

Ozoniopuntura

Cura *A* Coluna



Espaço Howthep
Terapias Integrativas
aguaph.com.br

Adílson Howthep

A stylized, handwritten signature in white outline, appearing to read 'Adílson Howthep', positioned below the printed name.



Espaço Howthep
Terapias Integrativas
culturasaber

Adilson Howthep

50% das enfermidades vêm do Medo
50% da saúde vem da Fé

- * Biorressonância | Diagnose Freqüencial
- * Desintoxicação Iônica | Morfologia do Sangue
- * Alimentação Correta | Tipologia Sanguínea
- * Massagens: Bionérgica | Linfática | Freqüencial | Pedras Quentes
- * Relaxante | Bambu | Tok Sen | Óleo Ozonizado | Shiatsu
- * Biomagnetismo Médico | Estimulação Neural | Varinha Celestial
- * Alinhamento dos Tchakras com Cristais | Reiki Energia Taquiónica
- * Hidrozonioterapia | Ozonioterapia | Cromopuntura | Criocromoterapia
- * Florais Saint Germain | Inaloterapia | Cristaloterapia
- * Cromoterapia | Meditação | Radiestesia | Auriculoterapia
- * Óleos, Cremes, Géis, Shampoos... Ozonizados
- * Limpeza e Massagem Facial | LED | Argila | Ozonizada
- * Microagulhamento | Bambuterapia | Ventosaterapia
- * Termoterapia | Escalda Pés | Geoterapia | Oligoterapia
- * Cursos: Ozonioterapia | Reiki | Biomagnetismo Médico etc.

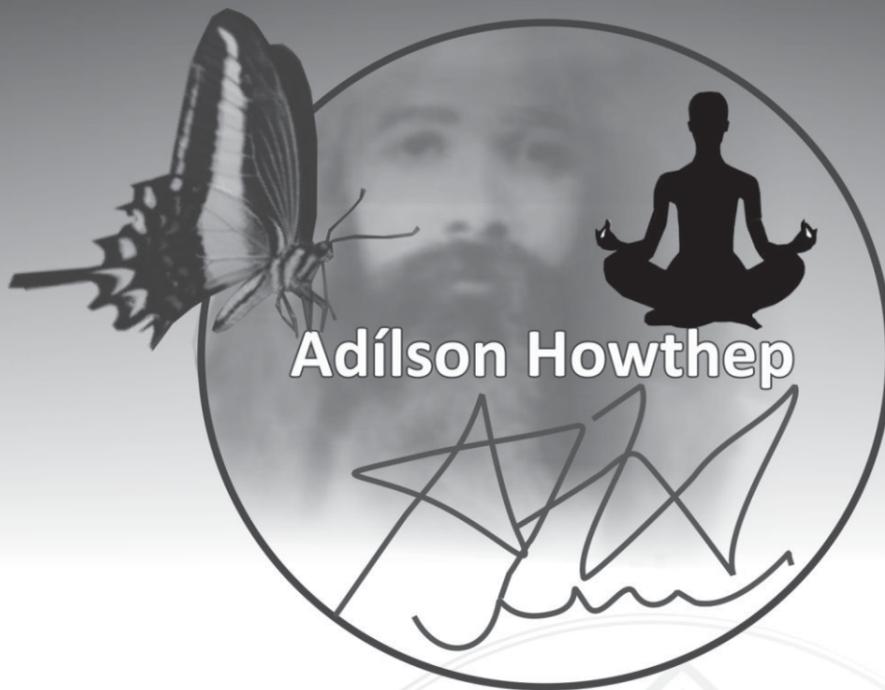


Chá Terapêutico

Espaço Howthep
Terapias Integrativas
culturasaber

Espaço Terapêutico Howthep

Rua Franca, 84 - Presidente Prudente - SP
Adilson Howthep (18) 99701-9106 - culturasaber.com.br



Adílson Howthep

Oração Eu Sou Deus em Ação

NÃO COMA E NEM BEBA, SEM ANTES ORAR
Discernindo o corpo do SENHOR

Amém

Eu abençoo este alimento em nome de Yaohushua Hamashiach para que o nome do pai Yaohuh, seja glorificado no nome do filho e para que todos também tenham.

Assim sendo, a ti ofereço oh Deus, meu espírito, Eu Sou, tudo o que já é seu por direito a criação.

E agradecidos estamos!!!

Agradecidos estamos oh pai Criador pela purificação destes alimentos, sobo que está incognoscível, também pela sua presença iônica cristalina, nesses alimentos, que aqui estão, os quais vão nutrir os nossos corpos através da sua ação hidroeletrólítica, que de graça, é dada a todos os seus filhos, porque tu és a vida inerente ao fogo que o amor consome e que sustenta essa casa, essa família.

Gratidão oh Deus, Gratidão!!!

Gratidão pelo amor, pela vida e por mais uma oportunidade que a nós, foi concedida para esta hora!

Agora nos alimentamos sob a observação do teu espírito!

Que assim seja,

Amém, amém, amém!

Porque o que come e bebe indignamente, come e bebe para sua própria condenação, não discernindo o corpo do SENHOR.

1 Coríntios 11:29.

Adílson Howthep

culturasaber.com.br



Grupo Terceira Idade
Onde o Futuro Acontece

www.grupoterceiraidade.com.br

Que a sua comida seja o seu REMÉDIO e o seu remédio seja a sua
COMIDA! Hipócrates

“Com a alimentação errada o médico é inútil; com a alimentação
adequada o médico torna-se desnecessário”.

Antigo preceito da medicina Ayurvédica.



MARKCERTO
Editora Cultura Saber

Adílson Howthep

Cursos em Vídeos Apostilados:

Ozonioterapia Avançado: Níveis I | II | III

Cromoterapia: Níveis I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7

Massagem Tântrica: Níveis I | II | III | IIII

Palestrante: Adílson Howthep - Terapeuta Holístico

Registro: P3V-TH0709 - CRTP-1553/20

® by Adílson Howthep – 2022

Espaço Terapêutico Adílson **Howthep**

Título: **Ozoniopuntura | Cura | Equilibra | yin yang**

Ano / Tiragem: 2022

Autor: **Adílson Howthep**

Editora: Markcerto Cultura Saber ®

Inspiração: Transformação Cristalina / Amor Universal

Mensagem: Saúde Quântica Freqüencial

Elemento: Energia / Cristal

Genômica: É além do Corpo Físico

Ficha Técnica

Capa / Arte Final: Billy Lucas Palácio

Edição: Adílson Howthep

Terapeuta Holístico

Registro: P3V-TH0709 - CRTP-1553/20

Editora: Markcerto Cultura Saber ®

Todos os direitos reservados

Nos termos da lei que resguarda os direitos autorais, é proibida a reprodução total ou parcial a partir desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive através de processos xerográficos, apostilas, fotocópias e de gravação sem a prévia autorização, por escrito, pelo autor ou pela Editora. De acordo com a Lei nº. 5.988, 14/12/1973.

www.ozoniobiofont.com.br

www.aguaph.com.br

www.markcerto.com.br

Editora: Markcerto Cultura Saber ®

Todos os direitos reservados

Revisão técnica

Impressão Markcerto Cultura Saber ®



CURSO OZONIOTERAPIA - DESCRIÇÃO DO EVENTO

Adílson Howthep, pioneiro em intradérmicos na Estética e Cosmologia, em Presidente Prudente, utilizam no seu Espaço a ozonioterapia na Estética facial, corporal e capilar com resultados surpreendentes.

Ozonioterapia na Estética

Além de ser um tratamento seguro e eficiente ele é acessível para diversas condições de estética e saúde. Veja alguns exemplos de protocolos onde a terapia pode ser aplicada:

- Fibroedemageloide (celulite) | Gordura Localiza | Tratamento de acnes e hiperpigmentações | Rejuvenescimento facial | Tratamento de flacidez Dérmica | Estrias | Queda Capilar | Papada | Manchas | Outras.

Além disso, tais conhecimentos deixará você, ainda mais, preparada para quaisquer intercorrências estéticas de outras técnicas porque o ozônio possui efeito cicatrizante e circulatório.



CONTRA INDICAÇÃO

Contra Indicações!

Pulmões e olhos que são muito sensíveis ao ozônio por apresentarem um percentual baixo de antioxidantes, o sangue tem um limite de toxicidade maior, sendo mais fácil de tratar.

Contra Indicações Absolutas!

A deficiência de glicose 6-fosfato desidrogenase (G6PD) | (Favismo). Hipertireoidismo ou HA ou DM descompensado. Anemia Grave.

