

Manual de exercícios fisioterapêuticos Para manejo da dor musculoesquelética crônica da **Coluna lombar**



Maria Vitória Rodrigues Oliveira

Mariana de oliveira Sanchez

Tauany Aquino Da Silva

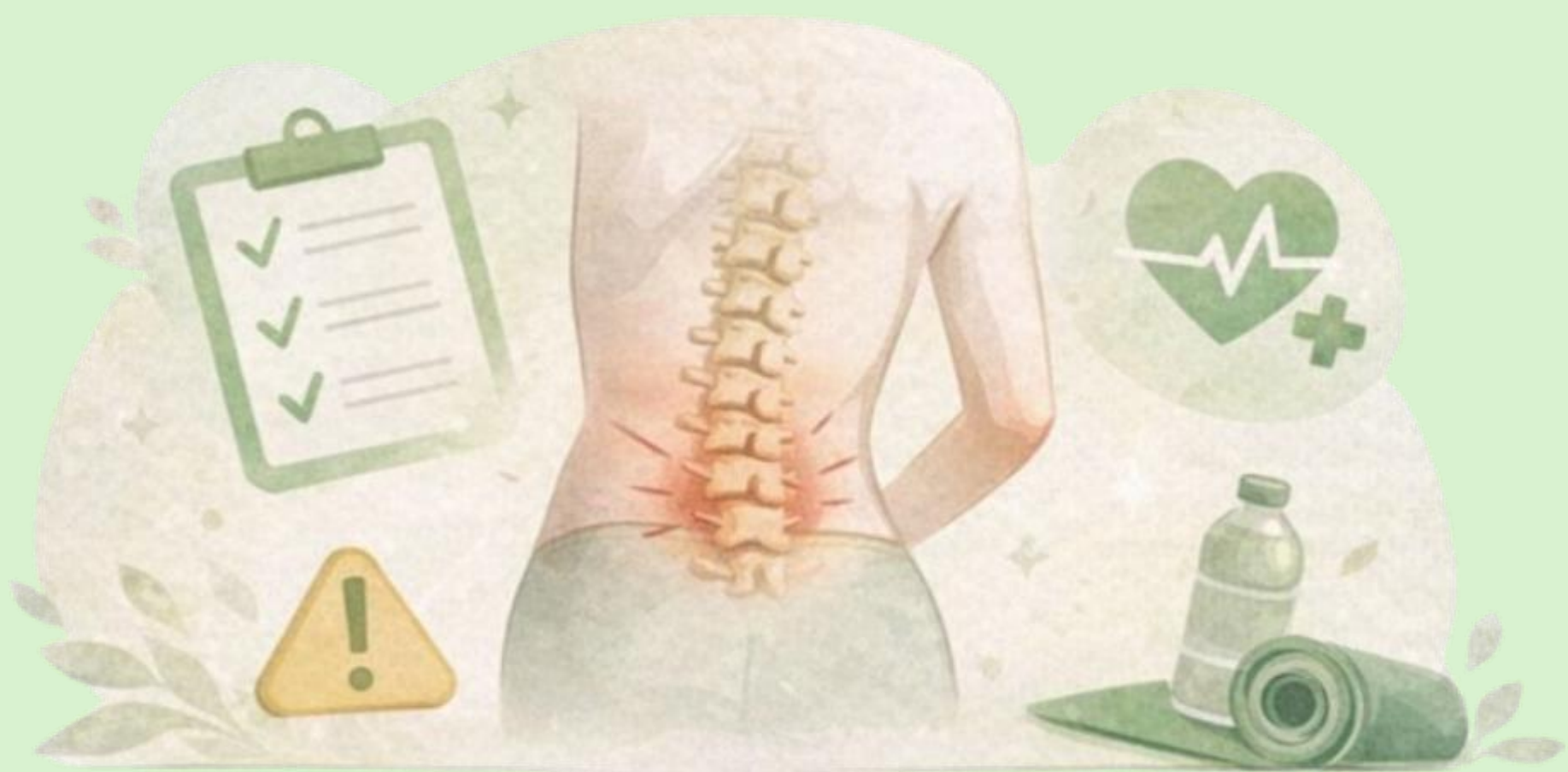
Guia prático para uma coluna saudável

Teresina-PI

2026

MANUAL DE EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS PARA MANEJO DA DOR MUSCULOESQUELÉTICA CRÔNICA NA COLUNA LOMBAR

