

enhanced by Google

Saúde Delas

Home iG > Delas > Saúde da Mulher

Temas do momento: Cabelos • Luxo • Maquiagem | Todas as notícias

Empinar demais o bumbum prejudica a coluna

Atitude pode causar dores nas costas, dor no nervo ciático e até hérnia de disco

Yara Achôa, iG São Paulo | 06/09/2011 14:33

Recomendar 127

Texto:



Foto: Ag News

Ampliar

Andressa Soares: bumbum empinado e salto altíssimo podem levar a hiperlordose

O bumbum durinho e empinado é sonho de consumo de muitas mulheres. Para isso, há quem malhe sem dó a região. Até aí, tudo bem, desde que os exercícios sejam bem orientados.

Glúteos torneados ou avantajados não representam problemas – o perigo está em forçar a região lombar para dar aquela realçada nas curvas. Por isso, mulheres como as dançarinas Andressa Soares (a Mulher Melancia) e Renata Frisson (a Mulher Melão) devem ter cuidado tanto com a malhação em excesso (que pode levar à **síndrome do bumbum sarado**) como com a postura no dia a dia.

A curvatura na região lombar, chamada de lordose, é normal e todo mundo a tem. “O homem ganhou curvas nas regiões cervical, torácica e lombar quando saiu da condição de quadrúpede e virou bípede”, explica o médico Rogério Teixeira, ortopedista da unidade Morumbi do Hospital São Luiz, em São Paulo. Mas quando esse ângulo é muito acentuado, você sai do eixo e passa a ter hiperlordose, que pode trazer sérios problemas à coluna.

Lidando com a dor lombar

“Toda vez que você exacerba a curva lombar, diminui o espaço entre as vértebras. Isso aumenta as chances de **dores nas costas**, dor no nervo ciático e até **hérnia de disco**”, alerta o fisioterapeuta Carlos Wiering, especialista em RPG, ergonomia e esporte, de São Paulo.

E além de problemas físicos, o ato de empinar o bumbum pode trazer problemas estéticos. “Quanto maior a hiperlordose, mais difícil fica de ‘encaixar’ o abdome, daí que a barriga fica saliente. Tudo o que é forçado pode parecer ‘propaganda enganosa’. O melhor é melhorar o volume glúteo com um treino bem feito e não usar a lombar para isso”, argumenta Wiering.

Notícia anterior

Próxima notícia

Sífilis ainda é ameaça à saúde da mãe e do bebê

Mulheres que bebem moderadamente envelhecem melhor

Assista online a filmes e séries ilimitados

1 MÊS GRÁTIS

Laptop para a TV | Computador

NETFLIX [COMECE A EXPERIMENTAR GRÁTIS >](#)

iG Shopping

NETSHOES
Nike Air Exclusivo
Netshoes só

12x R\$20,83

[COMPRAR](#)

OFERTAS

<p>LANCÔME Antiidade Génifique por R\$ 332,10</p>	<p>DELL Notebook 4GB Core i3 HD500 10x R\$149,90</p>	<p>GROUPON Celular c/ TV Notebook e mais Até 70% OFF</p>
---	--	--

Dor nas costas é a líder de afastamento do trabalho

"O uso constante de **salto alto** e a gestação também podem provocar hiperlordose, porque mudam o centro de gravidade da mulher, forçando a região lombar. Assim como exercícios em excesso, que podem desequilibrar a musculatura da área", ressalta Teixeira.

O tratamento da hiperlordose passa pelo reequilíbrio postural. "Em casos mais simples, podem ser recomendados **exercícios abdominais** e de alongamento da lombar", diz Wiering. Reforço muscular, exercícios de fisioterapia, RPG e **Pilates** também estão na lista de indicações.

Boa postura melhora "sensação de poder"

Para voltar ao alinhamento correto e estabilizar o paciente, o tratamento prevê entre 25 e 35 sessões. "Em cada sessão a pessoa ganha mais alinhamento e a postura vai ficando melhor. Mas se ela voltar aos maus hábitos, o problema pode reaparecer", finaliza o fisioterapeuta.

Siga o iG Saúde no Twitter

Continue lendo:

[Massagem é melhor do que remédio para dor nas costas](#)

[Alongamento combate dor nas costas durante o frio](#)

Links Patrocinados

Ortopedistas - Coluna

Atendimento Diferenciado e de Qualidade. Veja Informações no Site

www.OrtopediaEinstein.com.br

Recomendar < 127

Texto:

Leia tudo sobre: [saúde](#) • [lordose](#) • [hiperlordose](#) • [glúteo](#) • [bumbum](#) • [coluna](#)

Notícias Relacionadas



27/09/2011 | 09:21

Café pode proteger mulheres da depressão

Segundo estudo, as que consumiram duas a três xícaras por dia tiveram 15% a menos de chance de sofrer do problema

22/09/2011 | 12:09

Mulheres com silicone falham mais na amamentação

Crença de que a prática deixará os seios flácidos e caídos atrapalha as chances de sucesso, diz estudo

20/09/2011 | 12:14

Brasil descumprirá meta do milênio para mortalidade materna, diz estudo

País avançou, mas ritmo lento de melhora gerará 25 anos de atraso em relação às metas que deveria cumprir em 2015



20/09/2011 | 09:31

Mulher dá à luz gêmeos de 2 úteros diferentes

Probabilidade desse tipo de gestação é de apenas 1 em 5 milhões



ASSINE SKY

Tenha canais Telecine. A partir

R\$ 74,80/mês



PENSEBARATO

Câmera 3D Alta Definição

R\$ 499,90



CHEVROLET

A melhor ofertas estão aqui!

Confira!



NETSHOES

Adidas c/ Frete Grátis apenas

10x R\$19,99



NETFLIX

Filmes Na Hora Grátis 1 mês!

R\$14,99/Mês



NET

10 MEGA no NET Combo até dez/11

R\$49,90 /mês

Compare preços

Ok

Serviços



Seu PC está com vírus?

Proteja-se agora com iG Antivírus e navegue mais seguro pela internet. Aproveite 50% de desconto

Assine já



18/09/2011 | 06:54

Internação de mulheres obesas cresce 18,2% no País

Entre janeiro e julho, foram 3.867 hospitalizações, sete vezes mais do que a taxa em homens

Destaques da home iG

[Mais destaques](#)

Justiça aprova novo partido de Kassab



Aline e Frágola em cenas quentes



Torcida sofre com jato de extintor



Veja a diversidade da vida selvagem



"Já conquistei muito com a beleza"



iG Suporte

Por apenas R\$3,00/mês você conta com a ajuda de especialistas em informática pra te ajudar 24h/dia!

[Assine já](#)



Aprendendo Inglês

Aprenda mais rápido com as aulas personalizadas do iG Inglês e ainda ganhe o primeiro mês grátis!

[Assine já](#)

[Sites iG](#) | [Expediente](#) | [Fale Conosco](#) | [Indique o Site](#) | [Serviços](#)

[Twitter](#)

[RSS](#)

[Assine](#) | [Acelerador](#) | [Antivírus](#) | [Todos os Serviços](#) | [Central do Cliente](#)

[Sites iG](#) [Anuncie](#) [Crimes Virtuais](#) [Trabalhe no iG](#) [Política de Privacidade](#) [Topo](#)

© Copyright 2000-2011, Internet Group - Portais: iG, iBest e BrTurbo