Contra Indicações Relativas!

Gravidez recente ou suspeita (por questões deontológicas). Hemorragia recente de órgãos.

Caquexia | Trombocitopenia | Transtornos da coagulação | Instabilidade Cardiovascular. Patologias com alto estresse oxidativo (compensar primeiro). Em decorrência do risco de hemólise, e anemia hemolítica aguda, infarto agudo do miocárdio e pacientes em uso de ferro e cobre.

Remédios: Marivan (Varfarina), Xarelto (Rivaroxabana) e Heparina!

TABELA DE CALIBRAÇÃO

Escala de Concentração

*ug/ml

Fluxo / ML / MIN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1000	0,8	2,5	3,2	4,0	5,2	6,1	7,4	7,8	7,8	7,8
750	1,1	4,6	6	7,3	9,0	9,6	9,8	10	13	15
500	2	5	6	10	17	19	25	30	38	42
250	4	11	15	29	41	49	57	61	65	77
125	6	9	20	28	45	56	60	69	78	83



EXPEDIENTE

01 - O Amor e a Morte	09- 09
02 - Desvios Posturais	10 - 17
03 - Hérnia de Disco	18 - 20
04 - Causa das Hérnias de Discos.....	21 - 22
05 - Fatores de Risco	22 - 23
06 - Sintomas da Hérnia de Disco Lombar	23 - 23
07 - Sintomas da Hérnia de Disco Cervical	24 - 24
08 - Diagnóstico da Hérnia de Disco	25 - 25
09 - Classificação Médica da Hérnia	25 - 25
10 - Hérnia de Disco Pósterio-Lateral	26 - 26
11 - Hérnia de Disco Pósterio-Mediano	27 - 27
12 - Hérnia Foraminal	27 - 29
13 - Nove Dicas	30 - 32
14 - A Hérnia de Disco	32 - 32
15 - Atividades Domésticas	33 - 38
16 - Atividades Cotidianas	39 - 48
17 - Postura ao Cuidar do Bebê	49 - 54
18 - Cuidados ao Viajar	55 - 56
19 - Postura no Escritório	57 - 59
20 - Estudantes	60 - 62
21 - Postura ao Usar o Celular	63 - 63
22 - Cuidados ao Dirigir	64 - 64
23 - Mapa do Corpo	65 - 76
24 - Acupuntura e Pontos para a Ozonioterapia	77 - 77
25 - Meridianos do Pulmão	78 - 78
26 - Meridianos do Intestino Grsso	79 - 79
27 - Meridianos do Rim	80 - 80
28 - Meridianos da Bexiga	81 - 82
29 - Meridianos do Fígado	83 - 83
30 - Meridianos do Sistema Biliar	84 - 84
31 - Meridianos do Coração, Circulação e Sexo	85 - 85
32 - Meridianos do Intestino Delgado e Triplo Aquecedor	86 - 86
33 - Meridianos do Baço, Pâncreas e Bexiga	87 - 88
34 - Vaso Conceção e Governador	89 - 89
35 - Pontos Extras	90 - 95
36 - Acupuntura Coreana Mãos e Pés	96 - 101
37 - Os Princípios de Correspondências	101 - 109
38 - Podopuntura: os Benefícios da Ozoniopuntura para o Seu Corpo	102 - 117
39 - Os Protocolos da Ozônio	118 - 147
40 - Ozoniopuntura e Contra-Indicações	147 - 147
41 - Características do Ozônio	148 - 148
42 - Formas de Aplicações	149 - 149
43 - Lista de Abreviaturas	150 - 150
44 - Aplicação de Ozônio em Microvasos	151 - 151
45 - Pontos e Meridianos	152 - 152
46 - Energia Frequência Vibração	153 - 153
47 - Ozoniopuntura	154 - 155
48 - Massagem Terapêutica Tântrica	156 - 165
49 - Acidez Cerebral	166 - 166
50 - Curso de Ozonioterapia Níveis: I II III Avançados	167 - 167

Amor & Morte

Propedêutica

_ Aquele que pode curar enfermidades é médico. Nem os imperadores, nem os papas, nem os colégios ou as escolas superiores podem formar médicos. Podem conferir privilégios e fazer com que uma pessoa que não é médico se pareça como tal; podem lhe dar permissão para matar, mas não podem lhe dar o poder de curar; não podem torná-lo um verdadeiro médico se não foi ordenado por **YHWH Deus. Paracelso.**

O Bhagavad Gita (YHWH) nos disse há 3.000 AC.

_ Conhecimento significa saber a distinção entre o espírito e a matéria. Na educação moderna não há conhecimento sobre o espírito; eles simplesmente cuidam dos elementos materiais e das necessidades corpóreas. Por isso, o conhecimento acadêmico não é completo. Página (414) do capítulo dez, sua divina graça. Já na página 701 diz que os diplomas da universidade não ajudam em nada para a evolução do espírito. **Shankara.**

_ Médicos são homens que prescrevem remédios sobre os quais pouco sabem, para curar doenças que conhecem ainda menos em seres humanos de quem não sabem nada. **Dr. Voltaire.**

_ E, como Janes e Jambres resistiram a Moisés, assim também estes resistem à verdade, sendo homens corruptos de entendimento e réprobos quanto à fé. "Porque virá o tempo em que não sofrerão a sã doutrina; mas tendo comichão nos ouvidos, **amontoarão para si doutores conforme as suas próprias concupiscências**; e desviarão os ouvidos da verdade, **voltando às fábulas**". II Timóteo 3:8, 4:3,4.

_ Existem dois tipos de história mundial: uma é a "oficial, mentirosa", própria para as salas de aula; a outra é a história secreta, que esconde a verdadeira causa dos acontecimentos. Dr. Honore Balzac.

_ O médico não é aquele que tem um diploma. Mas sim, aquele que resolve o problema do paciente. Dr. Lair Ribeiro.

_ Médico, **cura-te a ti mesmo.** Lucas 4:23.

DESVIOS POSTURAIS

Uma boa postura é a atitude que uma pessoa assume utilizando a menor quantidade de esforço muscular e, ao mesmo tempo, protegendo as estruturas de suporte contra traumas.

- Os desvios posturais tais como:
- A **lordose** e hiperlordose cervical e lombar,
- cifose** e hipercifose dorsal
- escoliose**

DESVIOS POSTURAIS

- podem levar ao uso incorreto de outras articulações:

- ombros
- braços
- articulações temporo-mandibulares
- quadris
- joelhos
- pés

Espaço Howthep

Terapias Integrativas

www.espaco.com.br

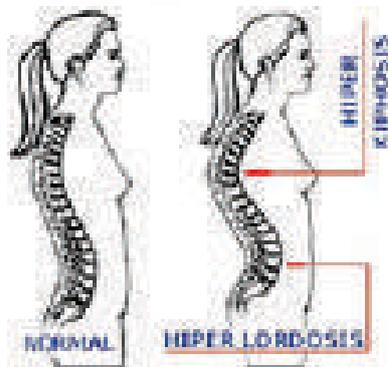
DESVIOS POSTURAIS

Posturas erradas causam alterações posturais:

- ocasionando enrijecimento das articulações vertebrais encurtamento dos músculos.
- alterações das curvaturas normais da coluna vertebral, vulnerável às tensões mecânicas e traumas.

DESVIOS POSTURAIS

- CIFOSE: aumento anormal da concavidade posterior da coluna vertebral
- Causa: a má postura, condicionamento físico insuficiente, a osteoporose seril também ocasionam esse tipo de deformidade.



DESVIOS POSTURAIS

ESCOLIOSE : É a curvatura lateral da coluna vertebral, podendo ser estrutural ou não estrutural. É um desvio assimétrico, resultado de um conjunto de forças assimétricas que incidem sobre a coluna.

A progressão da curvatura na escoliose depende:

- da idade que ela inicia
- da magnitude do ângulo da curvatura durante o período de crescimento na adolescência (velocidade maior).

DESVIOS POSTURAIS

Observa-se a escoliose através

- do desalinhamento dos ombros e das escápulas,
- a obliquidade da pelve através da flexão do tronco para frente do corpo.
- pode apresentar suas curvas em uma única curvatura ou mais.
- convexidade à esquerda ou à direita, abrangendo uma ou mais regiões da coluna, apresentam curvas compensatórias, forma "S" ou um "S invertido".
- Sendo definidas como primárias (as maiores) e secundárias (as menores).

