

Evite dores na coluna

Dor na coluna incomoda bastante. E a causa dessa dor pode trazer consequências graves para a saúde, se não houver a avaliação correta de um médico. Por isso é bom ter cuidado com atividades praticadas no dia-a-dia. Elas podem contribuir para o aparecimento de lesões na coluna.

A dor é o primeiro sinal de que algo não vai bem com a coluna. Segundo o chefe do Controle de Tratamento de Doenças do Instituto Nacional de Traumatismo-Ortopedia (Into) do Ministério da Saúde, Luis Cláudio Schettino, cerca de 80% das dores e incômodos sentidos por adultos nessa região têm ligação com as lesões nos discos localizados entre as vértebras da coluna. Esses discos são estruturas moles, feitas de cartilagem, que funcionam como amortecedores de impacto de movimentos. "Ao longo da vida, os discos sofrem um desgaste natural. Se não houver cuidado, esse desgaste pode ser acelerado, com sérias consequências para a coluna", explica Schettino.

Na opinião do ortopedista do Into, ao sentir alguma dor ou incômodo, é importante procurar a ajuda de um médico. Segundo ele, o acompanhamento de um profissional de saúde vai determinar o melhor tratamento para resolver o problema. "Algumas pessoas tomam medicamentos como analgésicos por conta própria para curar a dor frequente, mas não estão combatendo a causa desse mal", afirma Luis Cláudio Schettino.

As lesões na coluna podem ter origens diferentes. Uma delas é permanecer muito tempo na mesma posição, principalmente sentado. Nessas circunstâncias, cansada, a pessoa busca posições aparentemente mais confortáveis, porém com posturas inadequadas. Isso acontece, por exemplo, se alguém senta com a coluna torta ou se apóia com os cotovelos sobre a mesa.

A vida sedentária, sem esportes e atividades físicas, principalmente quando a pessoa é obesa, também representa fator importante para o desenvolvimento de problemas na coluna. Se a musculatura está fraca, a coluna tende a sofrer uma sobrecarga ao sustentar boa parte do peso corporal. Traumas em partes do corpo que afetam indiretamente a coluna, envelhecimento, crescimento acelerado e estresse físico constituem outros fatores de risco. (Agência Saúde)

PROBLEMAS NA COLUNA

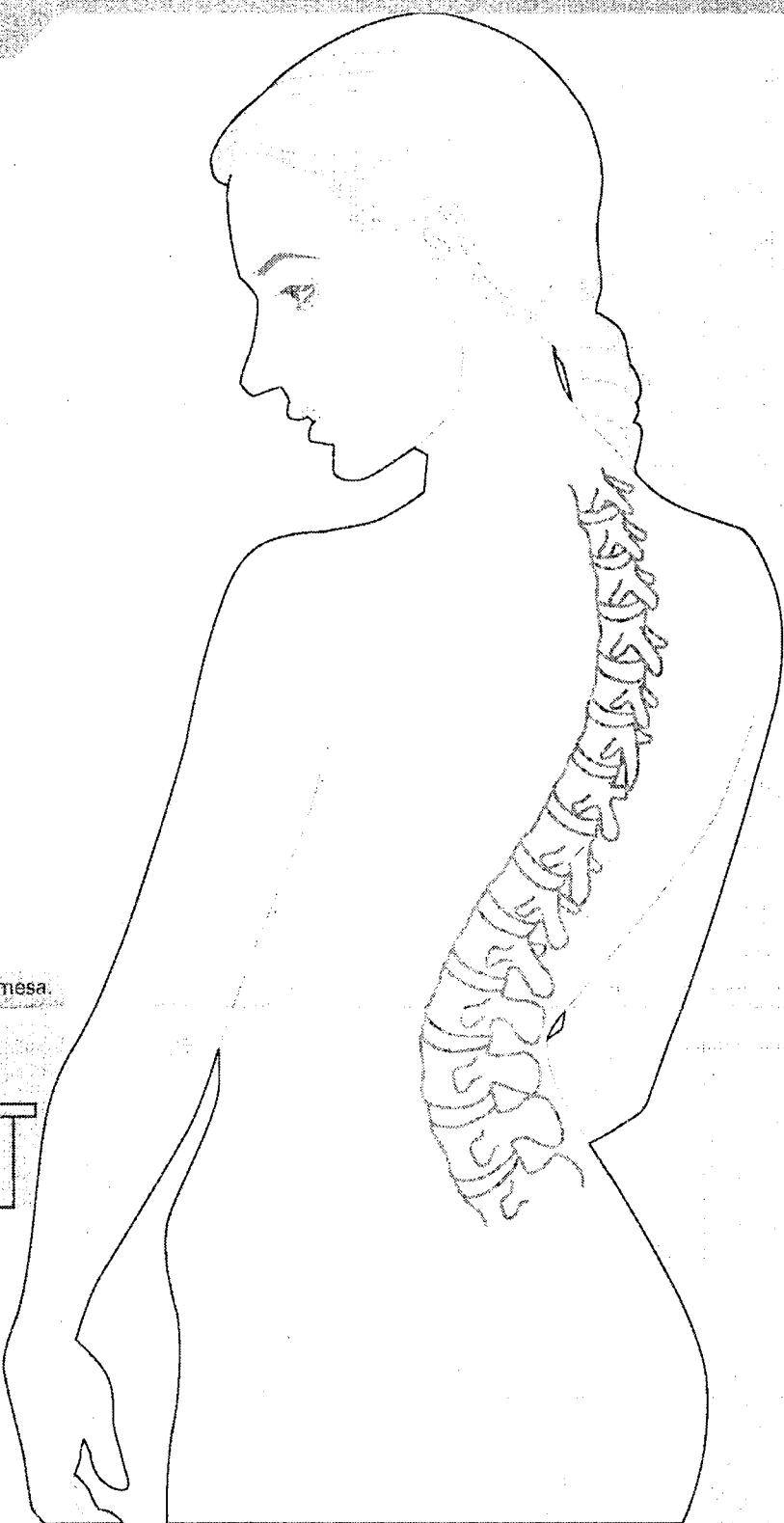
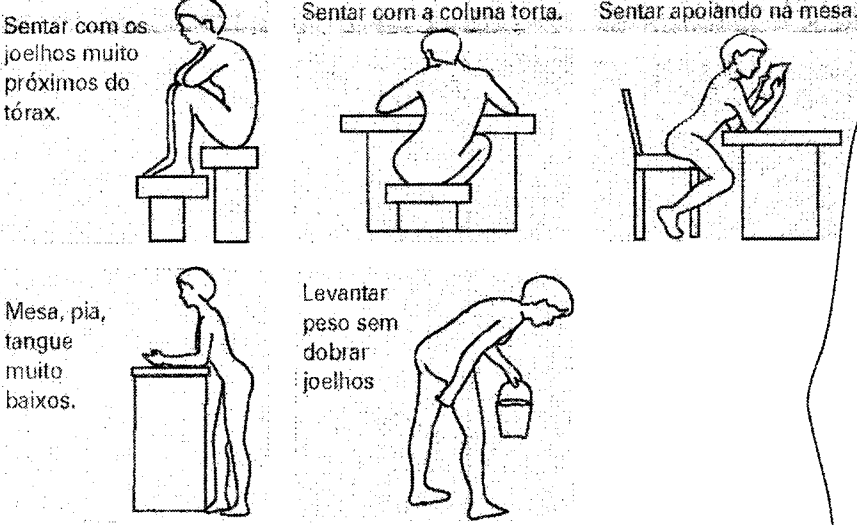
Causas

