

# Atenção à coluna

Por **Andressa Giro**

Como o trabalho e as tarefas do dia a dia podem prejudicar a postura e trazer as indesejáveis dores nas costas

Você sabia que as dores na coluna são a principal causa de afastamento no trabalho? De acordo o Ministério da Previdência Social, o problema é responsável por quase 160 mil licenças anuais. Cada vez mais comuns, os problemas de coluna afetam não só o desempenho profissional, mas tarefas e compromissos pessoais. “Cerca de 90% da população mundial terá, ao menos uma vez na vida, um quadro de dor nas costas. Em geral, o episódio apresentará melhora em até três semanas. No entanto, cerca de 20% desse total irão sofrer com problemas crônicos na região lombar e cervical. Geralmente, as lesões são causadas por erros e alterações posturais, sedentarismo e envelhecimento”, afirma o cirurgião de coluna Ivan Dias da Rocha, do Instituto de Ortopedia do Hospital das Clínicas.

A coluna começa seu processo de envelhecimento propriamente dito a partir dos 30 anos. É a partir deste ponto que as alterações decorrentes do envelhecimento vão deixar a coluna mais fragilizada e suscetível às lesões do dia a dia. E assim, situações comuns como trocar o bebê, lavar roupa, carregar mochilas ou bolsas, assim como estresse, permanecer sentado em uma mesma posição por tempo prolongado ou realizar exercícios físicos de impacto, se tornam um verdadeiro sacrifício.

A rotina de trabalho é outra vilã do bem-estar da coluna. Desde trabalhadores que



Foto Divulgação

carregam muito peso a pessoas que passam horas em frente ao computador em postura inadequada, todos são suscetíveis. “A postura sentada é mais maléfica do que a em pé. Os principais problemas são as lombalgias devido ao encurtamento muscular dos membros inferiores e a fraqueza abdominal advinda da postura. Neste caso, é primordial a alternância de postura a cada 50 minutos, além de manter-se com cotovelos e joelhos a 90 graus. A tela do computador deve estar ajustada na linha dos olhos e levemente inclinada para trás”, comenta o fisioterapeuta osteopata Leandro Sousa, do Grupo Laborall.

Já quem passa muito tempo em pé, deve manter uma postura correta, evitando se inclinar para frente. Se for inclinar-se para frente, como para passar roupa, por exemplo, é preciso usar um apoio em um dos pés, pois assim a coluna fica ereta e não é tão exigida na atividade. “Ao carregar peso, recomendo agir como um halterofilista, flexionando os joelhos e o quadril e erguendo-se a partir dali. Uma dica é procurar sempre carregar o peso próximo ao corpo, pois a distância gera um movimento de força maior, que reflete na coluna e causa dores”, diz o cirurgião ortopedista e traumatologista Fabio Ferraz do Amaral Ravaglia, presidente do Instituto de Ortopedia e Saúde (IOS).

Para os motoristas, Ravaglia ensina que o banco deve ficar próximo, de maneira que ele possa acionar os pedais com facilidade, a uma distância em que os braços fiquem flexionados a 12 graus, ou seja, nem muito perto nem muito longe, a fim de que ele dirija de forma confortável. Os pés devem estar apoiados ao lado do pedal para servir de apoio em uma virada ou parada de emergência. Mas independente da postura ou do tipo de trabalho, é importante sempre alongar-se antes do início das atividades, priorizando os membros mais sobrecarregados.