DESVIOS POSTURAIS

Tratamento da escoliose :

- Alongamentos e respiração são essenciais para a melhora do quadro.
- Exercícios com o mínimo esforço para evitar a fadiga e ir aumentando a força e a duração.
- Exercícios devem ser diários, envolvendo alongamentos longitudinais laterais.

DESVIOS POSTURAIS

Espaço Howthep

Terapias Integrativas

www.espaco.com.br

- **LORDOSE:** É o aumento da curva na região cervical ou lombar , acentuação da concavidade cervical e /ou lombar



DESVIOS POSTURAIS

Lordose:

esta associada a uma anteverção acentuada da pelve (vincula-se a um desequilíbrio dos músculos abdominais e dos glúteos, que, enfraquecidos, tornam a musculatura lombar encurtada),

- ocasionando uma acentuação da lordose lombar
- realinhamento de todas as outras curvas da coluna para haver compensação.
- retificação da lordose lombar associa-se a retroversão da pelve, originando a costa plana.
- hiperlordose cervical é caracterizada pela proeminência da cabeça associada à hipercifose, caracterizando o pescoço mais alongado para frente
- retificação da lordose cervical caracteriza-se pela diminuição da lordose e conseqüentemente o pescoço fica reto e com diminuição da mobilidade cervical.

DESVIOS POSTURAIS

Espaço Howthep

Terapias Integrativas

- **ALTERAÇÕES DOS JOELHOS:** As estruturas ósseas podem deformar-se na presença de desequilíbrios musculares:
- No plano coronário, o joelho é angulado medialmente (valgo) ou lateralmente (varo);
- No plano sagital, o joelho é angulado posteriormente (recurvado) ou anteriormente (flexo).

DESVIOS POSTURAIS

As crianças pequenas, geralmente adotam boa postura tanto para sentar como para andar, e seus movimentos são harmoniosos, livres de tensões musculares.

- O hábito de se manter em posturas erradas, usando móveis inadequados, na fase de crescimento, pode resultar em alterações estruturais do esqueleto, músculos e ligamentos, levando à deformação da coluna vertebral.

DESVIOS POSTURAIS

Espaço Flowtherp

Terapias Integrativas

aguardm.com.br

- Desde os 5 ou 6 anos, as crianças passam muitas horas sentadas em cadeiras escolares (que geralmente não são as mais apropriadas), ou em casa fazendo as tarefas escolares, vendo TV, no computador, etc..
- Aos 15 anos alguns adolescentes já apresentam um arredondamento da coluna dorsal denominada cifose dorsal, que pode levar ao aparecimento da dor. Seguem abaixo, algumas dicas para a prevenção dos problemas de coluna durante o crescimento.

DESVIOS POSTURAIS

Posição sentada: a criança deve ter uma cadeira adequada a seu tamanho, de forma que fique com os pés apoiados e a coluna reta. O quadril, joelhos e tornozelos devem se manter em ângulo reto. O uso de cadeiras ajustáveis pode solucionar o problema do crescimento da criança. Assim como as cadeiras, as escrivaninhas devem estar adaptadas à estatura de cada criança.

DESVIOS POSTURAIS

- Carregando livros: a melhor maneira de carregar o material escolar é em uma mochila, apoiada nos dois ombros e não deve estar muito pesada. Se a criança não dispuser de uma mochila, uma bolsa com a alça cruzada no tronco (bolsa parecida com as dos carteiros) não é tão prejudicial como uma bolsa carregada sobre um ombro só.

Espaço Hawthep

Terapias Integrativas

aguarda.com.br

DESVIOS POSTURAIS

No computador: regular a cadeira de maneira que o jovem fique com os pés apoiados e o quadril todo em contato com o assento da cadeira. As costas devem estar retas, apoiadas no encosto. Os braços, ombros e pescoço devem ser mantidos relaxados. Não devem passar mais de 2 horas diárias na frente do computador. O hábito de parar a atividade periodicamente e fazer exercícios de alongamento pode evitar o surgimento de dor nas costas e dores nos punhos e mãos.

DESVIOS POSTURAIS

Espaço Hawthep

- CAUSAS: Se você nunca se preocupou com a saúde das suas costas, adotando posturas erradas e movimentos inadequados, saiba que essas são as principais causas da dor nas costas. Com o passar do tempo, vai ocorrendo um desgaste das articulações da coluna, podendo levar à degeneração dos discos intervertebrais (**hérnia de disco**) e à osteofitose (**bico de papagaio**).

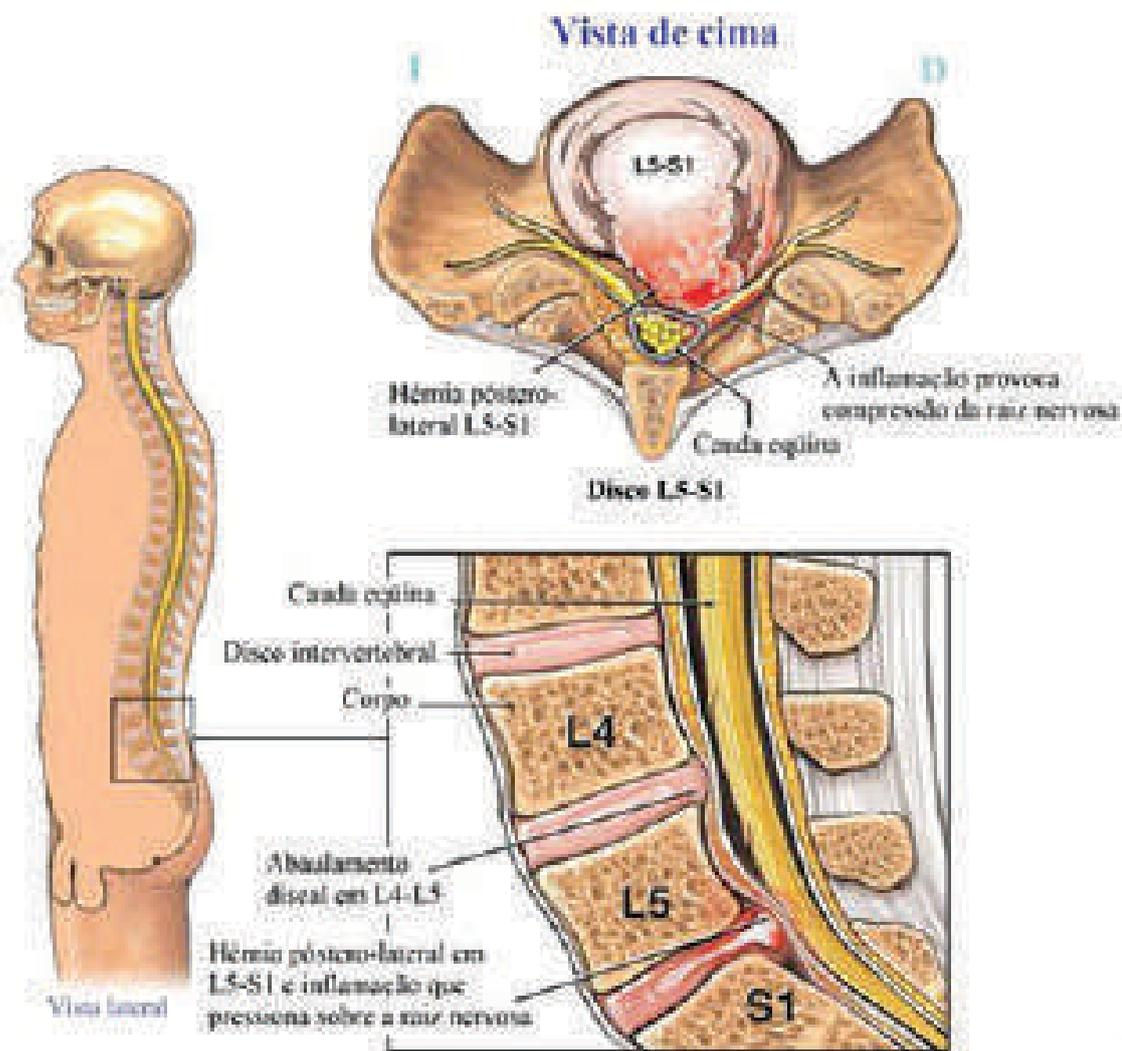


A hérnia de disco é caracterizada pelo deslocamento do núcleo pulposo (parte interna) do disco intervertebral que pode pressionar a medula espinhal ou a raiz de um nervo (por exemplo o **nervo ciático**).

