



Educação
em Saúde

VOL. 25

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Programa de Prevenção para **Dor na Coluna**

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Programa de Prevenção para
Dor na Coluna

Serviço de Fisiatria e Reabilitação

Este manual foi elaborado com a colaboração de: prof. Antônio Cardoso dos Santos, Marcio Roberto Martini, Rosane Maria Nery e Cíntia Detsch Fonseca.

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Hábitos corretos	7
Hábitos e posturas diários	9
O que é coluna vertebral?	14
Problemas de coluna - esclarecimentos	15
Mini-programa de exercícios	16
Programa avançado de exercícios	21
Programa de exercícios para serem realizados no trabalho	26
REFERÊNCIAS CONSULTADAS	31

Apresentação

A coluna vertebral apresenta-se em fase de adaptação à postura ereta da raça humana. Os hábitos sedentários da sociedade, a inatividade física, o predomínio da posição sentada e posturas inadequadas, geram uma grande prevalência de dores nas costas. O que em alguns países, é a segunda causa de procura por consulta médica, perdendo apenas para as doenças do coração. Alguns autores mostram que em média 80% das pessoas irão sentir algum tipo de dor relacionada à coluna, principalmente na região lombar. As dores nas costas podem ainda surgir por doenças orgânicas ou congênitas.

Outro grande problema são os Distúrbios-Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Cada vez mais as pessoas executam tarefas específicas em um ritmo cada vez maior. A automação das funções diárias e a organização do trabalho que privilegia a alta produção em detrimento da preservação da saúde do trabalhador acabam comprometendo tendões, músculos, nervos e fâscias, além de influenciar na qualidade de vida do trabalhador.

Nosso objetivo é salientar a importância de cumprir o papel educativo das ações de saúde visando uma melhor qualidade de vida para a população, além de alertar e instrumentalizar os profissionais da equipe de saúde e seus pacientes para que tenham cuidado com a postura, os hábitos diários e possíveis dores que venham a sentir. A atividade física tem se mostrado uma grande arma contra as dores osteomusculares, permitindo uma melhora tanto física quanto psíquica. Por este motivo, cuide bem das suas costas e da sua saúde como um todo.

Os programas de exercícios aqui apresentados podem ser usados para prevenção e tratamento de dores crônicas de coluna e DORT.

Hábitos corretos

Caminhar

- Caminhar é um dos exercícios mais recomendados, desde que com calçados adequados, postura correta, mãos livres e sem utilizar tornozeleiras (peso) no tornozelo.
- O calçado mais adequado é fechado atrás, com salto de base larga e leve, altura no máximo de 4 cm.
- Cabeça e ombros erguidos.
- Olhar na linha do horizonte.
- Abdômen e nádegas contraídos.

Trabalhar em pé

- Utilizar um step (uma pequena caixa ou um tijolo) para colocar, alternadamente, em baixo dos pés quando lavar louça, passar roupa etc.



Dormir

- A posição de descanso para a coluna é deitado de costas, pois permite repouso muscular e faz com que os discos intervertebrais voltem a sua posição normal sem sofrer pressão. Melhor ainda se associada a alguma técnica de relaxamento.
- Para dormir, a posição mais correta é de costas, tendo com opção deitar de lado com os joelhos levemente fletidos (dobrados).
- O colchão mais adequado é o de espessura entre 12 e 15 cm, de densidade que respeite peso e altura da pessoa (tabela de densidade encontra-se nas lojas especializadas).
- O travesseiro deve ter altura média, de espuma e que preencha o espaço entre a cabeça e o ombro.
- Um travesseiro pequeno (de bebê) pode ser utilizado entre os joelhos quando estiver dormindo de lado.



