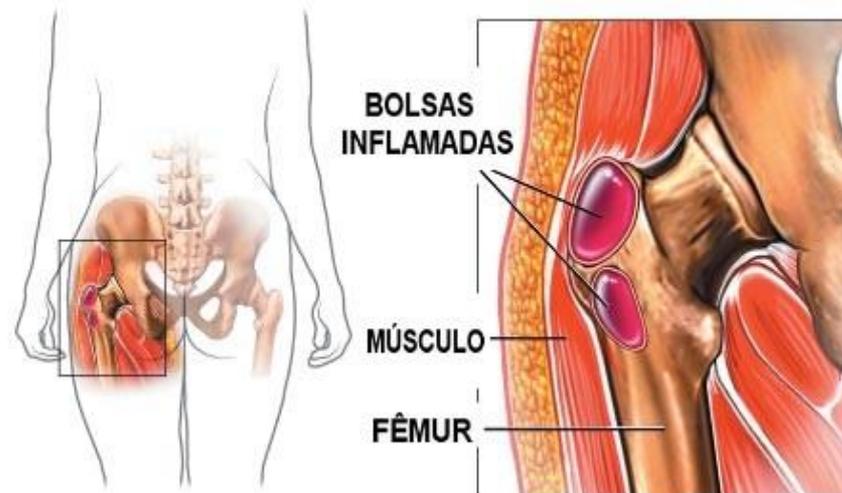
Causas: fraqueza dos abdutores, pelve larga, adução excessiva do quadril, overuse e trauma direto.

**Sintomas:** são de dor na lateral do quadril e na coxa lateralmente, piorando ao deitar sobre o quadril, cruzar a perna e ao contrair o glúteo.

**Indicação:** Ásanas que trabalhem o fortalecimento dos abdutores, como os de abertura pélvica de pé.

**EVITAR:** Deitar de lado sobre o quadril doloroso ( ou colocar almofada em baixo no ásana)

## BURSITE TROCANTÉRICA

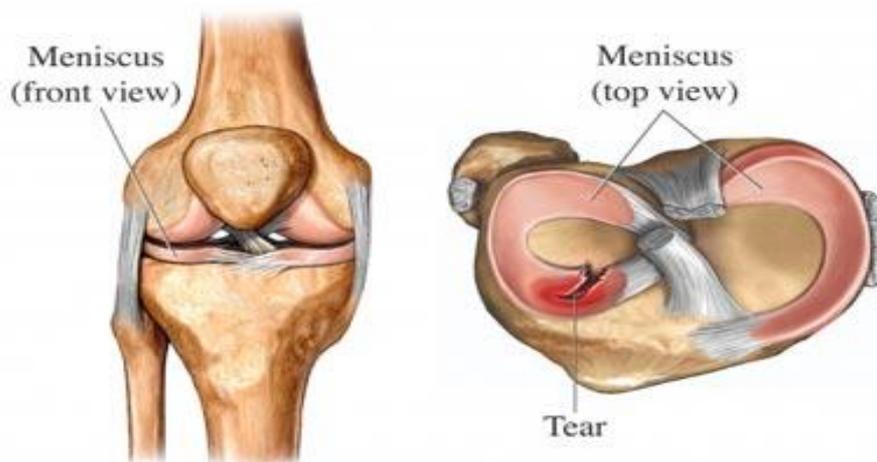


# Patologias dos joelhos:

- 1) Lesão meniscal:

Meniscos são discos amortecedores que se localizam entre o fêmur e a tíbia. A sua lesão é causada por movimentos forçados do joelho, em especial as rotações. Essas lesões podem ser totais ou parciais.

**Sintomas** são de dor na região medial ou lateral do joelho, dependendo do menisco lesado, e de dificuldade de realizar a extensão completa do joelho, uma vez que partes do menisco podem gerar um “bloqueio articular”.