É a consequência da quebra da parte externa do disco que está localizado entre as vértebras.

Em relação a hérnia, o tamanho não é proporcional aos sintomas, na verdade uma pequena hérnia provoca os mesmos sintomas de uma grande.

Hérnia de disco



Uma hérnia de tipo subligamentar pode provocar muito mais problemas que uma extrusão completa. O ligamento vertebral comum é o último obstáculo que encontra o núcleo pulposo antes de irritar as estruturas nervosas que estão por trás das vértebras.

O nervo sinus vertebral que inerva o terceiro externo do anel é aquele que transmite a dor do tipo discal.

A diferença entre hérnia e protusão é que:

1. Na hérnia o anel também é quebrado na parte externa e o núcleo pulposo sai completamente do disco;
2. Na **protusão** o anel é afetado apenas na posição mais interna e todo o disco se expande para o externo.

As hérnias são divididas de acordo com a localização:

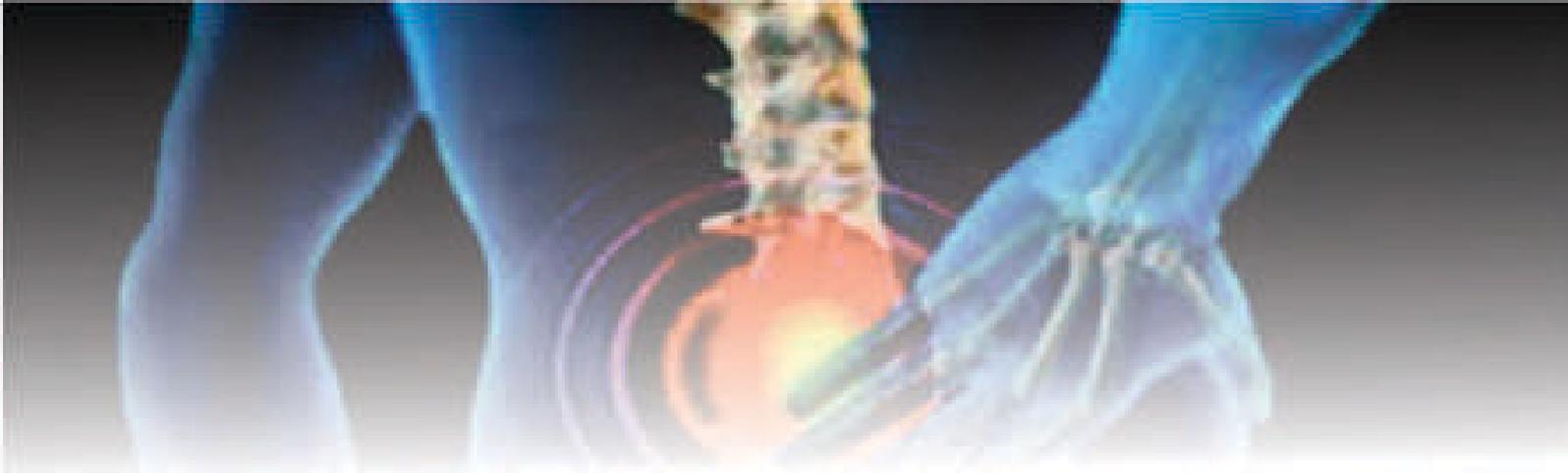
- Central, o mais frequente;
- Pôstero-lateral;
- Foraminal;
- Extraforaminal, o mais raro;
- Subligamentar;
- Transligamentar.

A hérnia provoca uma **inflamação** com exsudato que causa vários fenômenos:

- Vasodilatação, caracterizada por **vermelhidão** e calor;
- Alteração da permeabilidade dos vasos sanguíneos, as células endoteliais permitem o vazamento devido a lesão endotelial ou por causa de mediadores químicos;
- Líquido, proteínas, glóbulos brancos e vermelhos saem da circulação devido ao aumento de pressão osmótica e hidrostática ao interno dos vasos sanguíneos;
- Estase vascular, é uma desaceleração da circulação com vasodilatação para permitir aos mediadores químicos e células inflamatórias de responder ao estímulo.

O núcleo pulposo aparece como um corpo estranho para o sistema imunológico, na verdade, em circunstâncias normais não é ingerida e vascularizada.





Quando o anel se fissa e a substância nuclear entra em contato com os capilares, o sistema imunológico reage como se tivesse encontrado um corpo nocivo e reage causando uma inflamação, de fato libera mastócitos, histamina, anticorpos IgG e neuropeptídeos.

Esta reação provoca destruição e absorção do núcleo da parte dos macrófagos. Quando ocorre uma protusão ou hérnia de disco, são liberadas as citocinas responsáveis pela inflamação que vão em contato com a raiz nervosa adjacente e causam dor radicular, este processo é importante porque a dor radicular pode ocorrer mesmo sem hérnia de disco.

A hérnia de disco anterior vai alongar o ligamento comum vertebral anterior e geralmente não causa sintomas.

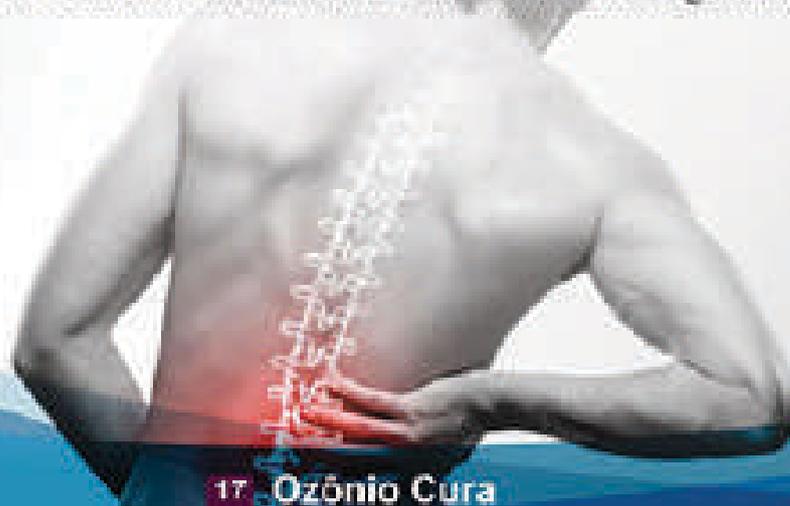
Causas da hérnia de disco

A hérnia de disco pode ser causada pelo envelhecimento natural da [coluna vertebral](#).

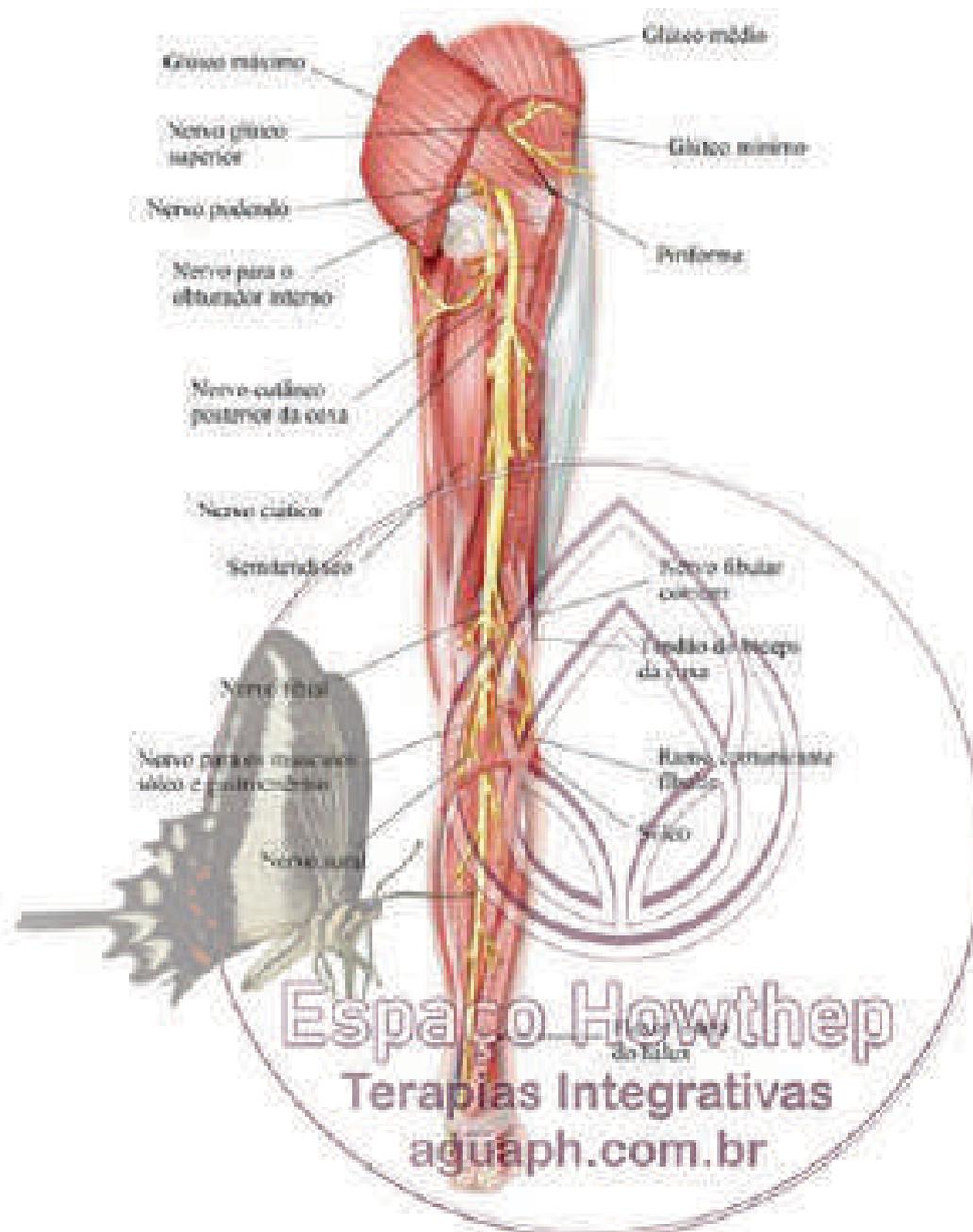
Em crianças e jovens os discos tem um alto teor de água. Quando envelhecemos, os discos começam a secar e enfraquecer. Os discos começam a encolher e os espaços entre as [vertebras tomam-se](#) mais estreitos.