Guia prático para prevenção e controle da dor lombar



Maria Vitória Rodrigues Oliveira
Mariana De Oliveira Sanchez
Tauany Aquino Da Silva

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

AUTORES:

Maria Vitória Rodrigues Oliveira

Graduada em Fisioterapia- centro universitário santo agostinho

E-mail: mv455593@gmail.com

End: Timon, Maranhão, Brasil

Orcid:0009-0002-7572-8146

Mariana De Oliveira Sanchez

Fisioterapeuta e Docente, Mestre- Centro universitário santo agostinho

E-mail: profmarianasanchez@gmail.com

End: Teresina. Piauí, Brasil

Orcid:0000-0002-4569-5497

Tauany Aquino Da Silva

Graduada em Fisioterapia- Centro universitário santo agostinho

E-mail: aquinotauany96@gmail.com

End: Teresina, Piauí, Brasil

Orcid:0009-0003-2813-5855

APRESENTAÇÃO

Olá! Este manual foi feito para você que convive com dor nas costas (lombalgia crônica) e para quem cuida de você. Aqui você vai encontrar informações simples e práticas sobre o que é a lombalgia crônica, como funciona sua coluna, quais exercícios podem ajudar a melhorar sua dor e como cuidar de si no dia a dia.

Este material não substitui o acompanhamento com o fisioterapeuta ou outros profissionais de saúde. Ele foi pensado para complementar as orientações que você recebe durante o atendimento, servindo como um guia de consulta para realizar exercícios em casa com segurança.

Como usar este manual: leia com calma, no seu ritmo. Você pode começar do início ou ir direto ao módulo que mais interessa. Antes de iniciar os exercícios, converse com seu fisioterapeuta para que ele adapte o programa às suas necessidades.

Como utilizar este manual

- 1- **Respeitar os limites do corpo:** Realize os exercícios sem provocar dor intensa.
- 2- **Frequência de realização:** Mantenha regularidade conforme orientado.
- 3- **Execução correta:** Priorize movimentos lentos, controlados e com boa postura.
- 4- **Ambiente adequado:** Utilize um local seguro, confortável e com espaço.
- 5- **Atenção à respiração:** Respire de forma contínua, sem prender o ar.
- 6- **Interrupção em sinais de alerta:** Suspenda em caso de dor intensa, tontura ou piora dos sintomas.

Sumário

CAPÍTULO 1	6
MODULO 1- ENTENDENDO A DOR LOMBAR CRÔNICA	6
CAPÍTULO 2	7
MÓDULO 2 - CONHECENDO SUA COLUNA LOMBAR.....	7
As peças da sua coluna.....	7
Os músculos que protegem sua coluna	7
Cuidados ao se movimentar	8
CAPÍTULO 3	9
MÓDULO 3 - EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS	9
A) Exercícios de estabilização do core.....	9
B) Alongamentos	11
C) Fortalecimento muscular	12
Resumo do programa semanal	14
CAPÍTULO 4	15
MÓDULO 4 - ENTENDENDO A DOR: CORPO E MENTE.....	15
CAPÍTULO 5	16
MÓDULO 5 - VIVENDO BEM NO DIA A DIA	16
Postura no dia a dia	16
Para os cuidadores	17
PERGUNTAS FREQUENTES	18
REFERÊNCIAS	20

CAPÍTULO 1

MODULO 1- ENTENDENDO A DOR LOMBAR CRÔNICA

O que é lombalgia crônica?

Lombalgia é o nome técnico para a dor na região mais baixa das costas, entre as últimas costelas e o início dos glúteos. Quando essa dor persiste por mais de três meses, dizemos que é crônica. A boa notícia: na maioria dos casos (cerca de 85% a 90%), a lombalgia não tem uma causa grave, não é fratura, infecção nem tumor. É o que os profissionais chamam de lombalgia inespecífica.

Isso não quer dizer que sua dor não é real ou não é importante. Significa que, na maioria das vezes, a dor está relacionada a um conjunto de fatores: postura, fraqueza muscular, estresse, ansiedade, sedentarismo e hábitos do dia a dia.

ATENÇÃO - Procure atendimento de urgência se:

Sua dor veio acompanhada de febre, perda de peso sem motivo, dor que piora muito à noite e não alivia com repouso, perda de força ou sensibilidade nas pernas, ou dificuldade para controlar a urina ou fezes. Esses sinais precisam de avaliação médica imediata.

