

Coluna da Branca - Problemas posturais

Coluna da Branca

Postado em: 05/07/2017

Sente dores nas costas, no ombro ou até mesmo dores de cabeça? Você pode ter algum problema postural. Venha entender os problemas posturais, suas causas e tratamentos na Coluna da Branca dessa semana.

COLUNA DA BRANCA
COORDENAÇÃO DE ESPORTES

5 de julho, quarta-feira.

Capítulo 9 - Problemas posturais

Boa tarde pessoal.

Escoliose, cifose, lordose. Conhece algum deles?

Estes são alguns dos problemas posturais que existem. Alterações na coluna representadas por desvios anormais ou acentuadas de curvas normais já existentes são o que chamamos de desvios posturais. Devido a essas alterações, o corpo procura compensar esses erros para manter seu equilíbrio, e nessas compensações, algumas articulações, como ombros, braços, quadris, joelhos ou pés, acabam sendo prejudicados, ou até mesmo certos músculos, causando enrijecimento ou encurtamento dos mesmos.

Quando as estruturas da coluna vertebral estão bem equilibradas, o peso do corpo e dos membros são distribuídos de forma harmônica, o que, conseqüentemente, evita que algumas regiões do corpo fiquem sobrecarregadas. A coluna vertebral possui funções importantes como: o suporte do peso do corpo, a proteção da medula e dos nervos espinhais, a promoção de maior flexibilidade, além de claro, exercer um papel muito importante na postura e na locomoção do nosso corpo.

Mas o que pode causar problemas posturais?

Posturas incorretas que tomamos em nosso dia a dia, como por exemplo, sentar errado na cadeira, mexer no celular com uma postura arcada, ler um livro em uma postura errada, mau posicionamento do corpo na hora de dirigir e até mesmo na hora de dormir, podem, com o tempo, causar esses problemas na coluna.

Na maioria dos casos, esses desvios são leves, e podem ser corrigidos com fisioterapia, alongamentos ou musculação. Porém, quando eles são mais graves, é necessário o tratamento com

coletes de correção ou até mesmo cirurgias.

Como saber se eu tenho ou não desvios na coluna?

Por esses desvios serem movimentos compensatórios causados pelo próprio corpo, eles provocam dores de cabeça, nos ombros, na região lombar, dores na própria coluna, nos joelhos e pés. Mas mesmo que você sinta essas dores, procure um ortopedista de confiança, pois só ele poderá realizar o diagnóstico correto.

Abaixo poderemos entender melhor alguns desses problemas:

Retificação - é a diminuição significativa das curvaturas, ou seja, quando esse indivíduo é observado de perfil não existem as curvas normais da coluna.

Cifose: há um aumento anormal da curvatura da região dorsal (costas), o que dá a pessoa um aspecto de corcundez.

Escoliose: quando há uma ou mais curvaturas na coluna em sentido lateral (rotação), perceptíveis em uma posição ventral ou dorsal.

Lordose: é um aumento da curvatura cervical ou lombar.

Devido à importância de nossa coluna vertebral, devemos nos atentar a qual postura estamos adotando, para que não venhamos a desenvolver tais desvios, que, como visto acima, podem gerar outros problemas, como as dores. Apenas mudando nossos hábitos, a fim de uma maior qualidade de vida, poderemos cuidar melhor de nossos corpos.

Nas imagens abaixo, estarão algumas dicas de posições corretas que devemos tomar no dia a dia.

Um beijão da Branca, e até quarta-feira que vem.

Isabella C. Pedroso Varela.
Coordenação de Esportes.