Pessoas comuns falam de "vertebras esmagadas" para descrever este fenômeno relacionado com [artrose da coluna vertebral](#).

Este processo de envelhecimento normal é chamado de degeneração do disco.



Fatores de risco



Além do desgaste causado pelo envelhecimento, outros fatores podem aumentar a probabilidade de uma hérnia de disco.

Gênero. Homens entre 30 e 50 são mais propensos a desenvolver uma hérnia.



- ❑ Má postura da coluna: Usar os músculos das costas para levantar objetos pesados sem dobrar o joelho pode causar uma hérnia de disco por a forte pressão exercida sobre os discos intervertebrais.
- ❑ Peso: Excesso de peso adiciona tensão nos discos da coluna.
- ❑ Atividades repetitivas que esforçam a coluna vertebral.
- ❑ Muitos empregos são fisicamente exigentes, alguns exigem contínuo levantamento, flexão ou torção.
- ❑ Dirigir por longos períodos. As vibrações colocam pressão sobre a coluna vertebral e os discos.
- ❑ Estilo de vida sedentário. O exercício regular é importante na prevenção de muitas doenças, incluindo uma hérnia de disco.
- ❑ Fumantes. Acredita-se que a fumaça do cigarro reduz o fornecimento de oxigênio aos disco e causa uma degeneração mais rápida.
- ❑ A hérnia cervical pode ser causada por acidentes que causam o golpe de chicote ou outro trauma.

Sintomas da hérnia de disco lombar

Terapias Integrativas

Para a maioria das pessoas com uma hérnia de disco na coluna é o sintoma inicial.

A dor pode durar alguns dias e então melhora.

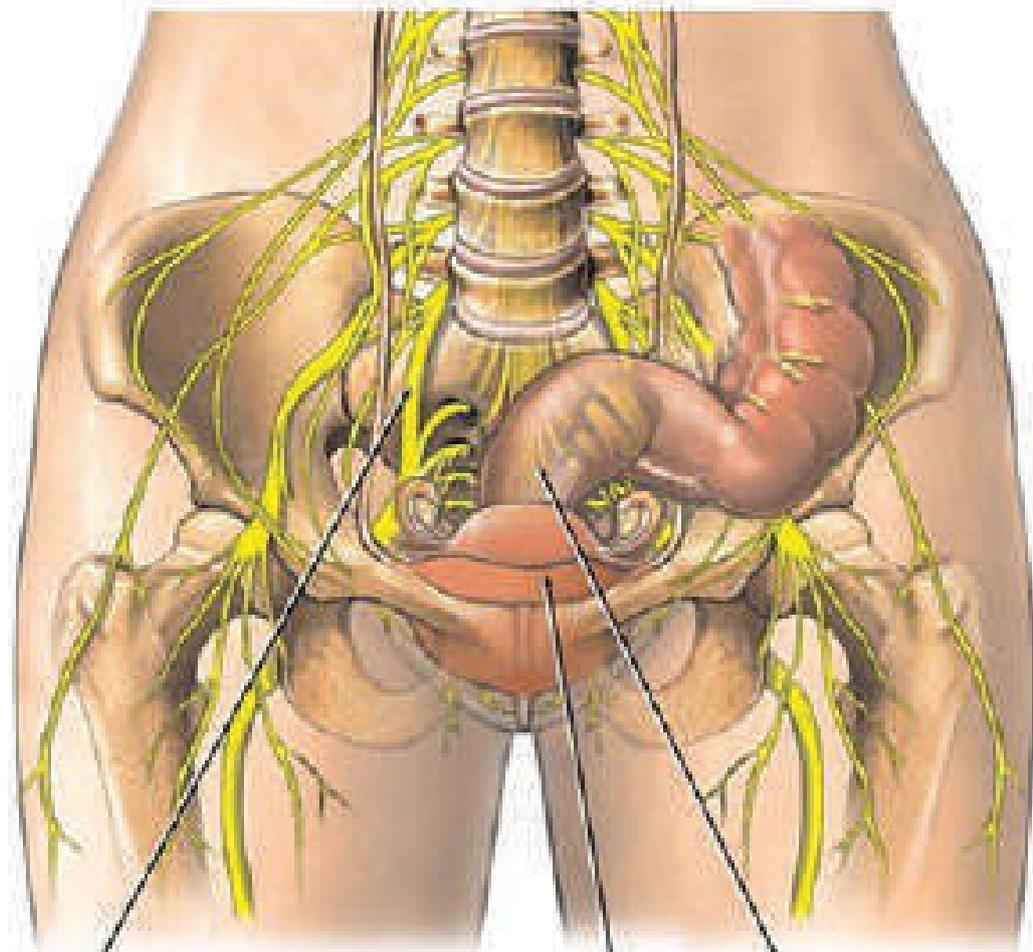
Os sintomas podem ser os seguintes:

- ❑ Dor na coluna,
- ❑ Dor na perna e/ou pé (ciática).
- ❑ Dormência ou formigamento nas pernas e/ou pés
- ❑ Fraquezas nas pernas e/ou pés
- ❑ Perda de sensação e dos reflexos longo do trajeto do nervociático ou femoral.

- **Perda de controle da bexiga ou do intestino (extremamente raro).**

Isso pode indicar um problema mais grave chamado síndrome da cauda equina.

Esta doença é causada pela compressão das raízes nervosas da coluna vertebral. Síndrome da cauda equina requer atenção médica imediata.