Quem é mais afetado? A dor lombar crônica é uma das condições de saúde mais comuns no mundo. No Brasil, cerca de 1 em cada 4 adultos relata dor crônica nas costas. É mais frequente em mulheres, em pessoas acima de 45 anos, em quem tem sobrepeso, faz trabalho pesado ou passa muito tempo sentado, e em pessoas com ansiedade ou depressão.

Por que a dor se torna crônica? A cronificação da dor envolve uma combinação de fatores físicos e emocionais. Sedentarismo, excesso de peso, posturas inadequadas no trabalho e tabagismo aumentam o risco. Mas fatores emocionais também têm papel importante: medo de se mexer (chamado cinesiofobia), pensamentos negativos exagerados sobre a dor (catastrofização), ansiedade, depressão e má qualidade do sono podem manter e até piorar a dor.

DICA:

O exercício físico é recomendado como o principal tratamento não medicamentoso para a lombalgia crônica, segundo o Ministério da Saúde e as principais diretrizes internacionais. Mexer-se, com orientação adequada, é parte essencial da melhora!

CAPÍTULO 2

MÓDULO 2 - CONHECENDO SUA COLUNA LOMBAR

Conhecer um pouco sobre como funciona sua coluna pode ajudá-lo a entender melhor por que certos exercícios são importantes e como realizá-los com segurança.



imagem produzida por inteligência artificial

Região lombar (L1-L5): responsável pela sustentação do peso corporal e pela mobilidade do tronco.

As peças da sua coluna

Sua coluna lombar é formada por cinco ossos empilhados, chamados vértebras (L1 a L5). Entre cada vértebra existe um disco, uma estrutura macia que funciona como amortecedor, absorvendo os impactos quando você caminha, corre ou pega peso. Com o passar dos anos, esses discos perdem água e ficam menos eficientes, o que é natural do envelhecimento, mas pode contribuir para a dor.

Ao redor da coluna, um conjunto de ligamentos (faixas de tecido firme) mantém os ossos unidos e limita movimentos excessivos.

Os músculos que protegem sua coluna

Sua coluna conta com dois grupos de músculos que trabalham juntos para mantê-la estável:

Músculos profundos (sistema local): são os músculos que ficam colados à coluna, como o transverso do abdome (uma faixa muscular que envolve sua barriga como um cinto) e os multífidos (pequenos músculos que ficam grudados em cada vértebra). Eles agem antes de você se mexer, preparando a coluna para o movimento. Em quem tem dor crônica, esses músculos costumam ficar fracos e lentos.

Músculos superficiais (sistema global): são os músculos maiores, como o reto abdominal (o "tanquinho"), os oblíquos (laterais da barriga), os músculos das costas e os glúteos. Eles produzem os movimentos do tronco e transferem força entre as partes do corpo.

LEMBRE-SE: O objetivo dos exercícios deste manual é reativar e fortalecer esses dois grupos musculares para dar mais estabilidade e proteção à sua coluna no dia a dia

Cuidados ao se movimentar

Ao pegar objetos do chão, dobre os joelhos e mantenha as costas retas, usando a força das pernas. Evite girar o tronco enquanto carrega peso. Essas orientações simples protegem os discos e articulações da sua coluna.

✓ FORMA CORRETA: use as pernas e mantenha as costas retas

1- Aproxime-se do objeto e dobre os joelhos, mantendo as costas retas.



imagem produzida por inteligência artificial.

1- inicie a elevação utilizando as forças das pernas, mantendo a coluna alinhada.



imagem produzida por inteligência artificial.

2- Eleve o objeto mantendo-o próximo ao corpo e a postura



imagem produzida por inteligência artificial.

LEMBRE-SE

Dobre os **joelhos**, mantendo as **costas retas** e use as **pernas** para levantar o peso.

X FORMA INCORRETA: evite lesão e sobrecarga na coluna

1- Não se incline com as pernas estendidas.



imagem produzida por inteligência artificial.

2- Evite girar o tronco enquanto carrega o peso.

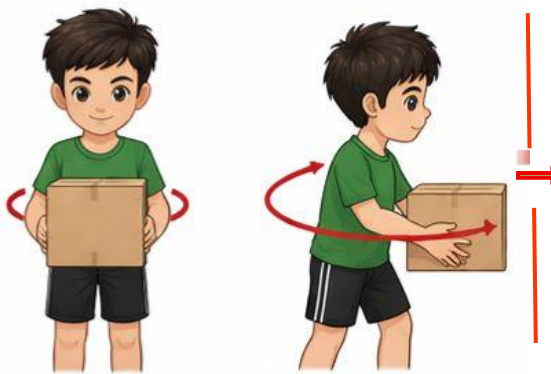


imagem produzida por inteligência artificial.

