

Artigo de Opinião

Dia Mundial da Coluna Vertebral:

Cuide da sua coluna, mantenha um corpo saudável

Quando, há mais de 3 000 000 de anos, se iniciou a adoção da posição bípede, tudo se alterou na coluna vertebral dos humanos. A libertação dos membros anteriores, e horizontalização da visão, resultantes do bipedismo, permitiram a um grupo restrito de vertebrados dominar a Terra. Este traço, singularmente humano, levou os braços a realizar outras tarefas como recolher alimentos, fazer sinais, criar e lançar armas progressivamente mais sofisticadas. Anatomicamente, andar em pé tem grandes desvantagens para a coluna vertebral. A Humanidade pagou pela vista desafogada e mãos hábeis com dores na coluna que se agravaram pelo excesso de peso e aumento da esperança de vida ao longo dos séculos. O bipedismo encontra-se na origem de um conjunto de patologias que criam ao homem atual condicionalismos de natureza mecânica.

A coluna vertebral deve ser vista como parte de um sistema esquelético axial incluindo o crânio, vértebras, costelas, sacro e ilíacos. A sua função de suporte exige estabilidade fornecida pelas articulações e músculos. Permite transmitir à bacia e membros inferiores as forças recebidas, de forma adequada.

A evolução da Humanidade e da tecnologia trouxeram uma tendência para o sedentarismo. A diminuição da atividade física, associada a uma alimentação excessiva em gorduras e açúcares, concorre para o aumento do volume abdominal, distensão da sua parede e fraqueza da musculatura. Acresce que a utilização de posturas incorretas leva a desequilíbrios e patologias.

Estas perpetuam o ciclo vicioso de aumento de peso e dificuldade de o suportar. A necessária compensação obriga a acentuar a inclinação para trás, aumentando a curvatura lombar com desgaste do pilar articular e conseqüente artrose.

Como quebrar este ciclo? Como prevenir em vez de remediar?

É essencial reduzir o sedentarismo. É muito importante educar as crianças para o correto alinhamento postural nas atividades diárias. Com início em casa, jardins-de-infância e escolas, promover atividade física com jogos e tarefas lúdicas. Obter um correto

alinhamento anatómico, seja em pé, a andar ou sentado. Sensibilizar as escolas para redução do peso das mochilas que sobrecarregam colunas ainda imaturas. Quanto aos adultos, o exagerado consumo calórico deve ser eliminado por uma atividade física proporcional. Ao esforço exigido ao homem primitivo pela caça, o atual deve contrapor o desporto ao ar livre ou em ginásio. A coluna agradece.

Profª. Isabel Bastos de Almeida

Docente de Fisioterapia na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal (ESS/IPS)

In O Setubalense (16-10-2017)