


Júlia Catarina Sebba Rios

CARTILHA DE AUTOCUIDADO DE **COLUNA**

Aprenda a cuidar da sua coluna





CARTILHA DE AUTOCUIDADO DE COLUNA

APRENDA A CUIDAR DA SUA COLUNA

Elaboração: Júlia Catarina Sebba Rios

Pesquisa: “Efeitos de um programa educacional de autocuidado de coluna em idosos ativos e sedentários com dor lombar crônica”

Mestrado em Educação Física/FEF/UnB

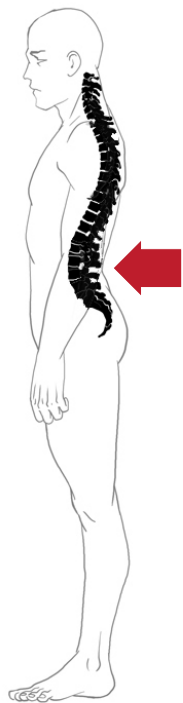
Baseada no Livro: *Trate Você Mesmo Sua Coluna* de Robin McKenzie.



Cuidar de sua coluna é sua responsabilidade. O autotratamento da dor lombar é atualmente bem aceito e será eficaz na administração a longo prazo de seus problemas na coluna.

Melhoras duradouras poderão ser obtidas se você ficar atento à correção postural e aos exercícios descritos nessa cartilha.

As dores nas costas, em sua maioria, são de natureza mecânica, causadas por problemas em partes móveis da coluna e, portanto, certos movimentos que você faz e posições que adota podem levar ao aparecimento da dor, ou, se a dor já estiver presente, podem fazer com que ela piore.



– FIGURA 1 –

A vista lateral do corpo humano de pé mostra que há uma curva para dentro na altura da cintura. Essa depressão da coluna lombar é chamada de lordose (*figura 1*). Essa curva da coluna é natural e tem um papel fundamental na prevenção e tratamento de dores na coluna. A lordose desaparece quando sentamos e nos inclinamos para frente.

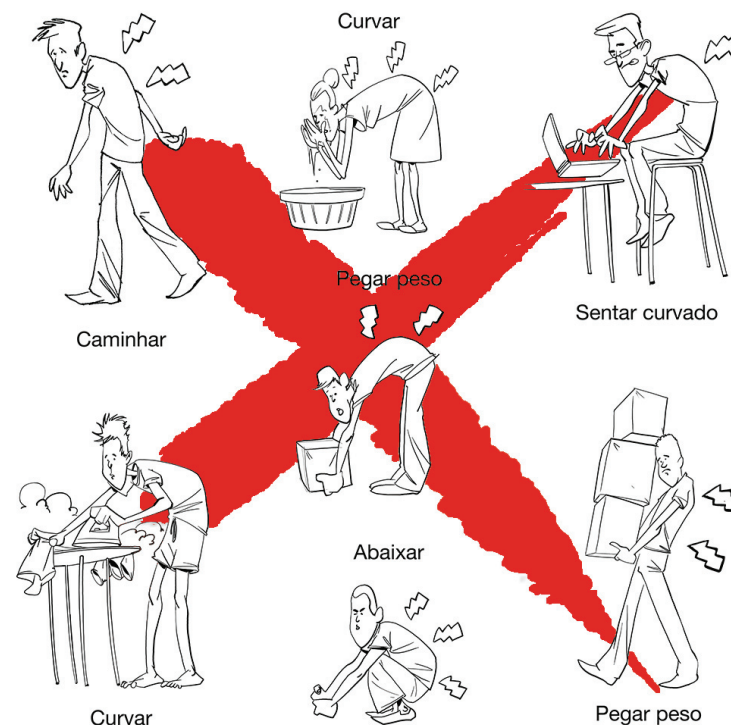
Se a lordose for perdida com muita frequência ou durante longos períodos, problemas na coluna acabam desenvolvendo-se.

Infelizmente, a maioria de nós passa grande parte do tempo de trabalho e lazer com a coluna lombar em posição curvada e flexionada, o que elimina completamente a lordose. Por outro lado, raramente ou nunca dobramos nossa coluna para trás, de modo a levar a lordose a seu ponto máximo.

A causa mais comum de dor lombar é a tensão postural, como sentar por longos períodos em posições relaxadas, curvar-se demoradamente para frente em posições incorretas, levantar peso excessivo ou de mau jeito ou ficar em pé e deitar-se por longo tempo em postura inadequada.