3- Não afaste o objeto do corpo ao levantar-se.



imagem produzida por inteligência artificial.

ATENÇÃO:

Movimentos incorretos podem causar dores lombares e aumentar o risco de lesões.

CAPÍTULO 3

MÓDULO 3 - EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS

ANTES DE COMEÇAR:

Converse com seu fisioterapeuta antes de iniciar este programa. Os exercícios devem ser adaptados à sua condição. Se sentir dor forte, formigamento intenso ou perda de força durante qualquer exercício, pare imediatamente e procure orientação profissional.

Orientações gerais: realize os exercícios 2 a 3 vezes por semana, em sessões de 20 a 40 minutos. Use roupas confortáveis e um colchonete ou tapete no chão. Respire normalmente durante todos os exercícios, não prenda a respiração. Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade ao longo das semanas.

A) Exercícios de estabilização do core: Esses exercícios reativam os músculos profundos que protegem sua coluna. São a base do programa.

Exercício 1 - Ativação do transverso do abdome

Posição: deitado de barriga para cima, joelhos dobrados, pés apoiados no chão.

Como fazer: inspire pelo nariz. Ao soltar o ar pela boca, puxe suavemente o umbigo em direção à coluna, como se quisesse "encolher a barriga" sem mover as costas. **Mantenha por 10 segundos, respirando normalmente. Repita 10 vezes.**

1- INSPIRE PELO NARIZ



imagem produzida por inteligência artificial.

DEITADO DE BARRIGA PARA CIMA, JOELHOS DOBRADOS E PÉS APOIADOS NO CHÃO.

2- SOLTE O AR PELA BOCA E PUXE LEVEMENTE A BARRIGA PARA DENTRO.



imagem produzida por inteligência artificial.

SOLTE O AR PELA BOCA, E PUXE SUAVEMENTE O UMBIGO EM DIREÇÃO A COLUNA.

Exercício 2 - Ponte (elevação do quadril)

Posição: deitado de barriga para cima, joelhos dobrados, pés apoiados, braços ao lado do corpo.

Como fazer: ative o transverso (como no exercício 1) e levante o quadril do chão até formar uma linha reta dos ombros aos joelhos. **Mantenha 10 segundos. Desça lentamente. Repita 10 vezes.**

1- POSIÇÃO INICIAL



imagem produzida por inteligência artificial.

DEITE-SE DE BARRIGA PARA CIMA, COM OS JOELHOS DOBRADOS E OS PÉS APOIADOS NO CHÃO.

2- ELEVE O QUADRIL



imagem produzida por inteligência artificial.

LEVANTE O QUADRIL DEVAGAR, MANTENDO OS PÉS APOIADOS E O CORPO ALINHADO.

Exercício 3 - Quatro apoios com elevação alternada

Posição: apoiado em mãos e joelhos (posição de "quatro"), com as costas retas.

Como fazer: ative o transverso. Levante um braço à frente e a perna oposta para trás, mantendo o tronco firme e sem girar o quadril. **Mantenha 10 segundos. Alterne os lados. Repita 5 vezes de cada lado.**

1- POSIÇÃO INICIAL



imagem produzida por inteligência artificial.

FIQUE EM QUATRO (4) APOIOS COM AS COSTAS RETAS.

2- ELEVE O BRÇO E A PERNA OPOSTA



imagem produzida por inteligência artificial.

ESTENDA O BRAÇO E A PERNA CONTRÁRIA, MANTENDO O TRONCO RETO.

Exercício 4 - Prancha frontal (isometria)

Posição: apoiado nos antebraços e nas pontas dos pés, corpo reto como uma tábua. Como fazer: ative o transverso e os glúteos.

Mantenha a posição por 15 a 30 segundos (ou o tempo que conseguir sem perder a postura).

Repita 3 vezes. Se for muito difícil, comece apoiando os joelhos no chão.

1- POSIÇÃO INICIAL

2- PRANCHA FRONTAL COM OPÇÃO FACILITADA



imagem produzida por inteligência artificial.