A má postura, o sedentarismo, a obesidade, os traumas (locais ou em outras regiões que afetam indiretamente a coluna), as alterações da curvaturas da coluna, o envelhecimento, o crescimento acelerado e o estresse físico.

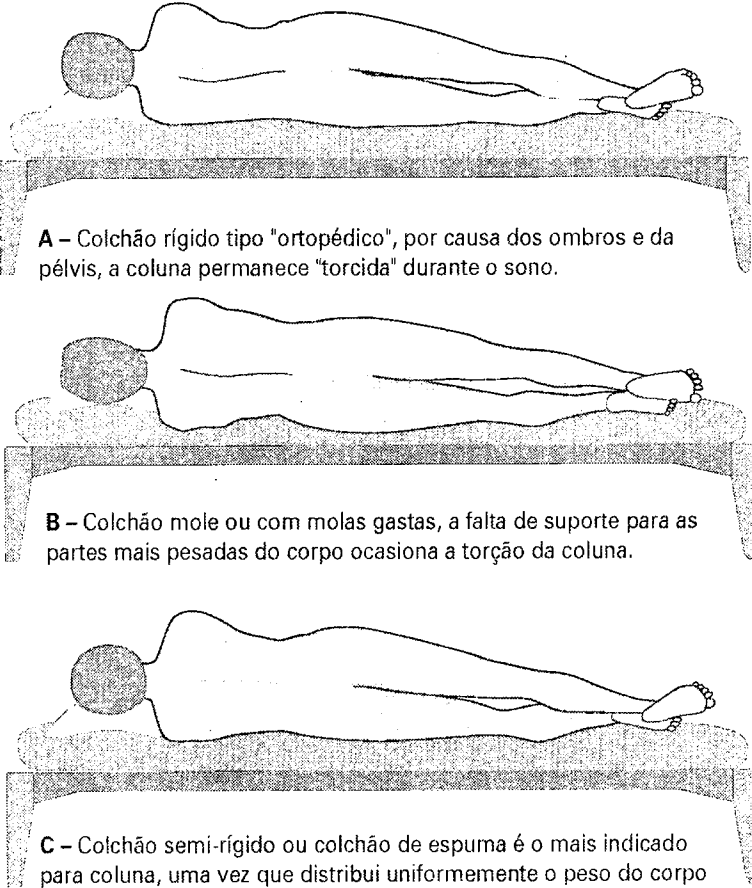
Medidas para aliviar dores na

- Evitar o sedentarismo. Qualquer atividade física moderada é válida para manter a forma e evitar os desarranjos da coluna.
- Os exercícios mais eficientes no alívio dos sintomas dos problemas da coluna são os alongamentos.
- A hidroginástica e a natação são ótimas opções para quem quer se exercitar sem prejudicar a coluna, devido à diminuição do peso corporal na água.
- Verificar os colchões, travesseiros e cadeiras de trabalho, onde se passa, muito tempo deitado ou sentado. Se esses materiais estiverem com algum defeito, certamente prejudicarão a coluna.
- Evitar permanecer sentado por muito tempo.
- Evitar a má postura em todas as atividades cotidianas.

A seguir algumas situações de postura que contribuem para o aparecimento das lesões da coluna:



A escolha do colchão



O uso do travesseiro

