

Conhecendo e vivendo melhor com sua coluna

A coluna vertebral deve ser bem cuidada. Ela é um bem precioso e parte essencial do corpo humano.

A inteligência e a capacidade de deslocamento e movimentação, executando tarefas com precisão, entre outros aspectos, é o que diferencia o ser humano de outros seres vivos.

Com exceção da visão, nem mesmo os outros sentidos como o olfato e a audição são tão importantes para uma vida saudável como a motricidade da coluna e membros.

A coluna vertebral suporta o peso do corpo, contém e protege a medula espinhal que conduz todos os estímulos nervosos do cérebro para os membros superiores, tronco e membros inferiores, permitindo e controlando todas as funções musculoesqueléticas, viscerais do abdômen e estrutural do tórax (pulmão e coração).

Qualquer doença que comprometa a coluna vertebral pode colocar em risco todas as estruturas e funções descritas. Na prática, os principais problemas da coluna vertebral são os degenerativos (desgastes) dos discos e articulações da coluna.

Estes problemas podem ser evitados ou atenuados com cuidados adequados, sendo este o objetivo deste capítulo – a orientação para a prevenção.

A coluna está sempre trabalhando, 24h por dia, cada dia do ano. Toda vez que você fica em pé, senta, levanta ou mesmo deita, você está usando a coluna vertebral.

Com o passar dos anos, o efeito da má postura, ganho de peso corporal, levantar e carregar pesos e o descondicionalamento físico podem desencadear problemas na coluna.

O conhecimento da anatomia da coluna, como ela funciona, a importância de uma postura correta e de técnicas adequadas para a realização de esforços ou de levantar pesos, pode prevenir e proteger a coluna de lesões.

O reforço muscular, através de exercícios adequados e condicionamento físico, também são úteis na prevenção de desgastes e lesões tanto no trabalho quanto fora dele.

Entendendo a anatomia e o balanço da coluna

Os ossos e as articulações

A coluna normal é formada de 24 ossos (vértebras) alinhadas em 3 curvas flexíveis. Estas curvas são balanceadas e este equilíbrio é mantido se nenhuma curva for exagerada. As articulações flexíveis e os discos ajudam na manutenção dos movimentos e deste equilíbrio (Fig. 1).



Figura 1 – Os ossos e as articulações

Os músculos da coluna

Potentes grupos musculares envolvem a coluna suportando, estabilizando e movimentando as vértebras. Uma vez que todos estes músculos atuam conjuntamente, a fraqueza de um grupo muscular pode forçar e prejudicar o balanço e o equilíbrio da coluna.

Os discos intervertebrais

Os discos são amortecedores que separam as vértebras. Sua função é absorver os impactos e permitir os movimentos. Quando saudáveis, os discos são elásticos permitindo o movimento.

A coluna desequilibrada e forçada

A coluna está fora do balanço normal quando ela perde uma das 3 curvas naturais – lordose cervical, cifose torácica e lordose lombar.

As 3 principais situações em que isto ocorre são a má postura, o descondicionamento físico e os esforços em posições erradas (Fig. 2).

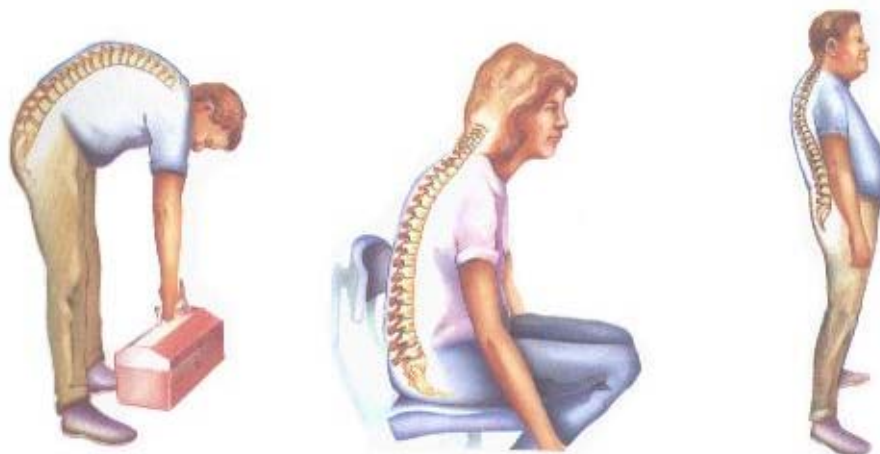


Figura 2 – A coluna desequilibrada e forçada

Anos de abuso e uso inadequado da coluna, pelos fatores acima citados, podem danificar os discos provocando hérnias, desgastes (degeneração), achatamento dos discos (discopatia), bicos de papagaio, pinçamento de nervos, escorregamento de vértebras e, conseqüentemente, dor lombar, dor ciática ou lesão de nervos.

