

A 3D rendering of a human spine, showing the vertebrae and intervertebral discs, set against a dark blue background. The spine is oriented vertically, with the top of the image showing the neck area and the bottom showing the lower back area.

Cartilha da Coluna

CARTILHA DA COLUNA



PODER JUDICIÁRIO
ESTADO DO TOCANTINS



CARTILHA DA COLUNA

LEVE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL, COM QUALIDADE NO TRABALHO E EM CASA.

Esta cartilha foi elaborada para servidores e magistrados do Poder Judiciário de Palmas do Estado do Tocantins com o objetivo de iniciar uma ação preventiva para aliviar as dores na coluna e melhorar a qualidade de vida, destacando a importância da atividade física bem orientada. Nela constam orientações para correção postural e exercícios simples para alongar, relaxar e fortalecer os músculos que envolvem a coluna. Através desses exercícios, previne-se diversas complicações, pois os músculos profundos da coluna ficam mais fortes.

Os exercícios podem ser realizados

- Pela manhã, ao acordar.
- No trabalho, durante o expediente, aliviando tensões.
- À noite, antes de dormir.

ÍNDICE:

QUAL A FUNÇÃO DA COLUNA VERTEBRAL?.....	5
COMO CORRIGIR A POSTURA?	5
ALGUMAS DICAS PARA EVITAR PROBLEMAS POSTURAIIS	6
ATIVIDADES DOMÉSTICAS	6
AO DORMIR	7
AO SENTAR.....	7
AO TRABALHAR	8
ESTRUTURA DA COLUNA.....	9
COLUNA VERTEBRAL – CURVATURAS.....	9
PRINCIPAIS PROBLEMAS QUE ACOMETEM A COLUNA VERTEBRAL.....	10
CIFOSE	10
ESCOLIOSE.....	10
LORDOSE	10
HÉRNIA DE DISCO	10
SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS PARA COLUNA LOMBAR	11
SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS PARA REGIÃO CERVICAL.....	13
MEXA-SE! PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS	15
DICAS PARA EVITAR QUE A DOR NAS COSTAS VOLTE	16
A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS SÓ TRAZ ALEGRIA	16
O EXERCÍCIO QUE COMBINA COM VOCÊ	17
RESULTADO.....	18

QUAL A FUNÇÃO DA COLUNA VERTEBRAL?

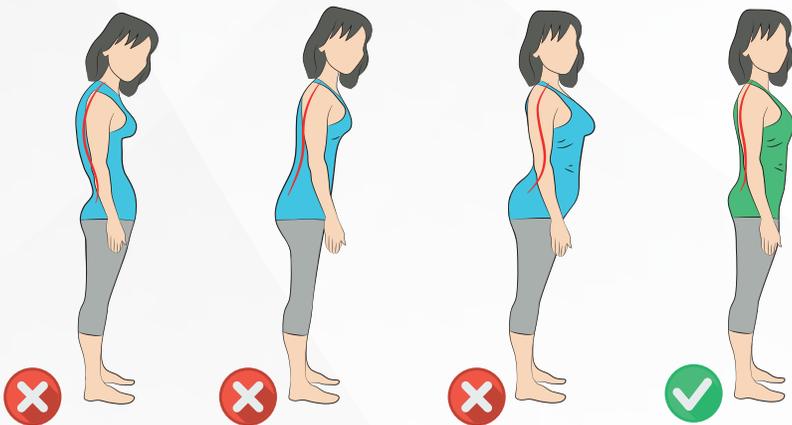
- Dar o suporte do peso do corpo.
- Proteger a medula espinhal e os nervos espinhais.
- Promover mais flexibilidade ao corpo.
- Ter um papel fundamental na locomoção e na postura.

É importante adotar uma postura correta no dia a dia, seja em casa, no trabalho, no lazer ou ao dirigir. É bem provável que o mau hábito seja responsável pelo surgimento de desvios anormais na coluna.

Esses desvios posturais levam ao uso incorreto de outras articulações, como ombros, braços, quadris, joelhos e pés. Diante do desequilíbrio postural o corpo buscará, naturalmente, compensações a fim de manter o indivíduo em equilíbrio. E com o passar do tempo, a pressão entre as vértebras gera as famosas dores nas costas.

COMO CORRIGIR A POSTURA?

Não devemos forçar demais apenas uma parte do corpo. Os ossos têm de suportar pesos iguais. É fundamental o aprendizado do não desperdício de energia durante a execução de movimentos ou em posição estática, distribuindo o peso do corpo de forma equilibrada.