Nervos espinhais e plexo lombossacral

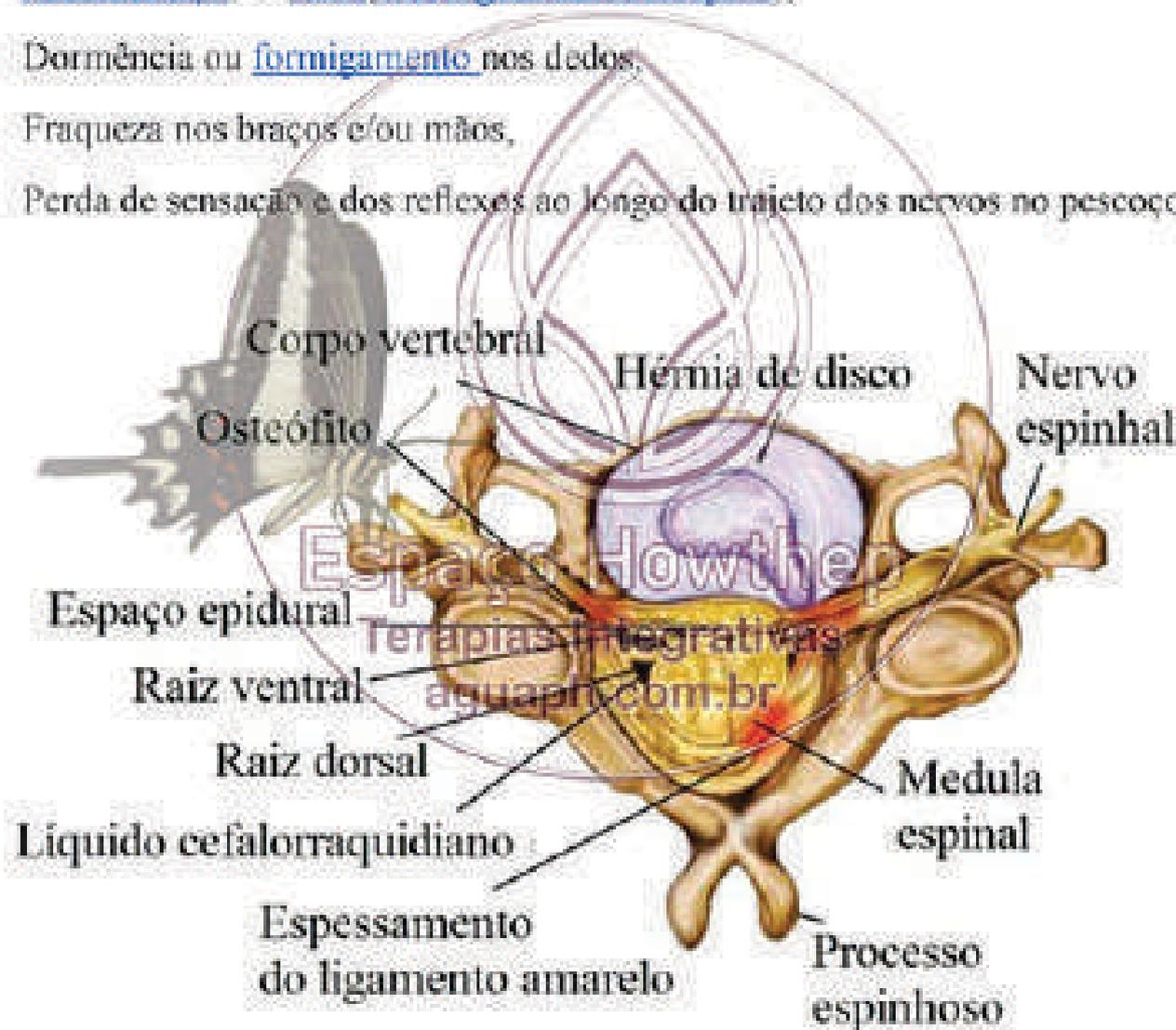
Incontinência urinária e fecal

Nem todos os pacientes sentem dor quando o disco degenera.



Sintomas da hérnia de disco cervical

- Dor no pescoço,
- Dor no braço e a mão (neuralgia cervicobraquial),
- Dormência ou formigamento nos dedos,
- Fraqueza nos braços e/ou mãos,
- Perda de sensação e dos reflexos ao longo do trajeto dos nervos no pescoço.



Diagnóstico da hérnia de disco

Exame médico

Para descobrir se o paciente sofre de uma hérnia de disco, o médico deve visitar o paciente e realizar testes neurológicos.

Para testar a fraqueza muscular, o médico pede para caminhar sobre os calcanhares e dedos dos pés.

Depois devem examinar os reflexos do tendão patelar ou tendão de Aquiles com o martelo e avaliar a força dos músculos do membro inferior.



Principais testes são:

Teste de Lasègue para o nervociático

Neste teste, o paciente é deitado de costas, o médico levanta a perna estirada. Se o paciente sente dor na coluna e perna e é incapaz de chegar a um ângulo de 60° entre a perna e a cama, o teste é positivo.

O teste de Néri

Teste de Wasserman para o nervocrural

O paciente é deitado de bruços e deve dobrar o joelho da perna que dói. O médico pega o tornozelo do paciente e levanta a coxa segurando a barriga em contato com a cama.

Se você sente [dor nas costas](#) e [na virilha](#), o teste é positivo.

A confirmação se obtém com a [ressonância magnética](#) (RM).

Classificação médica da hérnia

A hérnia posterior central

Muito rara devido à forte resistência do ligamento posterior da coluna vertebral (menos de 10%), pode causar sintomas diferentes dependendo do tamanho, lombalgia bilateral até o bloco vertebral com ciática bilateral. Se a hérnia é mediana (e possivelmente paramediana) e muito volumosa, pode ocupar todo o canal.

Os sintomas podem piorar durante a inclinação bilateral, a posição assumida pelo paciente é a dor em flexão.

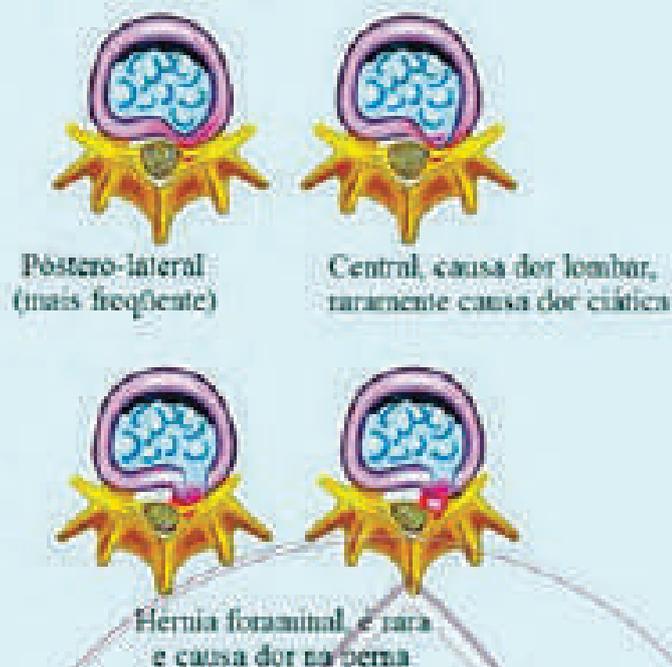
Teste de Lasègue é positivo e em alguns casos até mesmo o teste de Néri.



Disco normal



Tipo de hérnia



Hérnia de disco pôstero-lateral

É a mais frequente; o material herniado comprime a parte interna da raiz nervosa na camada entre a saída da medula espinhal e o forame de conjugação, também pode irritar o saco dural.