APOI-SE NOS ANTEBRAÇOS E MANTENHA O CORPO RETO, CONTRAINDO O ABDÔMEN E OS GLÚTEOS.



imagem produzida por inteligência artificial.

PARA AJUDAR, MANTENHA O CORPO RETO APOIANDO OS JOELHOS NO CHÃO.

B) Alongamentos

Os alongamentos ajudam a reduzir a rigidez e melhorar a flexibilidade dos músculos que influenciam a lombar.

Exercício 5 - Alongamento dos isquiotibiais

Posição: deitado de barriga para cima, uma perna dobrada com o pé no chão.

Como fazer: levante a outra perna estendida em direção ao teto (pode usar uma toalha enrolada no pé para ajudar). **Mantenha 30 segundos**, sentindo o alongamento na parte de trás da coxa. **Repita 3 vezes de cada lado.**

1- POSIÇÃO INICIAL



imagem produzida por inteligência artificial.

DEITE DE BARRIGA PARA CIMA COM UMA PERNA DOBRADA.

2- LEVANTE A PERNA COM AJUDA DE UMA TOALHA

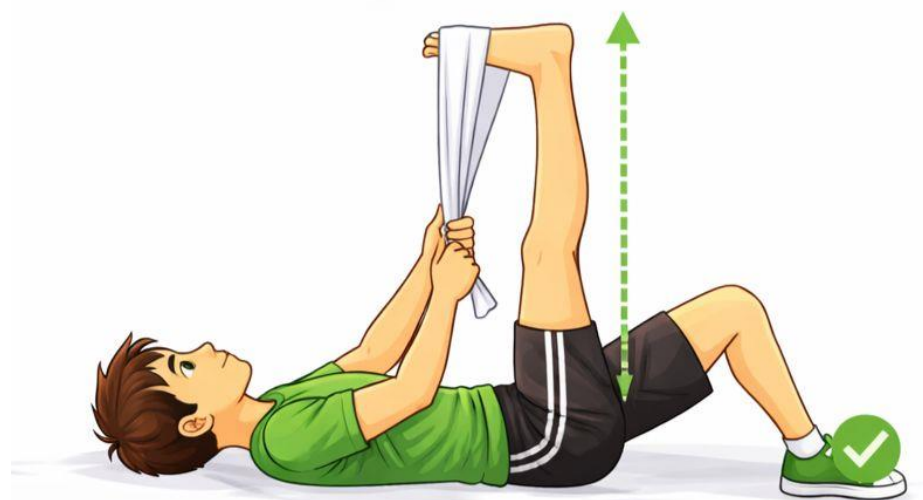


imagem produzida por inteligência artificial.

ELEVE A PERNA COM AJUDA DE UMA TOALHA, MANTENDO A ESTICADA.

Exercício 6 - Alongamento do quadril (flexor)

Posição: ajoelhado, com um pé à frente (posição de "cavaleiro").

Como fazer: empurre o quadril suavemente para frente, mantendo o tronco ereto. Sinta o alongamento na frente do quadril da perna de trás. **Mantenha 30 segundos. Repita 3 vezes de cada lado.**

1- POSIÇÃO INICIAL

2- EMPURRE O QUADRIL



imagem produzida por inteligência artificial.

AJOELHE-SE COM UM PÉ A FRENTE.



imagem produzida por inteligência artificial.

EMPURRE O QUADRIL SUAVEMENTE PARA FRENTE. MANTENDO O TRONCO RETO.

Exercício 7 - Alongamento da lombar (joelhos ao peito)

Posição: deitado de barriga para cima. Como fazer: abrace os dois joelhos em direção ao peito. **Mantenha 30 segundos, respirando calmamente. Repita 3 vezes.**

1- POSIÇÃO INICIAL



imagem produzida por inteligência artificial.

DEITE-SE DE BARRIG PARA CIMA, COM AS PERNAS ESTENDIDAS.

2-LEVE OS JOELHOS AO PEITO



imagem produzida por inteligência artificial.

DOBRE AS PERNAS E ABRACE OS JOELHOS EM DIREÇÃO AO PEITO.

3- MANTENHA A POSIÇÃO



imagem produzida por inteligência artificial.

AJOELHE-SE COM UM PÉ A FRENTE.

C) Fortalecimento muscular

Exercício 8 - Agachamento parcial

Posição: em pé, pés na largura dos ombros.