ALGUMAS DICAS PARA EVITAR PROBLEMAS POSTURAIS

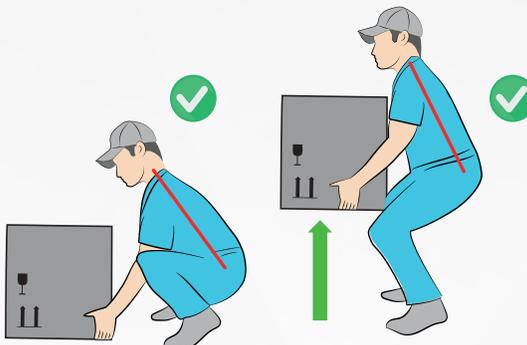
ATIVIDADES DOMÉSTICAS

- Na realização de atividades domésticas, evite trabalhar com o tronco totalmente inclinado se estiver em pé.
- No ato de passar roupa, a mesa deve ter uma altura suficiente para que não se incline.
- Utilize um apoio para os pés alternando-os sempre que houver algum incômodo.

Para calçar os sapatos, não incline o corpo até o chão. Sente-se e traga o Joelho para mais próximo do tronco.



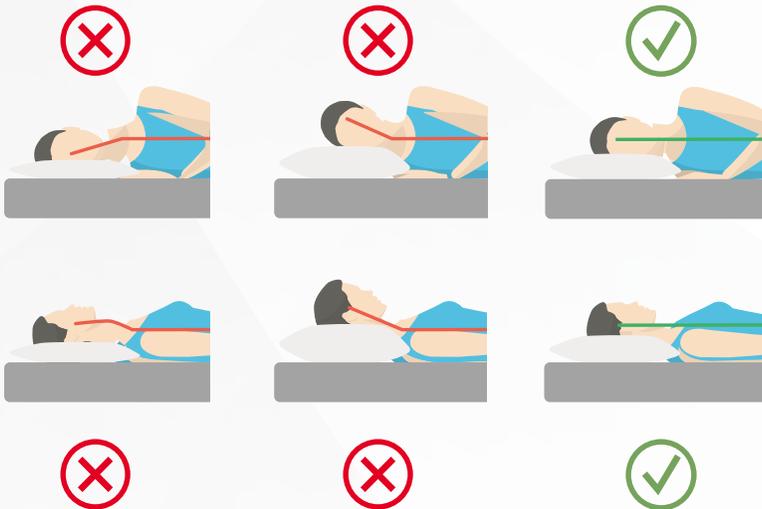
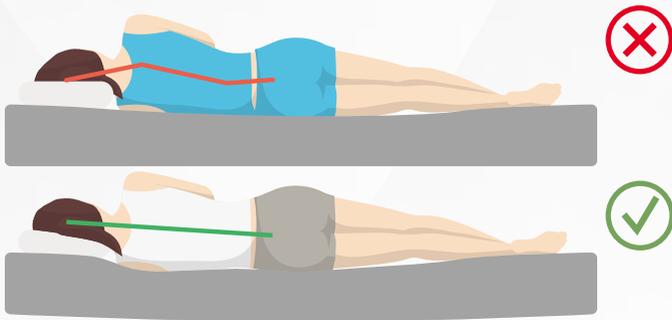
- Ao elevar um peso acima da altura da cabeça, apoie-o no corpo e suba numa escada ou banquinho para depositá-lo adequadamente.
- Ao erguer um peso, abaixe-se flexionando os joelhos sem curvar a coluna e se levante transferindo a carga para os músculos das pernas que são mais fortes que os da coluna.



AO DORMIR

Alguns cuidados são necessários na hora de dormir.

- Escolher um bom colchão semirrígido ou de espuma para distribuir bem o peso do corpo e um bom travesseiro.
- Se você costuma dormir de barriga para cima, utilize um travesseiro embaixo dos joelhos. Mas a posição mais indicada para dormir é a de lado, com um travesseiro entre as pernas, que devem estar flexionadas.
- Dormir de bruços não é recomendado.



AO SENTAR

- Procure manter os pés apoiados no chão e as coxas tocando suavemente a maior área possível do assento.
- Evite cruzar as pernas. A coluna deve ser mantida ereta de forma a preservar suas curvas naturais.
- Adotar uma postura correta para sentar pode evitar dores nas costas e/ou sérias lesões na coluna vertebral.
- Sentando da maneira apropriada há uma distribuição uniforme das pressões sobre os discos intervertebrais e os ligamentos. Assim os músculos trabalham em harmonia, evitando desgastes desnecessários.