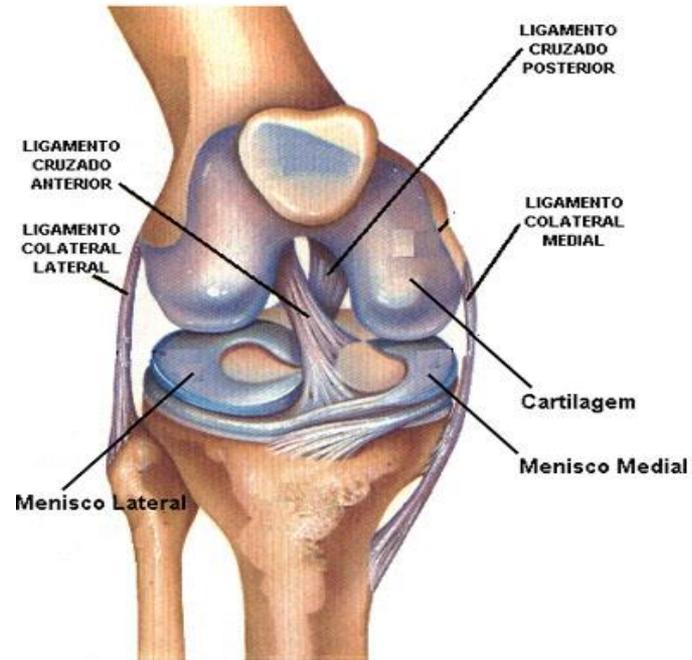


**Contraindicado** a realização da prática de yoga, se a lesão for total. Se parcial, o aluno poderá realizar a prática com ásanas que envolvam fortalecimento de membros inferiores.



- 2) Lesão ligamentar:

No joelho existem quatro ligamentos, são eles: LCA, LCP, LCM, LCL.



Lesão de um ligamento se dá com aplicação de uma força, durante o movimento, além da capacidade que o ligamento suporte.

**Indicação:** fortalecimento da musculatura do joelho, nos ásanas de força para membros inferiores, a fim de substituir a ação de contenção do movimento feito pelo ligamento para o músculo.

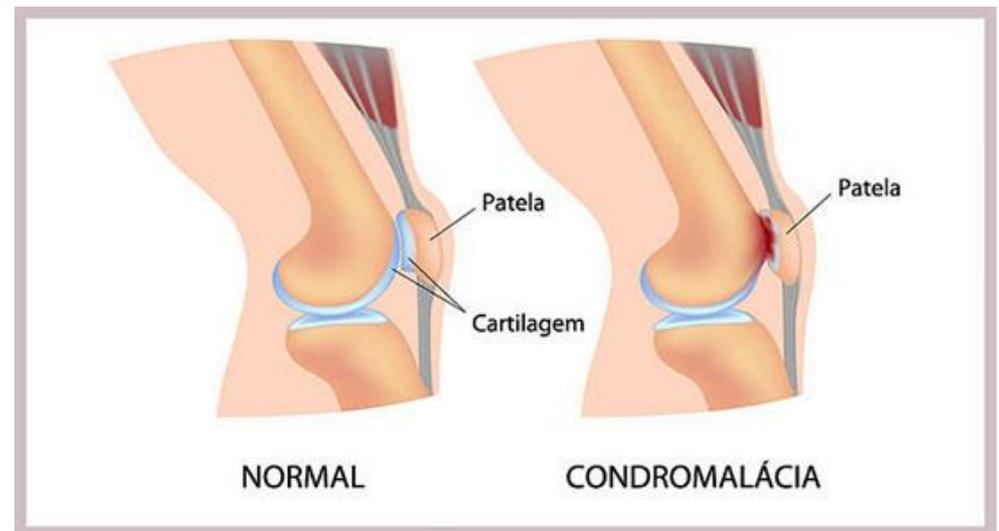
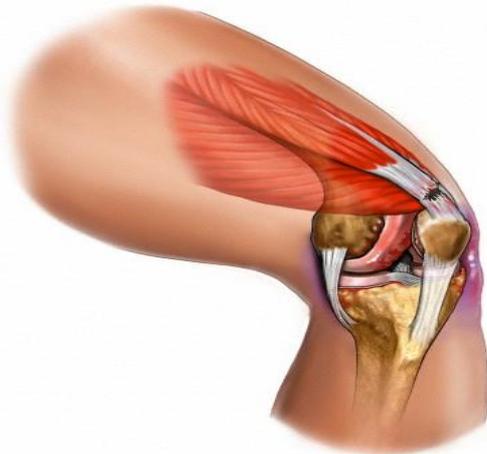
Podem ser feitos alongamentos e mobilizações (como as do pavana muktásana) desde que respeitando o limite da dor do aluno.