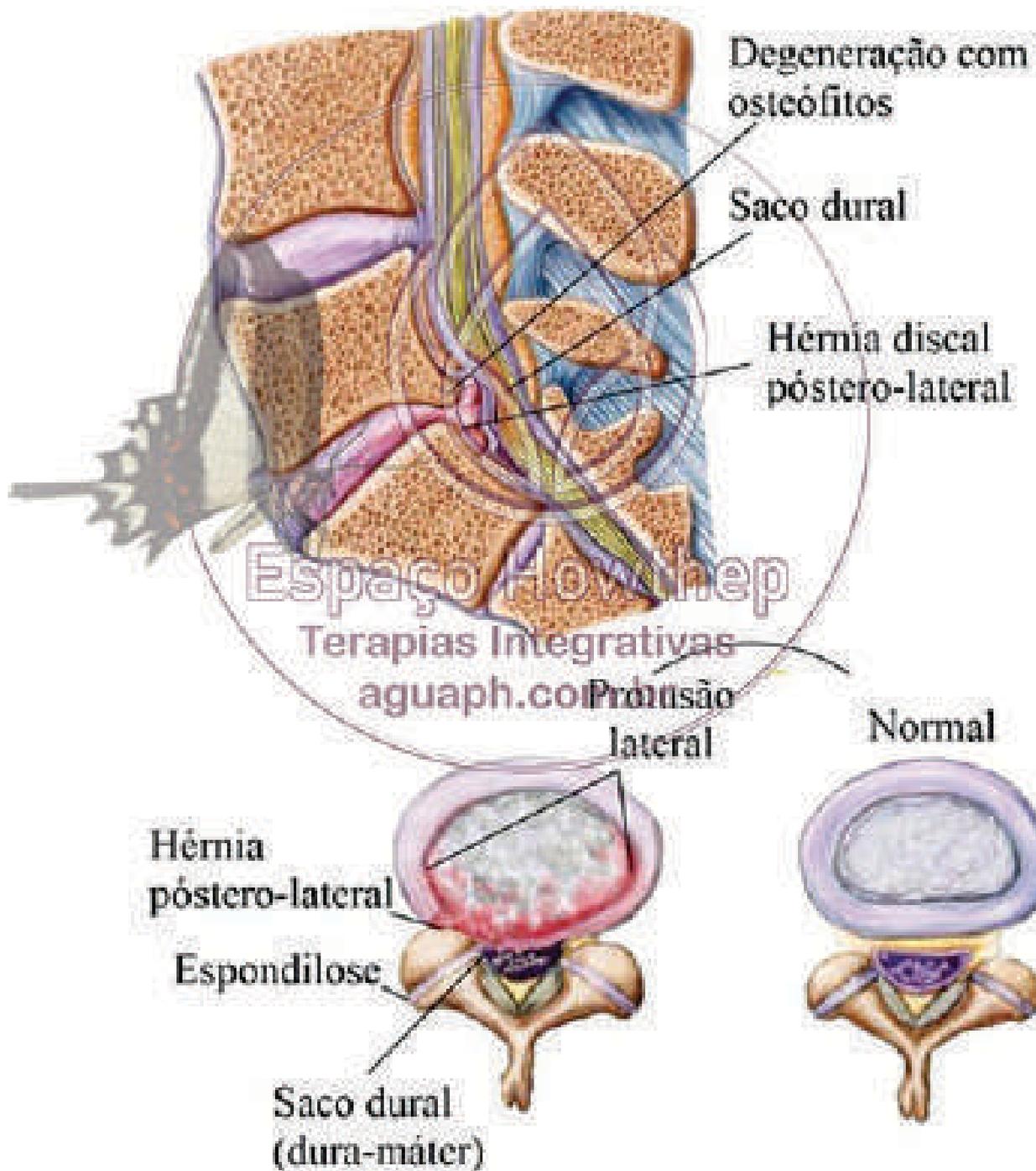
Pode causar dor ciática, mas a dor mais intensa é no nível lombar porque a hérnia causa tensão do ligamento posterior da coluna vertebral que é ricamente inervado pelo nervo sinus vertebral de Josephka.

Os sintomas pioram quando se inclina a coluna em direção ao lado saudável, enquanto a inclinação em direção à raiz nervosa da compressão e alivia a dor.

O paciente tende a se dobrar na parte da dor para sofrer menos.

O teste de Lasègue e o de neri são positivos.

Hernia de disco postero mediana



Hérnia foraminal



Ocorre no fórame de conjugação, comprime a raiz nervosa e o gânglio espinhal no nível superior; a hérnia foraminal nível L3-L4 pressiona o gânglio espinhal L3.

Representa 10% de todas as hérnias lombares, é geralmente encontrada entre os discos L3 e L5.

Ele está geralmente associada com uma desordem vascular, ao nível do fórame, ou seja, a vasoconstrição e congestão venosa.

A dor ao longo do nervo afetado é devida a irritação meníngea perirradicular. A dor na coluna aumenta ficando em pé por um longo tempo e aliviada ao se sentar, não há posições analgésicas para a coluna lombar.

Os sintomas são graves, ao longo da extremidade inferior pioram se inclina sobre o pé do lado dolorido e à noite, a posição analgésica com o corpo inclinado para a frente.

Hérnia discal foraminal

Espaço Hawthep
Terapias Integrativas
aguaph.com.br





Hérnia Extraforaminal

Comprime o exterior da raiz nervosa ao nível da saída do forame de conjugação ou afeta a raiz acima, se for mais do lado.

Os sinais e sintomas são: com a hernia paramediana (externa) a dor ocorre na inclinação ipsilateral porque aumenta a compressão do disco.

A paciente tende a ficar no lugar para atenuar a dor da pressão do material de hérnia de disco da raiz nervosa.

No caso de sintomas de hérnia do lado os sintomas são sentidos com a flexão lateral do outro lado e, em seguida, a posição do paciente vai ser inclinada para o membro afetado.

Sinais e sintomas

A dor ocorre inclinando para o lado da hérnia se é externa porque aumenta a compressão do disco, então o paciente mantém uma postura inclinada para o outro lado.

Se a hérnia é lateral, a dor virá descendo para o lado oposto e a postura adotada pelo paciente é inclinada em direção a lesão.

Teste do Lasgüe é positivo com hérnia lateral, mas é negativo se é externa.

Hérnia subligamentar

Consiste em um deslocamento do núcleo pulposo atrás ou abaixo do corpo vertebral, o mais frequente é com a hérnia postero-inferior, por trás da vértebra subjacente.

A hérnia empurra fortemente contra o ligamento vertebral comum posterior e escorrega para a medula espinal, também pode empurrar contra o forame de conjugação.

O ligamento é danificado e deformado devido ao empuxo do material do disco, os receptores de pressão são superestimulados e causam uma forte dor lombar com contratura muscular.

Espaço Howthep
Terapias Integrativas
aguaph.com.br





9 dicas para cuidar bem da coluna

Quem nunca sofreu de uma dor nas costas, daquelas que, mesmo leves, persistem por vários dias? Ou quem nunca deu aquele "mau jeito" nas costas ao fazer um movimento brusco? Muito comuns também são os torcicolos e dores lombares que resultam de uma noite mal dormida.

Seja em casa, no trabalho ou mesmo nos momentos de lazer, estamos sempre expostos a situações que colocam a saúde da nossa coluna em risco. Para isso, basta descuidar da postura.

Se você estava com a postura inadequada ao começar a ler este texto, certamente ajustou sua posição na cadeira. São cuidados como esse que devem ser tomados todos os dias, para que nossa coluna nos sustente por muito tempo.

Para isso, listamos algumas dicas simples que no dia a dia acabam passando despercebidas. Veja abaixo 9 formas de colaborar para a saúde da sua coluna:

Trabalho

1. É muito comum nos descuidarmos da coluna enquanto trabalhamos. Lembre-se de manter a coluna sempre ereta, com as costas totalmente apoiadas na cadeira e os pés apoiados no chão para que o joelho esteja dobrado em um ângulo de 90 graus. Se necessitar, use um apoio para os pés.

2. Passamos boa parte do dia em frente ao computador, por isso é preciso de atenção especial com a posição da tela e do teclado: a tela deve estar à altura dos olhos, evitando sobrecarga no pescoço, e, ao usar o teclado, mantenha ambos os braços apoiados na mesa para não forçar os ombros;
3. Faça pequenas pausas durante o dia, levantando-se: aproveite para ir ao banheiro, tomar água ou café. Uma rápida caminhada é suficiente;
4. Ao falar ao celular ou telefone, evite usar o ombro para apoiar o aparelho, situação muito comum quando queremos manter ambas as mãos livres para, por exemplo, digitar enquanto conversamos. Se você precisa fazer isso em seu trabalho, prefira usar um headset (conjunto com fone e microfone).

Em casa

5. Se você trabalha em casa, não use o sofá como estação de trabalho. Invista em uma cadeira confortável e uma mesa própria para isso;
6. Não flexione a cabeça para baixo ao ler um livro no transporte público ou digitar no celular. Prefira elevar os braços deixando a leitura mais próxima à visão;
7. Sempre quando for abaixar para pegar algum objeto, use as pernas: ao flexionar os joelhos, você evita esforço desnecessário na musculatura da coluna, movimento responsável pelo famoso "mau jeito" nas costas;
8. Se o objeto está muito alto, use um apoio, não force ou torça a coluna (o que ocorre quando levantamos muito um único braço) para alcançar o que precisa. Use o movimento de rotação do braço e evite esticar o ombro;
9. Chegamos ao fim do dia, mas os cuidados não acabaram. A posição em que dormimos é essencial para mantermos a coluna saudável. Por isso, escolha um travesseiro que se ajuste perfeitamente à sua cabeça e invista em um colchão de qualidade. E lembre-se: a melhor posição para o sono é deitar de lado, com os joelhos dobrados, mantendo a posição fetal. Se você tem o costume de dormir de bruços, muito cuidado: esta posição é a que mais força a lombar.

Está sentindo dores? Procure um médico

O diagnóstico ágil e preciso é fundamental para tratar a dor adequadamente. Por isso, evite se automedicar ao sentir aquele desconforto nas costas. Por menor que seja, a dor pode ser reflexo de uma lesão grave e o medicamento, ao aliviar a dor, pode mascarar a verdadeira causa do problema.

O diagnóstico é feito por meio de exames como radiografia, tomografia computadorizada e eletroneuromiografia, que podem ser solicitados de acordo com a avaliação médica.