Coluna equilibrada (balanceada) = força e flexibilidade

Força muscular

Graças a ação de potentes grupos musculares tais como os abdominais, das nádegas (glúteos) e coxas, a coluna é mantida no adequado balanço e posicionamento equilibrado (Fig. 3).



Figura 3 – Força muscular

Estes músculos são mais potentes e fortes que os músculos das costas (lombares) e são os primeiros a serem exigidos ajudando a elevar pesos e protegendo a coluna de lesões.

Flexibilidade das articulações

A grande flexibilidade das articulações do corpo torna mais fácil as tarefas de sentar, ficar de pé, levantar-se com movimentos regulares e equilibrados.

As articulações dos quadris, joelhos e tornozelos são muito flexíveis e com grande movimento (Fig. 4).

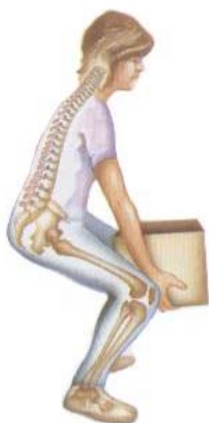


Figura 4 – Flexibilidade das articulações

Este amplo arco de movimentos permite você se movimentar de várias maneiras sempre mantendo as 3 curvas naturais da coluna.

Utilizando as articulações dos quadris, joelhos e tornozelos, pode-se atenuar a pressão e esforços sobre as delicadas articulações da coluna vertebral.

Mecanismos corporais para manutenção do equilíbrio – estabilidade

Posição de pé

Quando se está em pé, grupos musculares e uma boa postura auxiliam a manter a coluna em posição neutra, equilibrada e balanceada (Fig. 5).



Figura 5 – Posição de pé

Os músculos abdominais empurram a coluna para trás e os músculos das nádegas puxam a coluna para trás, mantendo as curvas naturais da coluna e permitindo você permanecer parado por longos períodos na mesma posição, sem fadiga.

Posição sentado

Quando sentado, procure manter sua coluna bem posicionada utilizando uma cadeira que ofereça suporte à sua curvatura lombar (lordose). Quando isto não for possível, coloque uma almofada para oferecer este apoio (Im 70 – Fig. 6).



Figura 6 – Posição sentado

Posição deitado

Sua coluna também necessita de suporte quando você está deitado. Procure utilizar colchão firme e manter os joelhos dobrados (fletidos) para preservação do balanço e equilíbrio da coluna. Um colchão muito macio permite o corpo afundar causando torções à coluna (Fig. 7).



Figura 7 – Posição deitado

Quando se está deitado de barriga para cima, o posicionamento de uma almofada ou travesseiro sob os joelhos também é útil para a manutenção do posicionamento correto e relaxamento da musculatura das costas.

Cuidando da sua coluna no trabalho

Você pode prevenir lesões e problemas de coluna posicionando-se de maneira correta nas atividades do trabalho mesmo que sua tarefa não envolva esforços físicos.

Levantando pesos de maneira correta

A maneira correta para esforços de levantar pesos e volumes exige a flexão dos joelhos e aproximação do objeto junto ao corpo, agachando-se sem inclinar o corpo para frente. Contraindo a musculatura abdominal, com a coluna ereta force os músculos das coxas e pernas para elevar o peso (Fig. 8).

