



MEDICINA  
PREVENTIVA



# Reeducação Postural

Mudanças e dicas para evitar e amenizar problemas de coluna.



NotreDame  
Intermédica

## COMO CUIDAR DE SUA POSTURA

Com os desgastes provocados pela vida moderna, é comum as pessoas adotarem comportamentos inadequados que favoreçam o aumento de sobrecarga e tensões nos tendões, articulações e músculos, deixando-as mais sensíveis a dores osteomusculares, as quais ocorrem como consequências de hábitos incorretos.

A dor na coluna pode ser considerada crônica quando perdura por mais de três meses. Deve ser prevenida, uma vez que o tratamento é complexo e envolve uma equipe multidisciplinar, tais como fisioterapeuta, médico, psicólogo, nutricionista e outros.

A prevenção ainda é a melhor maneira de se evitar este sofrimento, a qual se baseia na adoção de hábitos saudáveis, exercícios regulares e controle da postura.





## ANATOMIA DA COLUNA VERTEBRAL

A coluna é formada por 33 vértebras, divididas em coluna cervical (7), torácica ou dorsal (12), lombar (5), sacro (5) e cóccix (4). Possui as funções de permitir o movimento, a caminhada, a sustentação do corpo e proteger a medula espinhal.

Entre as vértebras existem os discos intervertebrais, que servem como amortecedores, os quais protegem as articulações de lesões de compressão, permitindo e limitando os movimentos das vértebras. Na lombar os discos são maiores; é onde temos mais sobrecarga.

## CAUSAS DE DORES NA COLUNA

Fatores como postura incorreta, sedentarismo, obesidade, causas psicológicas e emocionais, trauma, excesso de peso, movimentos repetitivos, fumo e suscetibilidade individual podem ocasionar problemas na coluna. Com o passar dos anos, inicia-se o processo de envelhecimento do disco e sua desidratação, podendo originar microtraumatismos devido à má postura. Além disso, os discos ficam mais rígidos e propensos a lesões e à herniação em direção às raízes nervosas ou medula.

## PRINCIPAIS PROBLEMAS NA COLUNA

**HÉRNIA DE DISCO:** É quando ocorre o rompimento do disco, que pode provocar a compressão de raízes nervosas ou da medula e a coluna cervical, bem como a lombar, são as regiões mais afetadas pela hérnia de disco. Os sintomas são: dores na coluna com irradiação ou localizada (cuja intensidade varia de caso para caso); formigamentos; diminuição da sensibilidade; fraqueza muscular; reflexo diminuído; e aumento da dor ao tossir ou espirrar.

**LOMBOCIATALGIA:** Quando a dor na lombar irradia para os membros inferiores.

**CERVICOBRAQUIALGIA:** Quando a dor é na cervical e irradia para a cabeça e/ou membros superiores.

**ABAULAMENTO DISCAL:** Precede a hérnia discal; pode evoluir para hérnia de disco.

### ORIENTAÇÕES POSTURAIS

- Ao caminhar, mantenha os olhos na linha do horizonte e os ombros abaixados e para trás, além de abdômen e nádegas contraídas.
- Se sua rotina diária exige que fique em pé por muito tempo (vendedor que trabalha em balcão, por exemplo), mantenha uma pequena banquetela ou lista telefônica de, mais ou menos 10 cm de altura sob os pés e os alterne. Caso não tenha nenhum apoio, coloque sempre um dos pés à frente.

**Importante: mantenha o abdômen e as nádegas sempre contraídas.**

- Para dormir, escolha um colchão de densidade compatível com seu peso e altura.
- Não durma de barriga para baixo; deite-se de lado, com um travesseiro de altura correspondente ao seu ombro, mantendo coxas e pernas levemente fletidas e com um travesseiro entre os joelhos, procurando abraçá-lo. Caso seja de sua preferência dormir de barriga para cima, posicione um travesseiro baixo na cabeça e outro embaixo dos joelhos.