Se a lesão ligamentar for completa é contraindicado os ásanas

- 3) Dor fêmuro-patelar:

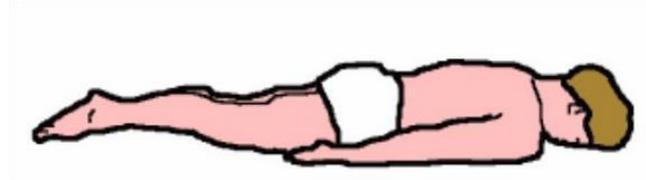
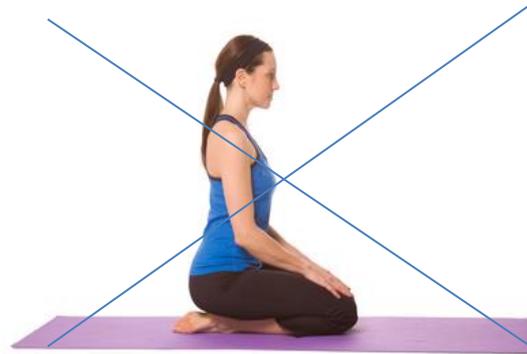
É uma síndrome caracterizada por dor na região anterior do joelho, podendo ser acompanhada de estalido, de causa variável. Normalmente a dor aparece quando o aluno permanece com os joelhos fletidos por um período longo de tempo.

Essa posição aumenta a congruência da patela com o sulco femoral, gerando atrito.

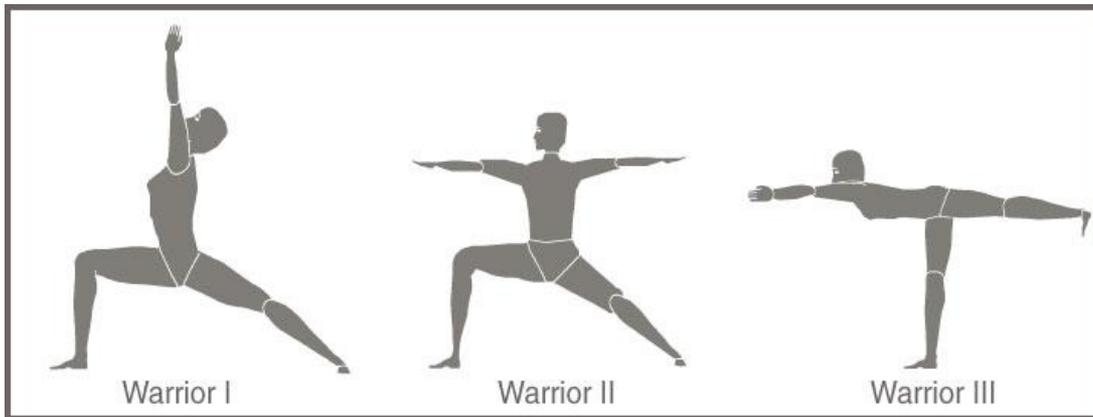


**Contraindicação:** deverão ser evitadas posturas que utilizem excesso de flexão de joelho. Nos fortalecimentos, evitar Hiperestender ou flexionar em extremos os joelhos.

**Indicação:** Alongamento da musculatura posterior de M. inferior. O fortalecimento do quadríceps (vasto medial) também é essencial para evitar a lateralização da patela, que agravaria os sintomas. Cuide para não esticar muito os joelhos. E ainda fortalecimentos de isquiquio tibiais , adutores e abdutores