AO TRABALHAR

- Os antebraços devem ficar apoiados na mesa de trabalho.
- Evite torções de corpo inteiro. Levante-se ou use uma cadeira apropriada que gire com facilidade para pegar algo, falar com alguém ou jogar papel no lixo.
- Caso trabalhe com computador, procure regular a tela de modo que a borda superior fique na altura do olhar para o horizonte.
- Para ler, evite ao máximo ter de baixar a cabeça. Se for preciso adquira um suporte de livros.

ESTRUTURA DA COLUNA

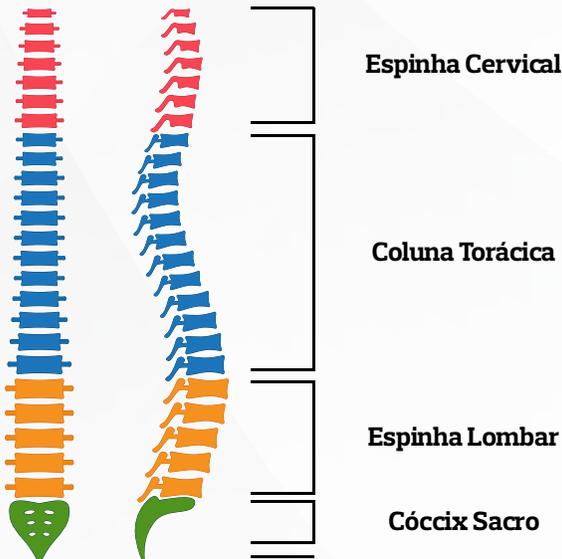
A coluna vertebral é formada por um grupo de ossos, chamados de vértebras, separados entre si pelos discos vertebrais. Eles têm a função de absorver os impactos entre as vértebras e articulações. Um sistema de ligamentos, tendões e músculos que ligam uma vértebra à outra. As articulações e os discos permitem a movimentação da coluna (flexão, extensão, inclinação lateral direita e esquerda, rotação direita e esquerda).

A coluna vertebral é construída por 4 segmentos com 7 vértebras na região cervical, 12 na região torácica, 5 na região lombar e 5 fundidas (não móveis), onde localiza-se o cóccix (fusão de 4 vértebras não móveis), constituindo a região sacral.

COLUNA VERTEBRAL – CURVATURAS

Numa vista lateral, a coluna apresenta várias curvaturas consideradas fisiológicas.

- Lordose cervical (concauidade posterior)
- Cifose torácica (concauidade anterior)
- Lordose lombar (concauidade posterior)
- Cifose sacrococcígea (concauidade anterior)



PRINCIPAIS PROBLEMAS QUE ACOMETEM A COLUNA VERTEBRAL

CIFOSE

É a curvatura da coluna vertebral que faz com que a parte superior das costas apareça mais arredondada do que o normal, deixando a pessoa com as costas arqueadas, tórax retraído e com projeção dos ombros para frente.

ESCOLIOSE

É um desvio lateral da coluna vertebral para a esquerda ou direita, resultando num formato de "S" ou "C". É um desvio da coluna no plano frontal, acompanhado de uma rotação e de uma gibosidade (corresponde a uma látero-flexão vertebral).

LORDOSE

É o desvio excessivo da coluna (cervical e lombar), que geralmente ocorre na região lombar resultando numa curvatura exagerada, devido a um desequilíbrio da musculatura abdominal e glútea enfraquecida e da musculatura lombar encurtada.

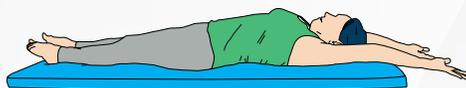
HÉRNIA DE DISCO

Na hérnia de disco ocorre saída do núcleo pulposo ou o abaulamento do disco localizado entre as vértebras, provocando pressão nas raízes nervosas, correspondente à hérnia de disco ou à protrusão. Ocorre com mais frequência na região lombar, por ser a parte da coluna que suporta mais peso, além de ser a que apresenta maior curvatura.

"Manter a postura correta não é importante apenas para a boa aparência. As alterações posturais desde a infância, por exemplo, já predis põem problemas na vida adulta. Daí a necessidade de prevenir hábitos incorretos de postura. É fundamental o aprendizado do não desperdício de energia durante a execução de movimentos ou em posição estática, distribuindo o peso do corpo de forma equilibrada."

SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS PARA COLUNA LOMBAR

1 Deite-se de barriga para cima, estique os braços acima da cabeça e estique as pernas. Alongue-se, conte devagar até 20 e relaxe.



2 Deite-se de barriga para cima, dobre uma perna e mantenha a outra esticada. Com o auxílio de uma faixa eleve a perna esticada na altura do outro joelho e conte devagar até 20. Relaxe e repita 3 vezes. Faça o mesmo alongamento na outra perna.



3 Segurando com as mãos um dos joelhos, leve a perna direita em direção ao peito. Mantenha um alongamento suave e conte devagar até 20. Faça o alongamento 5 vezes em cada perna.



4 Continue na posição deitada, dobre os dois joelhos e mantenha-os juntos. Afaste os joelhos girando os pés para juntar a planta destes. Mantenha por 20 segundos.



5 Agora afaste os pés, contraia o abdômen e levante o quadril. Permaneça na posição durante 20 segundos. Faça 3 repetições.



6 Na mesma posição, mantenha os joelhos dobrados. Coloque as mãos atrás da cabeça somente para apoio, eleve a cabeça até sentir os ombros fora do piso. Mantenha esta posição durante 20 segundos.



7 Deite de barriga para baixo, apoie-se sobre os antebraços, mantenha os músculos das costas relaxados e a cabeça ereta. Permaneça nesta posição durante 20 segundos.



8 Deite de barriga para cima, dobre os joelhos, leve as duas pernas juntas em direção ao peito e mantenha por 20 segundos.



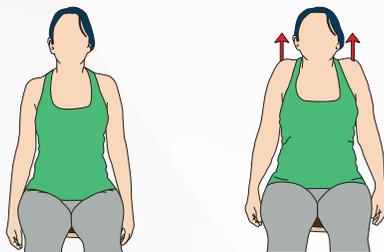
9 Mantenha os joelhos dobrados e os pés juntos, gire as pernas para o lado esquerdo e a cabeça para o lado direito. Permaneça por 20 segundos e gire para o lado oposto.



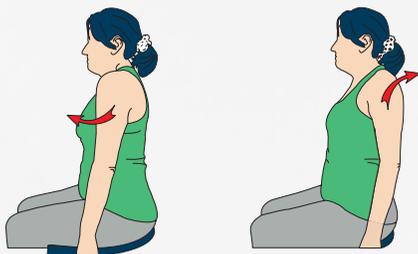
SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS PARA REGIÃO CERVICAL

Importante associar a respiração e manter os ombros relaxados. Se sentir tonteira, feche os olhos.

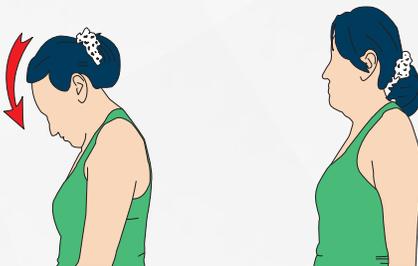
1 Sentada, inspire o ar pelo nariz e ao mesmo tempo eleve os ombros em direção às orelhas. Em seguida solte o ar pela boca e abaixe os ombros. Faça a repetição 10 vezes.



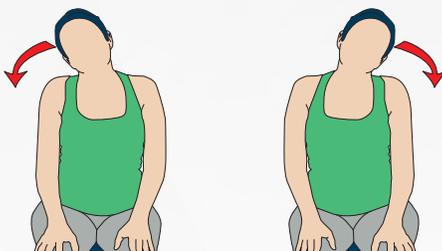
2 Sentada, gire os ombros lentamente para trás e após para frente, associando à respiração. Faça 10 repetições.



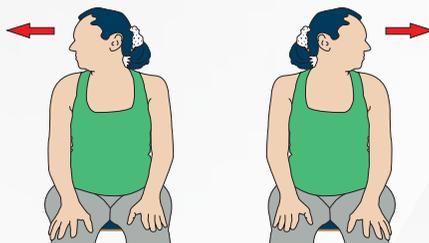
3 Sentada, inspire pelo nariz suavemente e quando flexionar o pescoço para frente solte o ar pela boca. Mantenha essa posição (respirando normalmente) por 20 segundos. Ao término, eleve a cabeça e olhe para o teto. Faça 5 repetições.



4 Sentada, incline a cabeça para o lado direito e mantenha por 20 segundos. Faça o mesmo movimento do lado esquerdo. Repita o exercício 5 vezes para cada lado.