Hábitos e posturas diários

Certo e errado

Observe com atenção a maneira adequada para realizar as tarefas diárias, pois desta forma, você estará protegendo a sua coluna das agressões que ela sofrerá caso realize os movimentos de forma incorreta:

Levantar da cama



ERRADO



CERTO

Escovar os dentes



ERRADO



CERTO

Lavar o rosto



ERRADO



CERTO

Lavar a louça



ERRADO



CERTO

Sentar à mesa



ERRADO



CERTO

Levantando objetos



ERRADO



CERTO

Jardinagem



ERRADO



CERTO

Varrer ou passar aspirador de pó



ERRADO



CERTO

Passar roupa



ERRADO



CERTO

Estudar ou trabalhar sentado



ERRADO



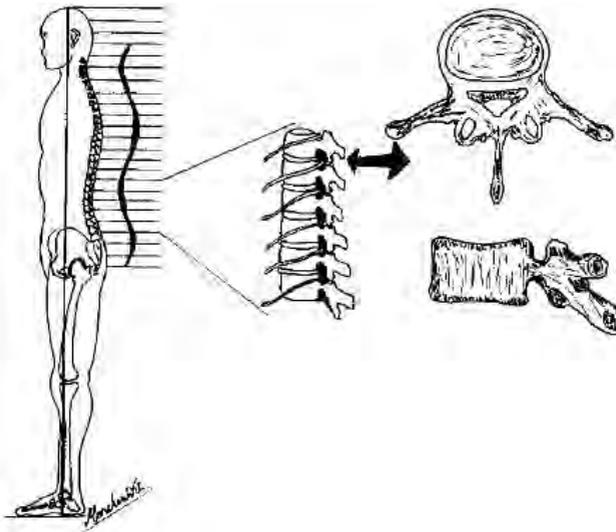
CERTO

O que é coluna vertebral?

É uma haste óssea móvel que constitui em parte o esqueleto do tronco. É o principal sustentáculo do corpo humano na posição bípede e possui três funções básicas, que são a sustentação do corpo, movimentação e a proteção da medula nervosa. É formada por 33 ossos (vértebras) e é dividida em 4 regiões:

- Cervical (7 vértebras)
- Dorsal (12 vértebras)
- Lombar (5 vértebras)
- Sacrococcigiana (5 vértebras fundidas - sacro e 3 ou 4 vértebras fundidas - cóccix)

As vértebras se unem por meio de três articulações. Na frente, entre os corpos vertebrais, encontra-se o disco intervertebral que funciona como um amortecedor.



Problemas de coluna - esclarecimentos

Hiperlordose lombar - É a acentuação patológica da curvatura lombar fisiológica, conseqüente de duas causas essenciais: anteversão ou antepulsão da pelve.

Hipercifose dorsal - É o aumento acentuado da curvatura dorsal fisiológica.

Escoliose - Desvio lateral em vista posterior da coluna vertebral, com rotação de vértebras.

Hérnia de disco - A herniação resulta da fratura das fibras de colágeno do anel fibroso. Esta herniação do núcleo pulposo pode resultar de uma sobrecarga, especialmente quando o corpo está imprópriamente posicionado.

Miosite - É a inflamação do músculo.

Síndrome miofascial - É uma disfunção muscular regional causada pela presença de pontos gatilhos (PG) no músculo esquelético. Consiste em dor localizada, associada a bandas musculares tensas palpáveis nos quais encontramos um ponto miálgico intensamente dolorido, o PG.

Trigger points - É um foco de hiperirritabilidade sintomática no músculo e/ou fáscia, causando um padrão de dor específico para cada músculo. São nódulos duros e emaranhados de fibras musculares que provavelmente começam com espasmos musculares e depois, transformam-se em nódulos dolorosos.

Lombociatalgia - Dor na região lombar com irradiação para membros inferiores, no trajeto de inervação do nervo ciático.

Cervibraquialgia - Dor na região cervical, com irradiação para membros superiores.

Osteófitos - São processos de calcificação nas vértebras. Sua ação nociva depende da postura corporal e movimentação inadequada.

Espondilolistese - É o deslizamento anterior de um corpo vertebral sobre outro.