Como fazer: dobre os joelhos como se fosse sentar em uma cadeira, até as coxas ficarem a 45 graus. Mantenha as costas retas e os joelhos alinhados com os pés. Suba lentamente. **Repita 10 vezes, 3 séries.**

1- POSIÇÃO INICIAL

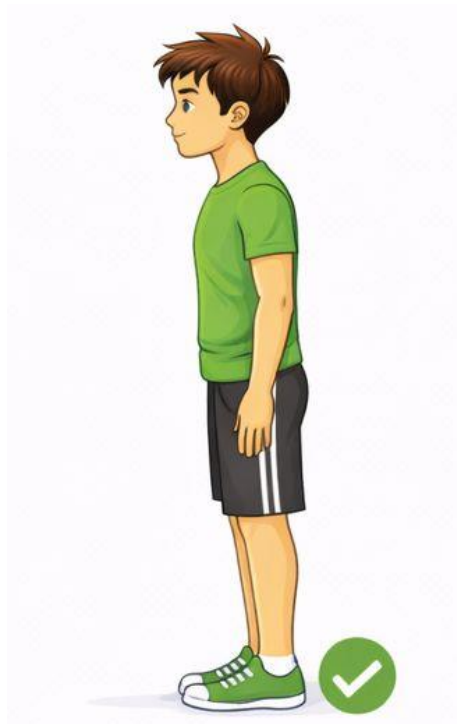


imagem produzida por inteligência artificial.

EM PÉ, PÉS NA LARGURA DOS OMBROS.

2- AGACHE-SE



imagem produzida por inteligência artificial.

DOBRE OS JOELHOS PARA TRÁS, MANTENDO AS COSTAS RETAS.

Exercício 9 - Extensão do tronco (superman)

Posição: deitado de barriga para baixo, braços estendidos à frente.

Como fazer: levante simultaneamente os braços e as pernas alguns centímetros do chão. **Mantenha 5 a 10 segundos. Repita 10 vezes.**

1- POSIÇÃO INICIAL

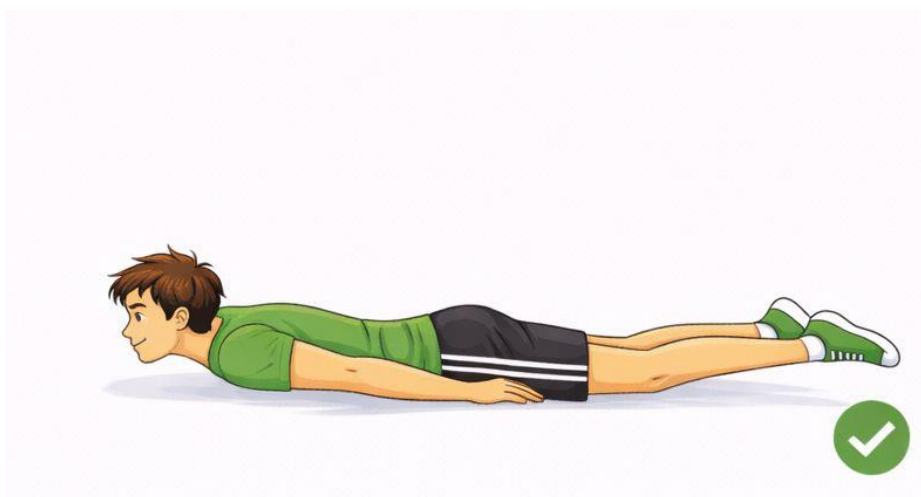


imagem produzida por inteligência artificial.

DEITADO DE BARRIGA PARA BAIXO.

2- LEVANTE OS BRAÇOS E AS PERNAS A

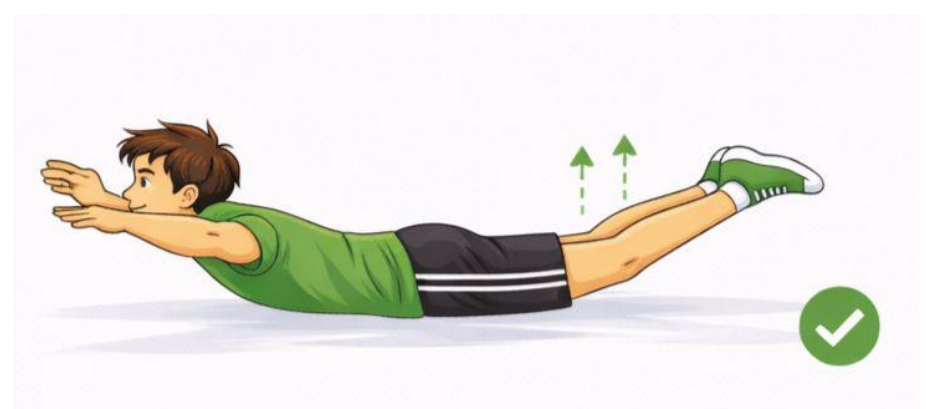


imagem produzida por inteligência artificial.