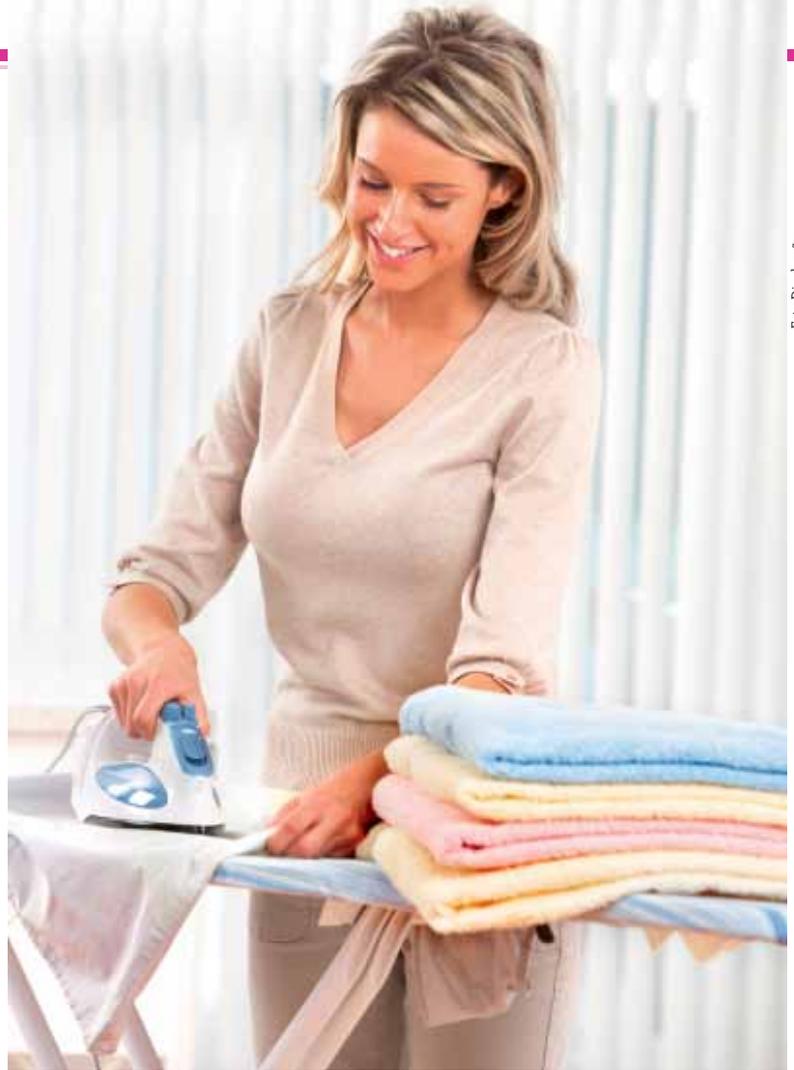


Foto Divulgação

Tarefas do dia-a-dia, como passar roupa, precisam ser feitas com a postura correta para evitar problemas de saúde

As crianças também não ficam livres das terríveis dores das costas. O excesso de peso das mochilas, o grande número de horas na frente do computador e da televisão e a falta de atividades físicas trazem péssimas consequências à formação do organismo. “As cargas máximas devem estar entre 10 e 15% do peso corporal da criança. A mochila deve ter um tamanho adequado às costas dela, sendo posicionada a cinco centímetros acima da cintura, para que ela possa correr e se movimentar. Os itens devem estar bem distribuídos, evitando sobrecargas. Sendo possível, as mochilas com rodinhas são uma boa alternativa, lembrando-se sempre de ajustar a altura da haste, de tal modo que a criança não fique curvada”, lembra Sousa.

Pessoas que costumam sentar com as pernas cruzadas por longos períodos, como é o caso de muitas mulheres, tendem a ter as dores na coluna agravadas. Afinal, ao sentar, os pés e a região lombar devem estar sempre bem apoiados. Outro hábito que costuma trazer problemas é o sono. “Ao dormir, duas posições são mais adequadas: se estiver de barriga para cima, dê preferência para travessei-



Foto Divulgação

Incluir alongamentos na rotina ajuda a amenizar problemas e dores na coluna

ros mais baixos, podendo também usar um travesseiro abaixo dos joelhos. Quando de lado, escolha um travesseiro mais alto, próximo a altura do ombro, podendo usar dois travesseiros auxiliares, um entre os joelhos e outro na frente do peito para abraçar”, explica Rocha.

Dores frequentes ou ainda associadas a formigamentos, dormências ou outros sintomas anormais devem ser investigadas. “Quando não houver melhora com analgésicos convencionais por uma ou duas semanas, se tiver febre associada, história prévia de câncer ou se a dor irradiar para perna, é fundamental procurar ajuda médica. Pacientes com menos de 15 anos ou mais que 60 precisam ter ainda mais atenção”, diz Rocha.

Para amenizar o problema, Sousa afirma que o primeiro passo é diagnosticá-lo. Se a causa for ligada ao sedentarismo, Pilates, RPG, exercícios físicos resolverão ou diminuirão as dores. Por outro lado, se for traumática, como lesão dos tecidos, o repouso e a medicação surtirão grande efeito. “Muitas empresas têm adotado a ginástica laboral para proporcionar mais bem-estar e rendimento aos funcionários. Através de alongamentos e atividades de aquecimento, ela diminui a sobrecarga funcional ligada ao trabalho e evita o aparecimento de dores articulares e musculares”, diz.

## A COLUNA E SUAS DORES

A coluna vertebral é considerada o pilar de sustentação do corpo humano. Suas estruturas móveis - vértebras e discos intervertebrais - oferecem mobilidade e locomoção, além de estabilidade. Ela suporta o peso do corpo e é responsável pela postura ereta. “A região cervical é formada por sete

vértebras (C1 a C7) e é responsável pelos movimentos do pescoço e da cabeça. Já a torácica possui 12 vértebras (T1 a T12) e oferece mobilidade reduzida devido à ligação com as costelas. A coluna lombar, com cinco vértebras (L1 a L5), proporciona os movimentos da parte inferior do tronco”, explica Sousa.

Na região cervical, um dos problemas mais comuns é a famosa dor no pescoço (cervicalgia). “É uma dor com duração limitada, normalmente causada por um torcicolo ou traumatismo leve. Entretanto, pode ser causada pelo desgaste natural da coluna cervical ao longo do envelhecimento humano. Já a hérnia de disco cervical pode surgir por vários motivos, sendo o principal a postura inadequada da cabeça e dos ombros, em situações como carregar peso demais, por esforço exagerado em uma flexão, flacidez muscular, obesidade, etc.”, diz Ravaglia.

A coluna torácica, devido a sua estrutura que limita os movimentos, é bem pouco acometida por lesões. Já na região lombar, campeã de queixas, as dores estão relacionadas à sobrecarga de peso, na inclinação do tronco para frente e rotação da coluna sem os devidos cuidados. Segundo Ravaglia, “grande parte das nossas atividades corriqueiras causam algum tipo de impacto nessa área. Além da má postura e do desgaste por envelhecimento, a maior causa das lombalgias é a hérnia de disco. Responsável por 85% das queixas, ela acomete adultos entre 30 a 50 anos, mas pode ser observada também em idosos e jovens”. ■