Substituição



Indicação



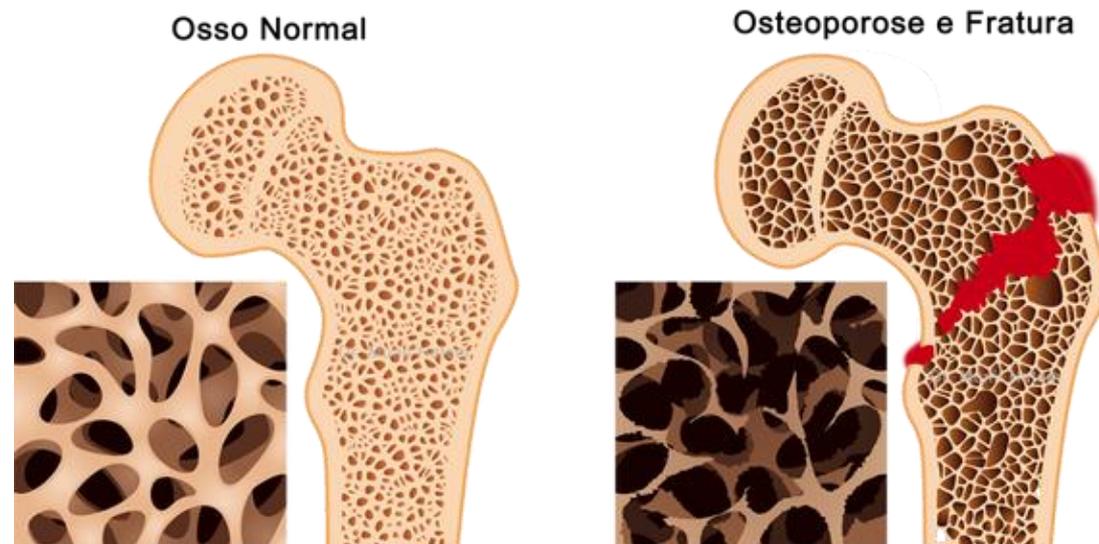
# Patologias sistêmicas

*Efeito não localizado, afeta o organismo*

- Osteoporose:

Os ossos são compostos de duas camadas: a cortical que envolve a trabecular. A primeira mais dura, a segunda mais esponjosa. Na osteoporose a camada trabecular se torna mais esponjosa do que o normal, formando poros maiores, deixando o osso mais frágil.

Ocorre devido à diminuição da deposição de cálcio nos ossos. Não se sabe ao certo o que provoca esse fenômeno, porém estudos mostram que o cigarro, alcoolismo, sedentarismo, envelhecimento e a diminuição de estrógenos na mulher podem favorecer o aparecimento da doença.



**Cuidados** : Evitar excesso de posturas sentadas devido ao impacto dos ossos no chão, evitar posturas como o lolásana (balanço da coluna) que podem ser agressivos para a coluna ou outros segmentos ósseos, ter maior cuidado com as posturas de equilíbrio, dando a opção de realizá-las próximo à parede para, se necessário, servir de apoio, ou optando pelas posturas mais fáceis, como padásana e prarthásana de olhos abertos, evitando que o aluno caia e frature algum osso.

Cuidado ainda com as posturas flexão por aumentarem a compressão vertical sobre o corpo vertebral, aumentando a possibilidade de fratura anterior em cunha, e aumentarem a cifose. Realizá-las mantendo a extensão axial da coluna. **Evitar aumentado da curva cifótica**, ex: halásana

Exercícios de impacto e sobrecarga articular devem ser evitados, como pular, saltar, carregar excesso de peso principalmente em flexão, pois as forças compressivas incidem sobre uma estrutura óssea fraca.



Trabalho do disco intervertebral durante flexão e extensão da coluna

**Indicação** : Fortalecimentos isométricos para o equilíbrio postural e para aumentar a massa óssea



\***Osteopenia** É uma condição pré-clínica que sugere a perda gradual de massa óssea que pode levar à  
**Osteoporose**

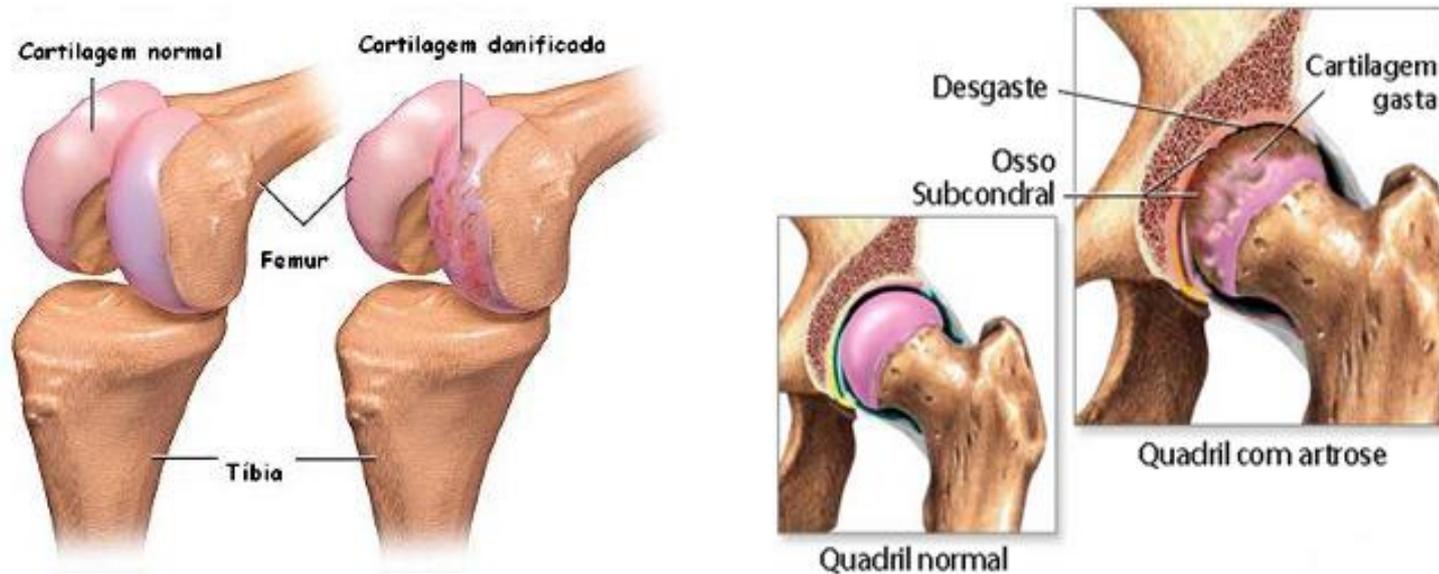
- Osteoartrose:

As articulações são envolvidas por diversas camadas protetoras, sendo uma delas a cartilagem.

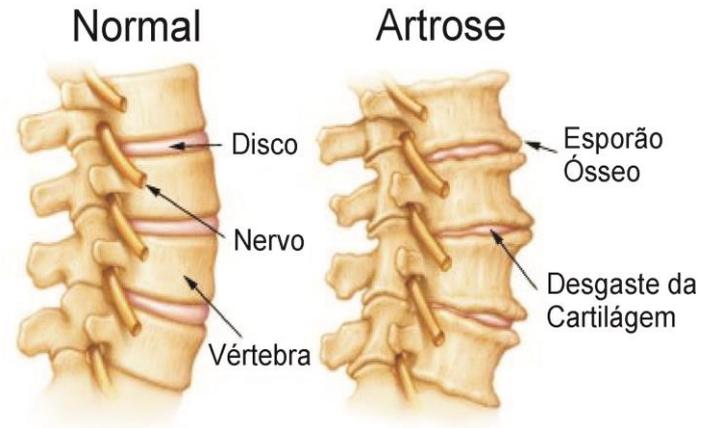
A cartilagem tem a função de promover o deslizamento de um osso sobre o outro e amortecer impactos.

Envelhecimento desidrata e a cartilagem perde parte do líquido que faz a sua nutrição e fica endurecida.

Rigidez torna a articulação mais vulnerável a rupturas .



Desgaste da cartilagem diminui o espaço entre as articulações e os ossos começam a atritar um sobre o outro, mudando a sua conformação e formando osteófitos (calos ósseos que são formados para proteger o osso já existente) que bloqueiam os movimentos. Na coluna pode chegar a fundir uma vértebra com a outra



Os exercícios propostos no pavana muktásana(série antireumática) são excelentes para diminuir o enrijecimento das articulações, preparando para a prática de ásanas e aquecendo o corpo.

Aumentam a produção de líquido sinovial, responsável pela lubrificação articular, nutrindo a cartilagem e impedindo a sua ruptura. Portanto o pavana muktásana se trata de uma série preventiva para doenças reumatológicas (do tecido conjuntivo, em especial as articulações), amplia o movimento articular em quem já apresenta a doença e modula a dor.

O fortalecimento dos músculos e tendões que envolvem as articulações atingidas são muito importantes para dar maior sustentação e reduzir a dor.

O alongamento também é favorável para manter a ADM (amplitude de movimento)

- **Artrite reumatóide:**

- Doença crônica de causa desconhecida

- Característica é a inflamação articular persistente.

- Origem genética

- Doença auto-imune, onde ocorre a inflamação e as células de defesa começam a agredir as células do próprio organismo, mantendo o processo inflamatório. A membrana sinovial se prolifera e começa a produzir enzimas que irão atacar os tecidos articulares.

- Sintomas: Dor nas articulações, em especial dos punhos, rigidez matinal e fadiga ao final do dia.

- Durante as crises é indicado repouso e as práticas de yoga tornam-se contraindicadas.