Essas posições geram tensão cumulativa e excessiva nas estruturas da coluna e podem causar lesões nos ligamentos. Alguns desses ligamentos têm a função de conter as paredes dos discos intervertebrais e, quando lesados, podem gerar desequilíbrios no disco resultando em crises de dor e travamentos na coluna. Além disso, vamos envelhecendo e ficando cada vez mais tempo curvados para frente, deformando de forma permanente a coluna.

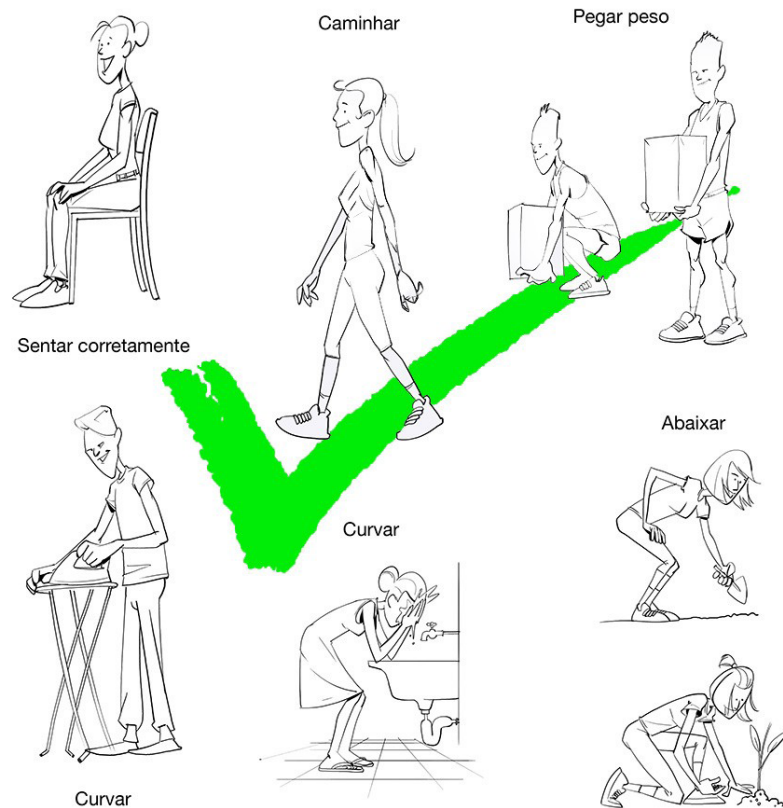
POSTURAS E HÁBITOS INADEQUADOS



AUTOTRATAMENTO CORRIGINDO A POSTURA

Não esquecer: **É importante manter a lordose.**

POSTURAS E HÁBITOS ADEQUADOS



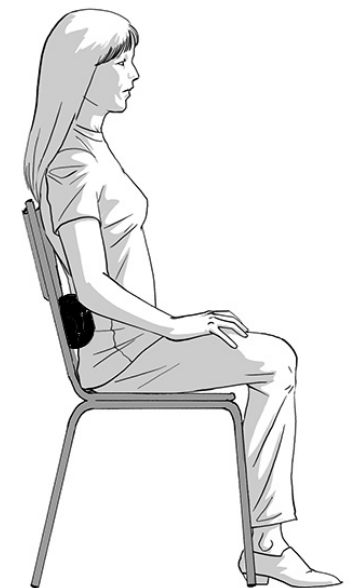
AUTOTRATAMENTO MANUTENÇÃO DA POSTURA AO SENTAR

Muitas dores nas costas são causadas ou perpetuadas pela má postura ao sentar. O rolo lombar vai facilitar a manutenção da postura e da lordose, ajudando a eliminar grande parte dessas dores.

Além do uso do rolo, é muito importante evitar permanecer em uma mesma posição por muito tempo, sentar em superfícies muito profundas e macias (sofás) ou sem encosto.

COMO USAR: Sente na cadeira o mais atrás possível. Curve-se um pouco para a frente e coloque o rolo horizontalmente na altura da linha da cintura.

Retorne para trás de maneira que a curva de sua coluna lombar fique firmemente apoiada no rolo (figura 2).



– FIGURA 2 –

AUTOTRATAMENTO – EXERCÍCIOS

Os exercícios descritos nesta cartilha servem para “reposicionar” as articulações da coluna. Têm como objetivos eliminar a dor e restabelecer as funções normais da coluna, incluindo os movimentos livres.

Logo após os exercícios é importante cuidar da postura, mantendo a lordose lombar.