## ORIENTAÇÕES POSTURAIS

- Para pegar peso, observe o limite de 20% do seu peso ideal; abaixe-se dobrando os joelhos, mantenha as costas retas, traga o peso próximo ao seu corpo e contraia o abdômen e as nádegas. Descarregue o peso nos joelhos e não na coluna. Se necessário, peça ajuda.
- Evite sapatos abertos e saltos altos acima de 4 cm, pois aumentam a lordose lombar.
- Para se sentar corretamente, apoie-se nas nádegas, mantenha os pés posicionados no solo ou em um apoio, com os quadris mantidos a 90°, antebraços apoiados, cotovelos a 90° e abdômen contraído; indica-se colocar uma pequena almofada na lombar.
- Para dirigir, coloque uma pequena almofada na região lombar, ajuste a distância do assento de tal forma que não dificulte o acesso aos pedais e ao volante, incline o encosto do banco para trás em, aproximadamente, 10° e sempre que percorrer longas distâncias faça paradas para descansar.
- Ao tossir e espirrar, se estiver de pé dobre um pouco os joelhos e contraia a musculatura abdominal e das nádegas.
- Ao se levantar da cama vire-se de lado, coloque as pernas para fora da cama e levante o corpo com o apoio dos dois braços.
- Nunca torça a coluna com os pés fixos, seja em pé ou sentado; movimente todo o corpo na direção desejada.
- Ao se levantar da cadeira, aproxime o corpo da beirada, apoie as mãos no assento ou no braço da cadeira e se levante, contraindo o abdômen e as nádegas.
- Para calçar sapatos, sente-se e cruze as pernas, mantendo a coluna ereta.
- Ao escovar os dentes, caso a pia seja muito baixa, abra um pouco as pernas e dobre os joelhos; mantenha a coluna ereta e o abdômen e as nádegas contraídas. Também é possível utilizar um copinho ou se sentar.
- Para varrer a casa procure usar um cabo até a altura do seu ombro, mantendo a coluna a mais reta possível. Se necessário, aumente o cabo com um cano de PVC.
- Para passar roupas a mesa deve estar à altura da cintura; para descansar a coluna, apoie um dos pés num banquinho e alterne os pés.

## DICAS GERAIS

- Quando chegar à sua casa cansado e com dores, procure se deitar e colocar as pernas com os joelhos dobrados sobre uma almofada alta ou sobre vários travesseiros. Esta posição diminui a lordose lombar e relaxa a musculatura
- Procure fazer atividades físicas de baixo impacto por, no mínimo, 30 minutos, de três a cinco vezes por semana. Algumas atividades recomendadas são: alongamento, natação, hidroginástica, caminhada, yoga e tai chi chuan
- Não fume
- Não se descuide de dietas e se mantenha no peso ideal
- Controle o estresse e, se for o caso, utilize técnicas de relaxamento
- Procure realizar exercícios de alongamento muscular diariamente ao acordar e antes de dormir

## TRATAMENTO

Existem diversas opções de tratamento e o ideal combina intervenção ativa, educação e reabilitação em que o paciente deve ser participante efetivo no processo.

- **Repouso:** curto prazo
- **Medicamentos:** analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes musculares, antidepressivos e anticonvulsivantes
- **Fisioterapia:** técnicas de alongamento muscular, fortalecimento muscular, exercícios de estabilização, pilates, massoterapia, pompages, eletrotermoterapia, acupuntura e outras técnicas
- Palestra de Reeducação Postural
- Injeções terapêuticas
- **Intervenção cirúrgica:** somente nos casos mais severos e naqueles pacientes que permaneçam com os mesmos sintomas após o tratamento mais “conservador” e que tenham, ainda, exames de imagem correspondentes aos sintomas existentes

## EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO MUSCULAR

Os exercícios de alongamento muscular podem ser realizados como aquecimento antes do início de seu trabalho e como relaxamento nas pausas e no final de cada jornada. É importante também realizar alongamentos ao acordar, antes de dormir e antes e após a prática de atividades físicas, trabalhando cuidadosamente a musculatura que a atividade escolhida solicitará (ao realizar caminhada, por exemplo, considere pernas e pés). Respeite o seu limite; mantenha cada posição de alongamento muscular durante 20 a 40 segundos. Se surgirem dores, formigamentos ou outros desconfortos, o exercício deve ser imediatamente suspenso. Quando a dor passar, a sessão poderá ser reiniciada com outro exercício e continuar com os demais se não ocorrerem mais distúrbios. Caso persistam, cesse completamente a prática por alguns dias e siga as recomendações médicas.

## BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO

- Preparar o corpo para a atividade
- Prevenir lesões
- Relaxar os músculos
- Aliviar dores e tensões musculares
- Ativar a circulação
- Melhorar a flexibilidade dos músculos
- Desenvolver a consciência corporal e a coordenação motora





## PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida. A NotreDame Intermédica está a sua disposição. Conte com a gente!

### Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior

CRM 50275

**Cargo: Diretor médico**

ANS nº359017

**Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.  
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas  
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.**

Para mais informações sobre nossos programas,  
acesse: [www.gndi.com.br](http://www.gndi.com.br)

## CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740

São Paulo (11) 3660-1020

Campinas (19) 3741-2211

Jundiaí (11) 4527-6205

Santos (13) 3229-1580

Sorocaba (15) 3212-9370

Rio de Janeiro (21) 2528-8210