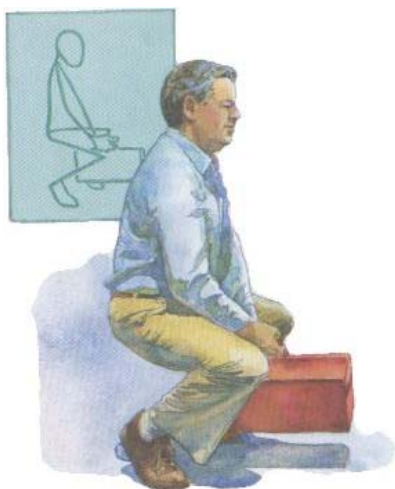


Figura 8 – Levantando pesos de maneira correta

Forma alternativa

Quando não é possível aproximar-se e agachar-se para levantar o peso de maneira ideal, pode-se utilizar a forma alternativa ilustrada na figura abaixo (Fig. 9).

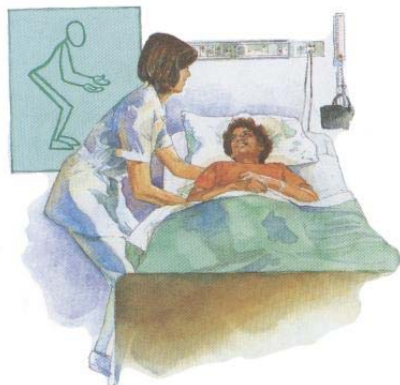


Figura 9 – Forma alternativa

Pelve elevada, quadris e joelhos fletidos o mais próximo possível do objeto, force os músculos abdominais, coxas, pernas e nádegas e eleve o peso mantendo a cabeça ereta.

Se o objeto é muito pesado para ser elevado com segurança ou se você não consegue se posicionar corretamente, solicite auxílio de outra pessoa.

Os cuidados posturais devem ser colocados em prática todo o tempo. Em casa, no trabalho, no lazer, dirigindo, nos esportes, deve-se vigiar a postura para evitar lesões.

A seguir algumas situações e figuras com orientações.

Desenvolvendo força e flexibilidade

Uma coluna saudável é forte e flexível. Os exercícios específicos podem reforçar ambos os aspectos.

O uso adequado da coluna, o fortalecimento da musculatura e a flexibilidade são a melhor defesa contra lesões.

Ofereça à sua coluna o suporte que ela necessita e ela vai permitir uma vida melhor.

Exercícios

Abdominais: com os joelhos fletidos levante os ombros lentamente do chão e segure por 2 a 3 minutos (Fig. 10).



Figura 10 – Abdominais

Apoio de parede: com a coluna apoiada na parede, deslize o tronco até a posição sentada e sustente a posição por 2 a 3 minutos (Fig. 11).



Figura 11 – Apoio de parede

Elevação dos joelhos ao tórax: deite de barriga para cima e, lentamente, puxe os joelhos contra o tórax relaxando seu pescoço e região lombar; sustente por 10 segundos, repetindo 10 vezes (Fig. 12).



Figura 12 – Elevação de joelhos ao tórax

Extensão da coluna: deite de barriga para baixo e eleve o tronco com auxílio das mãos e ombros; sustente por 10 segundos, repetindo 10 vezes (Fig. 13).



Figura 13 – Extensão da coluna

Estes exercícios podem ser realizados em qualquer ambiente, academia, casa ou mesmo no trabalho e repetido progressivamente, na medida do avanço do condicionamento físico.

Esteja atento quanto a dor, pare os exercícios se estes causarem dor ou desconforto e procure seu médico.

Inclinação pélvica: com os joelhos fletidos e encostado na parede, incline e gire a pelve apoiando a coluna contra a parede (Fig. 14).



Figura 14 – Inclinação pélvica

Alongamento lombar

a) deite no chão com suas pernas apoiadas numa cadeira mantendo os quadris e joelhos fletidos (90°) (Fig. 15).



Figura 15 – Alongamento lombar deitado

b) sentado em uma cadeira com os ombros apoiados nos joelhos, segure os pés suavemente sustentando a flexão por 10 segundos (Fig. 16).



Figura 16 – Alongamento lombar sentado

Converse com seu médico primeiro se você tem problemas na coluna

Outros cuidados

Um estilo de vida saudável, com menos estresse e tensão emocional, pode auxiliar, prevenindo e atenuando o desconforto lombar.

O controle do peso corporal e a prática regular de exercícios tais como natação, hidroginástica e caminhadas (2 a 3 vezes por semana, durante 30min), são fundamentais para você viver bem com sua coluna, sem dor e com mobilidade normal (Fig. 17).



Figura 17 – Controle de peso corporal e prática regular de exercícios