ESTENDA OS BRAÇOS E AS PERNAS A ALGUNS CENTÍMETROS DO CHÃO.

D) Exercícios aeróbicos de baixo impacto

Caminhar, pedalar (bicicleta normal ou ergométrica) ou nadar são atividades que melhoram o condicionamento físico, reduzem o estresse e ajudam no controle da dor. O Ministério da Saúde recomenda pelo menos 150 minutos por semana de atividade moderada.

DICA: Comece com 10 a 15 minutos de caminhada leve e aumente gradualmente. O mais importante é a regularidade: é melhor caminhar pouco todos os dias do que fazer muito e parar.

1- CAMINHADA



imagem produzida por inteligência artificial.

2- PEDALAR BICICLETA



imagem produzida por inteligência artificial.

3- PEDALAR BICICLETA ERGOMÉTRICA



imagem produzida por inteligência artificial.

EXERCÍCIOS AERÓBICOS DE BAIXO IMPACTO AJUDAM A MELHORAR O CONDICIONAMENTO FÍSICO E REDUZIR A DOR..

Resumo do programa semanal

CATEGORIA	FREQUÊNCIA	DURAÇÃO
ESTABILIZAÇÃO DO CORE	3 X POR SEMANA	15-20 MINUTOS
ALONGAMENTOS	3 X POR SEMANA	10 MINUTOS
FORTALECIMENTO	2-3 X POR SEMANA	10-15 MINUTOS
AERÓBICO	5X POR SEMANA	30 MINUTOS

CAPÍTULO 4

MÓDULO 4 - ENTENDENDO A DOR: CORPO E MENTE

Dor crônica não significa lesão

Uma das descobertas mais importantes da ciência da dor é que dor crônica não significa, necessariamente, que algo está quebrado ou danificado na sua coluna. Muitas vezes, o sistema nervoso fica mais sensível do que deveria e continua enviando sinais de dor mesmo quando os tecidos já se recuperaram. É como um alarme de incêndio que dispara sem que haja fogo.

Isso não quer dizer que a dor é imaginária. Ela é real e pode ser muito intensa. Mas entender que a dor crônica envolve uma hipersensibilidade do sistema nervoso pode ajudá-lo a lidar melhor com ela e a ter menos medo de se mexer.

Medo de se mexer (cinesiofobia)

É muito comum que pessoas com dor lombar crônica desenvolvam medo de fazer movimentos, com receio de piorar a dor ou causar uma lesão. Esse medo, chamado cinesiofobia, leva à inatividade, que por sua vez enfraquece os músculos e piora a dor, criando um ciclo vicioso.

Estudos mostram que a exposição gradual ao movimento, começar devagar e ir aumentando aos poucos, é uma das melhores estratégias para quebrar esse ciclo. Os exercícios deste manual foram pensados para serem iniciados de forma leve e progredidos gradualmente.

LEMBRE-SE: Sentir um desconforto leve durante o exercício é normal e esperado. Porém, dor intensa que piora progressivamente durante ou após o exercício é sinal para parar e consultar seu fisioterapeuta.

Sono, estresse e emoções

Dormir mal, sentir-se estressado, ansioso ou triste pode aumentar a sensibilidade à dor. Cuidar da saúde emocional é tão importante quanto fazer exercícios. Algumas estratégias que podem ajudar: manter uma rotina de sono regular, praticar atividades prazerosas, conversar com pessoas de confiança e, se necessário, buscar apoio profissional em saúde mental.

CAPÍTULO 5

MÓDULO 5 - VIVENDO BEM NO DIA A DIA

Postura no dia a dia

Sentado: use uma cadeira com apoio para as costas. Mantenha os pés apoiados no chão e os joelhos na altura do quadril. Levante-se e caminhe a cada 30-40 minutos.

Em pé: distribua o peso igualmente entre as duas pernas. Evite ficar muito tempo parado na mesma posição. Se precisar ficar em pé por longo período, apoie um pé em um banquinho baixo e alterne.