Pesquisas demonstram que, se a dor diminui em decorrência dos exercícios, as chances de recuperação rápida e completa são excelentes. Por outro lado, atividades ou posições que fazem com que a dor apareça ou que seja aumentada são atividades inadequadas ou posições incorretas, que devem ser adaptadas (correção postural) ou evitadas.

Para determinar se o exercício está sendo eficaz, é importante observar atentamente toda modificação na intensidade e localização da dor.



Somente **CONTINUE** com os exercícios se:

1. A **dor sumir** ou sua **intensidade diminuir** gradualmente;
2. A **dor centralizar** (a dor “andar” em direção ao centro da coluna lombar);
3. A **amplitude** de seus movimentos **au mentar**, e você **se sentir mais solto** durante ou logo após o exercício.



PARE de fazer os exercícios se:

1. A **dor se mover para longe da coluna**;
2. A **intensidade** dos sintomas aumentar e **piorar**;
3. A **amplitude** dos movimentos **diminuir** e você **se sentir mais travado** após o exercício.

COMO FAZER OS EXERCÍCIOS

Os exercícios, na posição deitada (1, 2 e 3), devem ser realizados em sequência.

As sessões devem ser distribuídas ao longo do dia, e realizadas a cada 3 horas (5 vezes ao dia) ou sempre que sentir necessidade de compensar a coluna ou sentir dor.

A chave para o sucesso no autotratamento da coluna é deixar-se guiar pelos exercícios que eliminam, reduzem ou centralizam a dor.

Para garantir o sucesso, a dor deve permanecer aliviada após a execução do exercício e para isso é muito importante a manutenção da postura correta.

Exercício 1 – Deitado de Bruços

Deite na cama de barriga para baixo, como na figura 3, respire tranquilamente e relaxe por cerca de 2 minutos.



– FIGURA 3 –

Exercício 2 – Deitado de Bruços, com Extensão

Coloque os cotovelos abaixo dos ombros de modo a se apoiar nos antebraços (*figura 4*) e relaxe os músculos das costas nessa posição por cerca de 2 minutos.



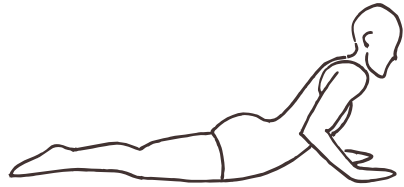
– FIGURA 4 –

Exercício 3 – Extensão Deitado



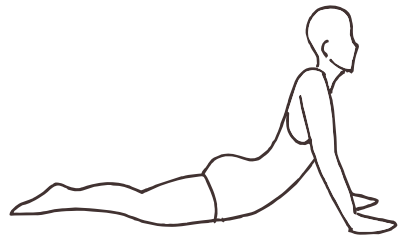
– FIGURA 5 –

Ainda de bruços, coloque as mãos sob os ombros (*figura 5*);



– FIGURA 6 –

Esticando os braços, levante o tronco até o limite da dor (*figura 6*) e volte à posição inicial (*figura 5*);



– FIGURA 7 –

Repita esse movimento de subir e descer suavemente, com a coluna relaxada e procure erguer o tronco mais alto a cada repetição (*figura 7*).

Sempre subir (*figura 6/7*) e descer (*figura 5*) usando os braços, com a coluna relaxada e respeitando a dor. Esse exercício deve ser executado de **7 a 10 repetições** por sessão.

Exercício 4 – Extensão em pé

Esse exercício pode ser usado para substituir o exercício 3 (*figuras 5, 6 e 7*), em ocasiões que haja impedimento de realizar o exercício deitado.

Fique em pé (ereto) mantendo os pés separados, coloque as mãos na base da coluna (*figura 8*).

Curve para trás ao máximo (*figura 9*) e retorne à posição inicial (*figura 8*), mantendo os joelhos esticados.

Repita 8 vezes em cada sessão – vai e volta.



– FIGURA 8 –



– FIGURA 9 –

Pesquisador Responsável: Dra. Marisete Peralta Safons

Promotor da Pesquisa: Ft. Esp. Júlia Catarina Sebba Rios

Dúvidas e sugestões: jcatarina@gmail.com ou (61) 3107.2557

Elaboração: Júlia Catarina Sebba Rios

Apoio: Universidade de Brasília (UnB); Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Atividade Física para Idosos (GEPAFI); Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Clínica Pilar Vertebral.

Pesquisa: “Efeitos de um programa educacional de autocuidado de coluna em idosos ativos e sedentários com dor lombar crônica”

Mestrado em Educação Física/FEF/UnB

Baseada no Livro: Trate Você Mesmo Sua Coluna de Robin McKenzie.