- Passado esse período podem ser feitos alongamentos leves e exercícios mais aeróbicos (surya namaskar).

- O relaxamento também atua de forma importante na modulação da dor.

**Artrite reumatóide  
estágio avançado**

Deformidade  
do polegar

Deformidades  
no punho

Desvio dos dedos em  
direção oposta ao polegar

Deformidade dos dedos  
em pescoço de cisne



 ADAM.

- **Fibromialgia:**

Caracterizada pela dor muscular generalizada, muitas vezes associada à fadiga persistente, dores de cabeça, rigidez muscular e à insônia.

Mais comum em mulheres, está freqüentemente associada à depressão e ansiedade e pioram em períodos mais frios e durante situações de estresse.

Durante as práticas de yoga o aluno se beneficia muito com os relaxamentos e pranayamas, como controladores da tensão e da insônia.

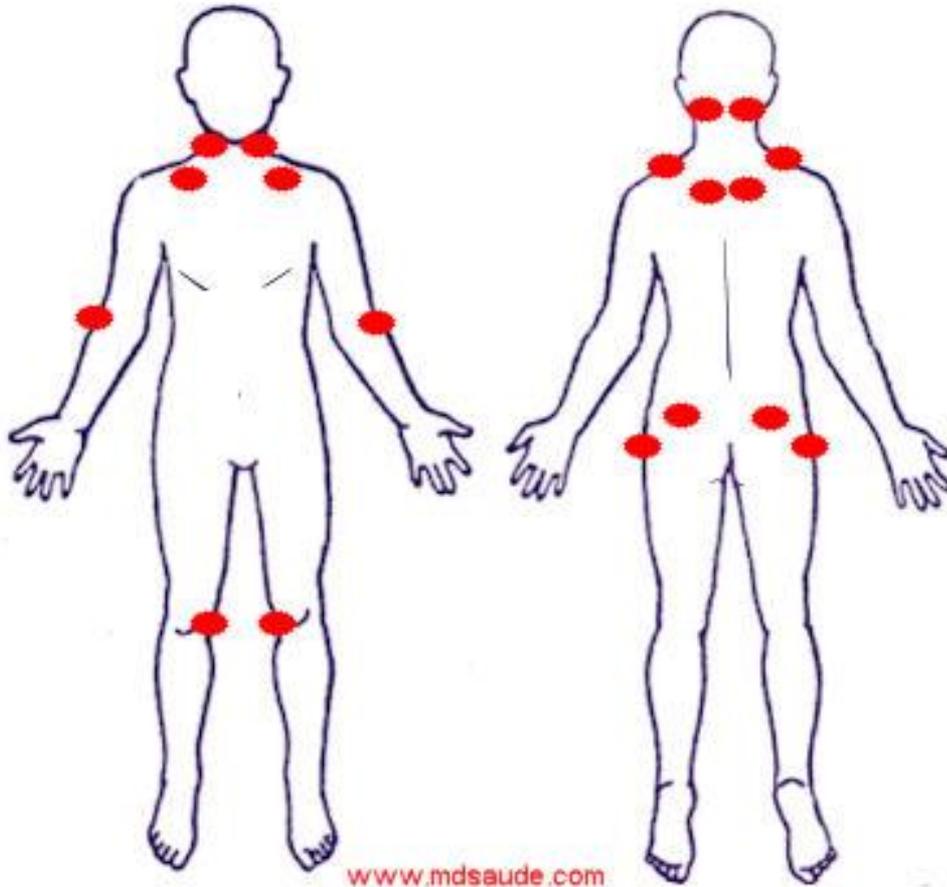
Alongamentos são recomendados para inibir os triggers points, pontos de tensão, uma vez que auxilia na desconfiguração dos nódulos dolorosos.

O surya namaskar auxilia na produção de serotonina e endorfina, hormônios do prazer, por se tratar de uma atividade mais aeróbica.

Por conferir consciência corporal, o yoga auxilia na correção postural, diminuindo a sobrecarga de trabalho que causa a fadiga.