Dormindo: deite de lado com um travesseiro entre os joelhos, ou de barriga para cima com um travesseiro sob os joelhos. Evite dormir de bruços.

1- SENTADO



imagem produzida por inteligência artificial.

DOBRE OS JOELHOS A ALTURA DO QUDRIL E OS PÉS APOIADOS NO CHÃO.

2- EM PÉ



imagem produzida por inteligência artificial.

DISTRIBUA O PESO IGUALMENTE ENTRE AS DUAS PERNAS. CASO PRECISE FICAR DE PÉ POR LONGOS PERÍODOS USE UM BANQUINHO .

3- DEITADO



imagem produzida por inteligência artificial.

UTILIZE UM TRAVISSEIRO SOBRE OS JOELHOS DE LADO E SOB OS JOELHOS DE BARRIGA PARA CIMA.

Para os cuidadores

- 1- Se você cuida de alguém com lombalgia crônica, saiba que seu papel é fundamental. Algumas orientações:
- 2- Incentive a pessoa a se manter ativa e a fazer os exercícios, sem forçar. A motivação e o apoio emocional fazem grande diferença.
- 3- Ajude a lembrar dos horários dos exercícios.
- 4- Evite fazer tudo pela pessoa, o objetivo é que ela ganhe autonomia.
- 5- Cuide também da sua própria coluna: ao ajudar a pessoa a se levantar ou se mover, use técnicas adequadas para proteger suas costas.

DICA PARA O CUIDADOR: Não diga "isso não é nada" ou "é só psicológico". A dor crônica é real e complexa. Demonstre compreensão e encoraje a pessoa a seguir o tratamento.

PERGUNTAS FREQUENTES

1. Posso fazer os exercícios sentindo dor?

Um desconforto leve é esperado e aceitável. Porém, se a dor for intensa ou piorar durante o exercício, pare e procure orientação do seu fisioterapeuta.

2. Em quanto tempo vou sentir melhora?

A maioria dos estudos mostra benefícios a partir de 6 a 8 semanas de prática regular. A constância é mais importante do que a intensidade.

3. Preciso de equipamentos especiais?

Não. Todos os exercícios deste manual podem ser feitos em casa, com um colchonete ou tapete. Uma toalha pode auxiliar nos alongamentos.

4. Exercício pode piorar minha coluna?

Quando realizado com orientação adequada e de forma progressiva, o exercício é seguro e benéfico. O repouso prolongado, ao contrário, pode piorar a dor e enfraquecer a musculatura.

5. Devo fazer exercícios todos os dias?

Os exercícios de estabilização e alongamento podem ser feitos em dias alternados (3 vezes por semana). Caminhada leve pode ser feita diariamente. Dias de descanso são importantes para a recuperação muscular.

6. Posso combinar este programa com outros tratamentos?

Sim. O manual complementa o tratamento fisioterapêutico. Converse com seus profissionais de saúde sobre como integrar as orientações ao seu plano de cuidado.

7. O que fazer em dias de crise (dor mais forte)?

Em dias de crise, reduza a intensidade dos exercícios, mas tente não parar completamente. Exercícios leves de respiração e alongamentos suaves podem ajudar. Se a dor for muito intensa, procure atendimento profissional.

CRÉDITOS DAS IMAGENS

As imagens utilizadas neste manual foram produzidas com o auxílio de ferramentas de **inteligência artificial**, em ambiente digital, sendo destinadas exclusivamente a fins educacionais e ilustrativos.

Algumas figuras podem ter sido adaptadas ou editadas, com o objetivo de melhor adequação ao conteúdo apresentado.

O uso dessas imagens está em conformidade com os termos e diretrizes das respectivas plataformas no momento de sua utilização.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Linha de cuidado da dor lombar. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/dor-lombar>.

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN. IASP terminology and classification of pain. Washington: IASP, 2025.

NIEMINEN, T.; PYYSAALO, L.; KANKAANPÄÄ, M. Prognostic factors for pain chronicity in low back pain: a systematic review. *Pain Reports*, v. 6, n. 1, e919, 2021.

QASEEM, A. et al. Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Annals of Internal Medicine*, v. 166, n. 7, p. 514–530, 2017.

Guia Prático para o Tratamento da Dor Lombar - CREFITO-7 (2025)

Ficha informativa da IASP sobre exercício e lombalgia crônica (2025) - disponível em: iasp-pain.org