Uma vez que a dor é controlada, é preciso fazer uma série de exercícios para corrigir a postura, que vão desde a atenção aos itens acima citados até, nos casos mais graves, a tratamentos como fisioterapia, pilates ou RPG.

A prática de atividades físicas, por sinal, é uma ótima forma de prevenção de dores, desde que sejam respeitadas as recomendações para cada modalidade. Por isso, ao iniciar uma atividade é essencial que haja supervisão de um profissional capacitado.





A HÉRNIA DE DISCO

A nossa coluna é composta de 33 vértebras e são constituídas pelos ossos que formam a coluna. Entre cada vértebra há um disco que serve como um amortecedor e também serve para dar a capacidade de movimento da nossa coluna, que apesar de ter os ossos se move em todas as direções.

O mau uso que fazemos de nossa coluna como a má postura, o sedentarismo, excesso de atividade física, causas genéticas, fumo, má alimentação, pouca ingestão de água, excesso de peso, etc. vai prejudicando a nossa coluna com o passar do tempo e ela, então, inicia um processo de desgaste gradual. Várias são as regiões que podem se desgastar e quando esse desgaste atinge o disco pode provocar a hérnia de disco. A hérnia de disco lombar é uma patologia de origem mecânica que atinge os discos. No interior do disco existe uma substância chamada de núcleo, -esse núcleo tem a consistência de creme dental. O desgaste gradativo do disco faz com que esse núcleo "vaze" para fora do disco e quando isso acontece ele vai se chocar contra os nervos da coluna, isso faz gerar a dor da hérnia de disco, e como os nervos da coluna lombar descem para as pernas o paciente pode sentir irradiações para as pernas.

Terapias Integrativas
aguaph.com.br

Os sintomas gerais das hérnias lombares são: dor na região lombar (região baixa da coluna perto da bacia), fígadas nas costas, câimbras noturnas, irradiação para as pernas, formigamentos nas pernas, amortecimentos nos pés. A dor pode ser moderada como também pode ser muito forte e impeça o paciente de caminhar. As hérnias também podem aparecer no pescoço.

Para ajudar a você prevenir a Hérnia de Disco, vamos apresentar algumas dicas de como cuidar da sua coluna no seu dia a dia.

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

São comuns dores nas costas durante a realização de atividades domésticas do dia a dia. Atividades como: cozinhar, arrumar e limpar a casa lavar roupas, estender no varal, cuidar de crianças, exigem esforço físico e submetem o corpo à posturas arriscadas, como coluna vertebral, quadril, joelhos e ombros. É preciso ter atenção ao posicionamento do corpo na realização destas atividades.

Arrumando as gavetas



ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Cozinhar, preparar alimentos ou lavar louça

ERRADO: Evite curvar a coluna para frente, sem contração dos músculos abdominais. Esta postura sobrecarrega a região lombar quanto a cervical.

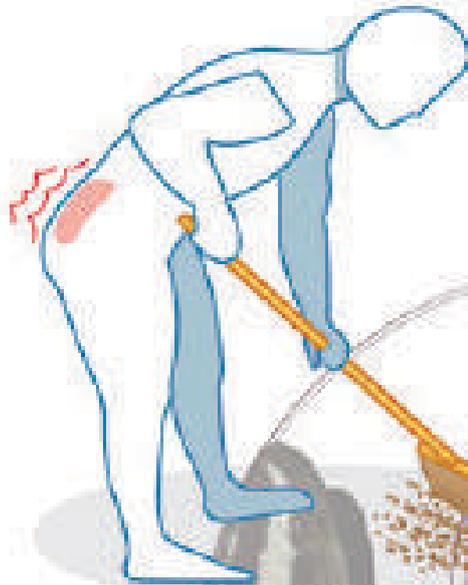


CERTO: Ao preparar os alimentos, procure manter a coluna ereta, os músculos abdominais contraídos e um dos pés apoiado em um pequeno banco.



ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Varrer a casa



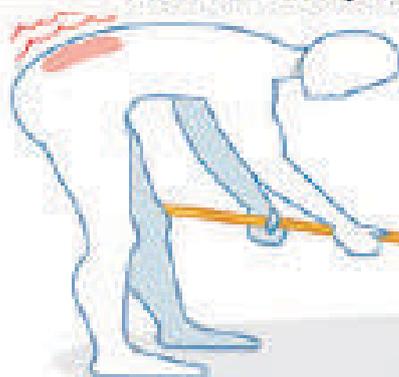
ERRADO: Evite curvar a coluna para frente, utilizando uma vassoura com cabo curto. Mantenha-se ereto e com os pés afastados.

CERTO: Observe se a altura do cabo da vassoura corresponde com a sua altura e procure não se inclinar para frente, mantendo a postura mais ereta possível e com os pés afastados. Realize os movimentos de varrer com o corpo todo, evitando os movimentos rotacionais da coluna. Ao utilizar balde coloque-o em local mais alto, como bancos, para evitar se abaixar repetidamente.

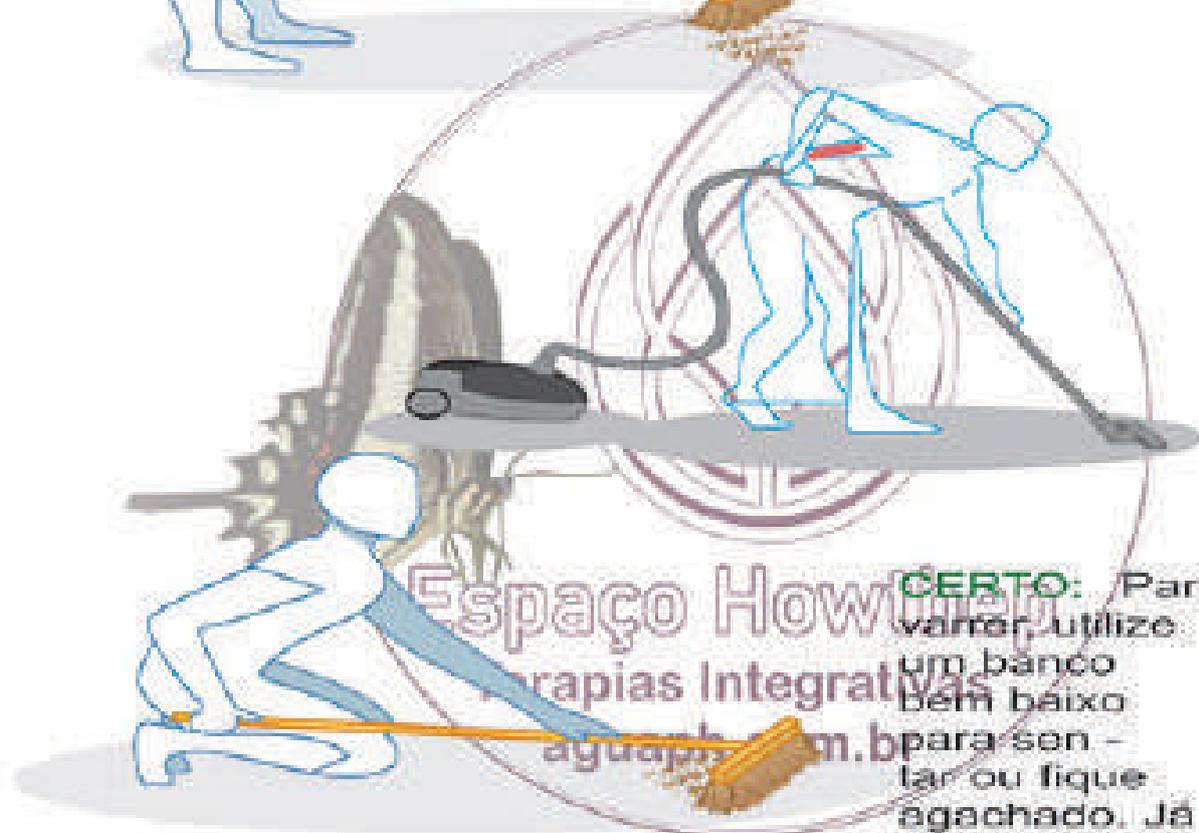


ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Varrer/aspirar embaixo dos móveis



ERRADO: Evite realizar esta atividade na posição em pé, curvando a coluna para frente.



CERTO: Para varrer, utilize um banco bem baixo para sentar ou fique agachado. Já para aspirar, mantenha a coluna reta, nos lugares altos e para os lugares baixos, repita a posição para varrer.