Mini-programa de exercícios

Praticar exercícios para prevenir e tratar a dor na coluna deve se tornar um hábito. O objetivo é adquirir automatismos corretivos. Essa seleção de exercícios é de fácil execução e dura aproximadamente 15 minutos.

Inicie realizando 5 repetições de cada um, aumentando gradativamente até atingir 10 repetições para cada exercício. Faça no mínimo 3 vezes por semana.

Sentado num banquinho, pés apoiados no solo ou sobre um apoio, costas retas:



- 1** Levar a orelha na direção do ombro, voltar e corrigir, repetir para o outro lado.



2 Girar a cabeça olhando por cima do ombro, parar no meio para corrigir, repetir para o outro lado.



3 Levantar o queixo na direção do peito, voltar e corrigir.



4 Elevar os ombros e relaxar.





5 Girar os dois ombros para trás.



6 Girar os dois ombros para a frente.



7 Inclinar o tronco lateralmente, voltar e corrigir; repetir para o outro lado.



8 Soltar o tronco à frente flexionando a coluna, voltar à posição inicial começando o movimento pela cintura e finalizando com a cabeça.

Deitado de barriga para cima, braços ao lado do corpo, joelhos flexionados e pés apoiados no solo:



- 9** Contrair o abdômen e as nádegas forçando a coluna lombar contra o solo.



- 10** Puxar os dois joelhos sobre o abdômen, mantendo os ombros relaxados, voltar sem soltar as pernas.



- 11** Deitado, joelhos flexionados, pés apoiados sobre um apoio (banco, cadeira, sofá, etc.), mãos na nuca. Inspirar, contrair o abdômen e elevar o tronco soltando o ar lentamente. Voltar inspirando.

Sentado no solo:



- 12** Uma perna flexionada e a outra estendida, costas retas. Levar as duas mãos na direção do pé da perna que está estendida. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com a outra perna.

De quatro apoios:



- 13** Sentar nos calcanhares e ir alongando o tronco à frente, estendendo os braços. Manter 20 segundos e soltar.

Programa avançado de exercícios

Os exercícios descritos a seguir também possuem a finalidade de proteger as pessoas saudáveis de possíveis dores nas costas, muito comuns em indivíduos que não se exercitam, em obesos e pessoas tensas com mau posicionamento postural no ambiente de trabalho e em casa.

Esta série de movimentos é um pouco mais complexa do que os exercícios anteriores, e as pessoas que desejarem realizá-la, devem observar os seguintes critérios:

- Não devem apresentar um quadro de dor aguda osteomuscular.
- Se as pessoas nunca realizaram uma atividade física, elas deverão executar o Mini-Programa de Exercícios durante um mês e depois iniciar o Programa Avançado de Exercícios.
- Com duração aproximada de 20 minutos, os exercícios devem ser feitos com aumento gradativo de tempo (10 a 30 segundos) e repetições (5 a 20 repetições) de cada um, conforme explicado a seguir.

Sentado num banquinho, pés apoiados no solo ou sobre um apoio, costas retas:



- 1** Levar a orelha na direção do ombro, manter por alguns segundos e repetir para o outro lado.



- 2** Levar o queixo na direção do peito, manter por alguns segundos e voltar.



- 3** Girar os dois ombros para trás.



- 4** Girar os dois ombros para a frente.

Deitado, pernas estendidas, braços ao lado do corpo:



- 5** Puxar o joelho direito com a mão esquerda cruzando a perna sobre a outra, abrir o braço direito até a linha do ombro. Manter esta posição por 30 segundos e depois relaxar. Repetir para o outro lado.



- 6** Com as duas mãos, puxar o joelho esquerdo na direção do tronco procurando manter a outra perna bem estendida e a respiração normal. Segurar por 30 segundos e depois relaxar. Repetir com a outra perna.

Deitado de barriga para cima, braços ao lado do corpo, joelhos flexionados e pés apoiados no solo:



- 7** Contrair o abdômen e as nádegas elevando o quadril do chão, descer lentamente, primeiro as costas e depois as nádegas.