5 Sentada, gire a cabeça para o lado direito e mantenha por 20 segundos; após, incline-a para o lado esquerdo. Repita o exercício 3 vezes para cada lado.



"A prevenção começa com pequenas ações sendo importante pensarmos na saúde da nossa coluna em qualquer atividade."

MEXA-SE!

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS

Diversos estudos realizados anualmente mostram que a atividade física é eficaz na prevenção de várias patologias, principalmente dores lombares. Ela melhora as limitações funcionais e traz vários benefícios para todos os órgãos do corpo humano.

Sabemos que há uma variedade de opções para tratamento da dor lombar, como: fisioterapia, reabilitação multidisciplinar, exercícios, yoga, mas o grande campeão de bons resultados é o pilates. O pilates é um método que trabalha o equilíbrio da força muscular com a flexibilidade, e o tônus muscular com a mobilidade, pois proporciona fortalecimento de determinados grupos musculares e alongamento de outros. Melhora a sustentação da coluna e diminui a sobrecarga em outras estruturas, como os discos e ligamentos.

Importante salientar que a prática de atividade física deve ser bem orientada para não causar lesão. Para uma avaliação prévia das condições gerais de saúde consulte um médico antes de iniciar a prática de exercícios.

DICAS PARA EVITAR QUE A DOR NAS COSTAS VOLTE

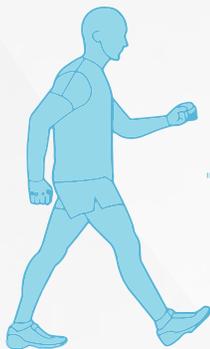
Além de praticar atividade física regularmente, alguns cuidados para manter uma postura adequada nas atividades ocupacionais e diárias são importantes para evitar que as dores nas costas voltem. Vejamos alguns.

- Corrija a postura e tente andar sempre com as costas retas.
- Sente-se com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira.
- Quando estiver em pé, mantenha-se sempre ereto, com olhar no horizonte, abdômen contraído e os joelhos discretamente dobrados. Nas posturas prolongadas (lavar louça e passar roupas), mantenha uma das pernas apoiada num caixote e alterne esse apoio.
- Durma preferencialmente de lado, com travesseiro entre as pernas flexionadas.
- Evite o estresse. Procure relaxar regularmente com massagens e óleos essenciais que ajudam os músculos das costas a relaxar.
- Evite assistir à televisão na cama ou deitado no sofá.
- Ao carregar peso, divida-o em ambos os lados.
- Mantenha o peso ideal para sua altura, pois evita sobrecarga nas articulações da coluna.
- Faça sempre alongamento antes e depois da atividade física.

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS SÓ TRAZ ALEGRIA

Precisamos pensar na importância da atividade física, nos inúmeros benefícios que ela traz para nosso corpo. Não precisamos nos exercitar necessariamente numa academia, podemos fazê-lo, por exemplo, na escada do trabalho ou de casa. Isso nos ajudará a sair do sedentarismo e melhorar a oxigenação do nosso cérebro, ocasionando um sono melhor, bom humor e disposição.

O EXERCÍCIO QUE COMBINA QUE COMBINA COM VOCÊ. ALGUNS EXEMPLOS:



Hipertensão, problemas de colesterol e diabetes

Exercícios aeróbicos
(caminhada, natação, dança e hidroginástica)

Condicionamento físico

Exercícios aeróbicos

(caminhada, natação, dança e hidroginástica)

Perda de peso

Exercícios intensos
(jump, step e bicicleta)





Ganho muscular

Musculação
(exercícios com carga)

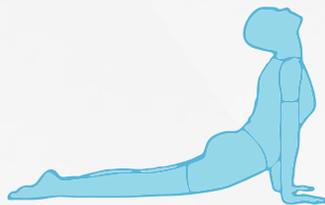
Tensão muscular

Alongamento



Problemas posturais

Exercícios de baixa intensidade e consciência corporal (pilates, **ioga** e alongamento)



RESULTADO

Estudos mostram que os efeitos começam a aparecer entre 1 e 1,5 mês para quem faz exercícios pelo menos 2 a 3 vezes por semana. O benefício não é necessariamente perda de peso, mas a percepção de outros resultados da atividade.



Fisioterapeutas do Centro de Saúde
Sandra Carvalho | Hozana R. Cota Couto



CARTILHA DA COLUNA

+espaço
saúde
Poder Judiciário


PODER JUDICIÁRIO
ESTADO DO TOCANTINS