## FIBROMIALGIA - PONTOS DOLOROSOS

Dor em 11 dos 18 pontos assinalados



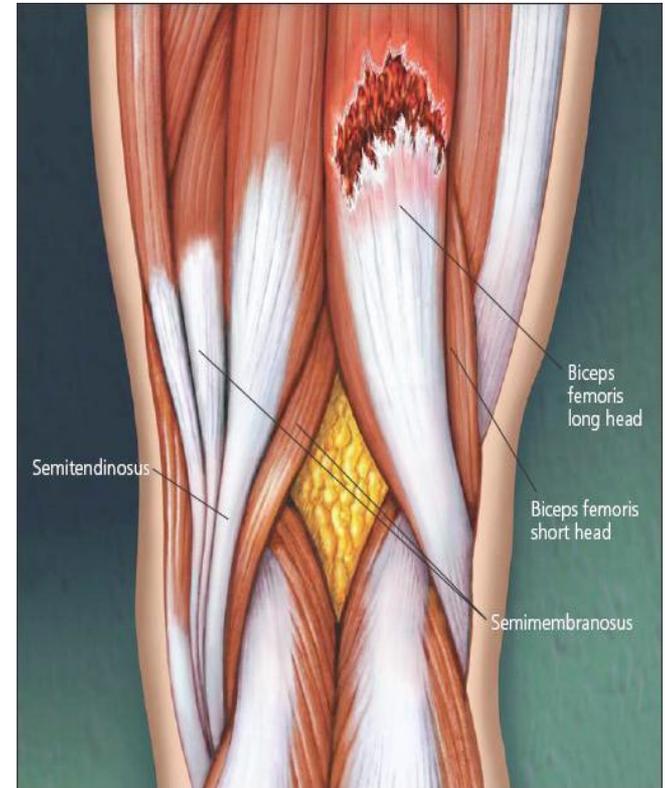
# Patologias focais



- 1) Estiramentos musculares:

**Estiramento muscular é a ruptura, em diversos graus do músculo próximo à junção músculo-tendínea, que ocorre quando combinamos alongamento e contração.**

**Indicação:** Exercícios de alongamento para que a cicatriz se mantenha alongada e, principalmente, fortalecimento para aumentar a produção de fibras musculares em paralelo, aumentando o diâmetro do músculo, deixando-o mais forte para não lesionar novamente.



- Exercícios são indicados quando não houver mais dor.
- Gelo no início para conter inflamação
- Água quente depois para relaxar e facilitar o alongamento

- 2)Tendinopatias:

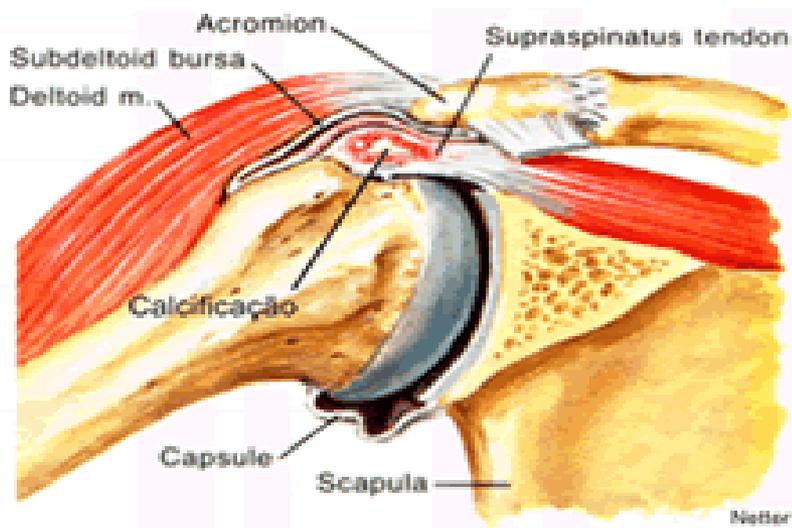
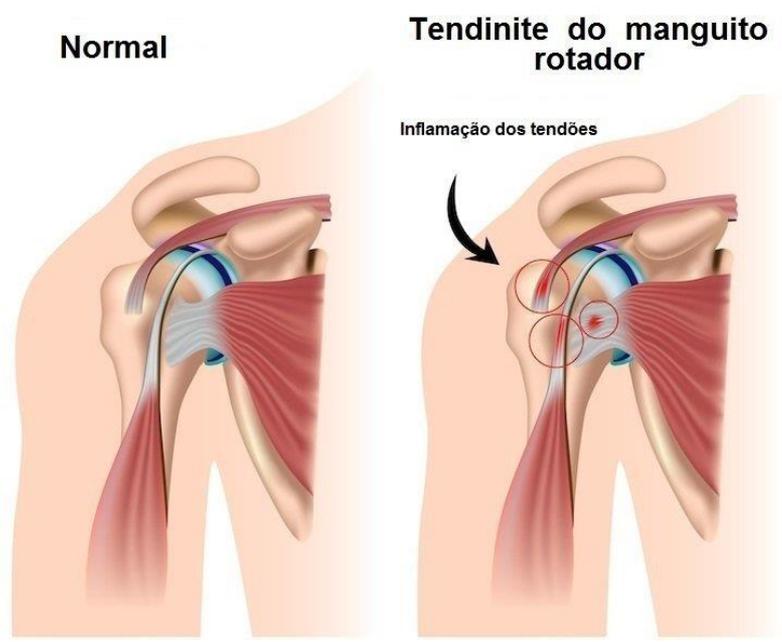
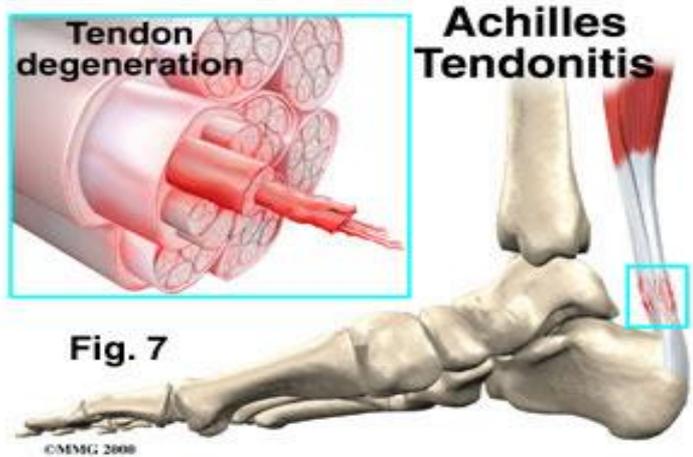
Os tendões são constantemente tensionados, desta forma vão se desgastando com o tempo. Essas pequenas lesões geradas degeneram o tecido, fazendo com que os sintomas apareçam.