- 8** Colocar as mãos na nuca: inspirar, elevar o tronco soltando o ar lentamente, voltar inspirando.



- 9** Com as mãos abraçando os ombros: inspirar, elevar o tronco soltando o ar lentamente, voltar inspirando.

De quatro apoios:



- 10** Sentar nos calcanhares e ir alongando o tronco à frente, estendendo os braços. Manter 20 segundos e soltar.

Sentado no solo:



- 11** Com as pernas estendidas e afastadas: levar uma mão na direção de cada pé, sem dobrar os joelhos, voltar e corrigir as costas.



- 12** Com as pernas cruzadas: inclinar o tronco e os braços à frente, alongando as costas e os braços e mantendo a respiração normal. Sustentar 30 segundos esta posição e depois relaxar.

Deitado, pernas e braços estendidos:



- 13** Alongar os braços e as pernas ao mesmo tempo (como se alguém estivesse puxando os braços e as pernas), manter alguns segundos e no momento que relaxar inspirar profundamente pelo nariz e depois soltar o ar lentamente pela boca. Repetir este alongamento e relaxamento final mais 5 vezes.

Programa de exercícios para serem realizados no trabalho

Consiste em uma série de exercícios específicos que podem ser realizados no próprio local de trabalho atuando de forma preventiva e terapêutica nas doenças decorrentes da jornada. A série deve ser realizada diariamente no início e/ou durante a jornada de trabalho, com duração entre 10 e 15 minutos. Poderá ser executada no próprio posto e com a roupa de trabalho.



- 1** Sentado, com os dedos entrelaçados, leve os braços à altura dos ombros. Empurre as palmas das mãos para frente enquanto empurra as costas para trás. Manter por 10 segundos, relaxar e respirar profundamente.



- 2** Sentado, estenda o braço e puxe cuidadosamente os dedos para cima com a outra mão. Segure por 10 segundos. Repetir com a outra mão.



- 3** Sentado, estenda o braço e puxe cuidadosamente os dedos para baixo com a outra mão. Segure por 10 segundos. Repetir com a outra mão.



- 4** Sentado, incline a cabeça para a esquerda e mantenha por 10 segundos. Repetir para o lado direito.



- 5** Sentado, leve o queixo em direção do peito e mantenha por 10 segundos.



- 6** Sentado, com as costas apoiadas e os braços relaxados. Gire a cabeça de um lado para o outro.



7 Sentado, deslize os braços sobre a mesa até onde puder flexionar o tronco, respirando normalmente. Mantenha por 30 segundos e volte, encolhendo a barriga e “desenrolando” as costas.



8 Soltar o tronco à frente flexionando a coluna, voltar à posição inicial começando o movimento pela cintura e finalizando com a cabeça.



9 Girar os dois ombros para trás.



10 Girar os dois ombros para a frente.



11 Em pé, com as pernas afastadas e os joelhos levemente flexionados, incline o tronco para o lado direito, com o braço esquerdo estendido acima da cabeça. Manter por 10 segundos e repetir para o outro lado.



12 Em pé, com as mãos apoiadas sobre a mesa, a perna esquerda flexionada à frente com o joelho na mesma linha do pé e a perna direita estendida atrás. Pés totalmente apoiados no chão. Manter por 30 segundos e repetir com o outro lado. Este exercício deve ser feito com o abdômen contraído, tronco reto e respiração normal.

Referências Consultadas

BLACK A. A escola postural: uma alternativa para a saúde da coluna vertebral. Porto Alegre: Riegel, 1993.

BROWN DE. NEUMANN RD. & Colaboradores. Segredos em ortopedia. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

CAILLIET R. Compreenda sua dor de coluna. São Paulo: Manole, 1987.

LIANZA S. Medicina de Reabilitação. 2ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1995.

SANTOS AC. O exercício físico e o controle da dor na coluna. Rio de Janeiro: MEDSI, 1996.



SERVIÇO DE FISIATRIA E REABILITAÇÃO

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br