Não ocorre processo inflamatório e sim degenerativo. Se ainda existem fatores compressivos, por exemplo , um osso comprimindo o tendão, aumentam as chances de ocorrerem as tendinoses.

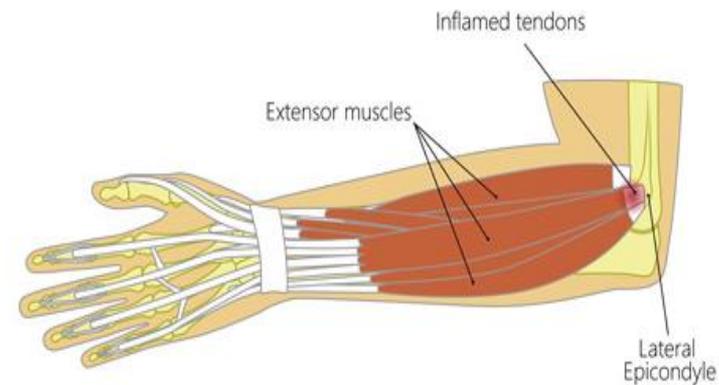
A tendinose pode ser precedida pela tendinite, inflamação na bainha do tendão e com o passar o tempo atinge o tendão , provocando a tendinopatia ( tendinose)

**Indicação:** Os exercícios que envolvam o fortalecimento muscular próximo ao local da lesão para aumentar a capacidade tênsil (capacidade do tecido resistir à tensão).

Os alongamentos são recomendados quando o aluno apresenta um déficit de flexibilidade próximo ao local da lesão.



### 3- EPICONDILITE



- É uma tendinopatia do cotovelo

-Conhecido como “cotovelo de tenista” ( Não consiste em uma condição limitada a indivíduos que praticam esportes como tênis, golfe etc. )

- É caracterizada como uma inflamação dos músculos e tendões do cotovelo.

Ao utilizarmos repetidamente, os músculos do antebraço que se ligam ao osso na parte externa do cotovelo, podem surgir algumas fissuras que podem ocasionar irritações e dores na região do tendão.

- Podem ocorrer também fraqueza , rigidez musc. e queimação lateral do cotovelo

- Após a fase aguda, recomendável o alongamento e fortalecimento dos extensores dos punhos

# Flexão e extensão dos punhos , bem como fortalecimento do bíceps , tríceps e manguito rotador.

