
O cuidado com a postura

Contribuição de Vanessa Fontanella

O cuidado com a postura

Postura é

a posição ideal que o corpo humano assume no espaço em função do equilíbrio de vértebras, discos, articulações e músculos. Cuidar da postura no dia-dia no trabalho, lazer e em casa são atitudes que promovem a saúde e ajudam a combater as lesões posturais e devem ser praticadas desde a infância para prevenir problemas futuros.

As respectivas

dores na coluna cervical, dorsal e lombar podem ser provocadas por tensões musculares e ligamentares relacionadas às condições em que posicionamos o nosso corpo durante a nossa vida. Estilos de vida sedentários,

condições de trabalho, manuseio, levantamento e carregamento de pesos inadequados, manutenção de posturas incorretas, causas psicossomáticas e a fadiga muscular predis põem a este tipo de tensão e são causas agravantes para desvios e deformações posturais

Os desvios e as

deformações patológicas são complicações dessa tensão, os ligamentos e os músculos se encurtam na cavidade e se opõe à recolocação da curvatura provocando a assimetria das pressões sobre as epífises vertebrais, favorecendo as deformações estruturais. Ocorre o encurtamento e enfraquecimento das massas musculares da concavidade e alongamento e fortalecimento das da convexidade da coluna.

Sustentação

Ao analisarmos o

homem na posição ereta sobre os dois pés, observamos que o eixo de sustentação passa pela coluna vertebral. Em seu desenvolvimento e evolução na escala animal, ao assumir a posição ereta o homem estava tomando uma posição antigравitacional, pois tinha que fazer uma força maior para vencer a força da gravidade. Isso só foi possível graças à coluna e aos músculos. A coluna teve que se adaptar, e, ao invés de ser um tubo rígido adquiriu curvas de adaptação; já os músculos se desenvolveram em várias camadas nas costas, permitindo assim a posição vertical da coluna, (antigравitacional). A posição da cabeça só é possível graças à estrutura óssea da coluna cervical e ao desenvolvimento dos músculos adequados no pescoço.

Desvios e deformidades da coluna vertebral

A coluna possui basicamente três tipos de desvios posturais: cifose, lordose e a escoliose

A cifose se caracteriza por um aumento pronunciado da convexidade posterior da curva torácica. A cifose senil refere-se ao dorso curvo rígido do idoso, associado com o colapso dos discos intervertebrais.

A lordose é o aumento excessivo em uma das convexidades anteriores da coluna vertebral e pode ser chamada de lordose lombar ou lordose cervical.

Escoliose é o desvio lateral da coluna, que pode ser funcional ou estrutural. A curva funcional é flexível e desaparece quando há uma inclinação anterior. Na estrutural, as vértebras desviam-se lateralmente da linha média e estão rodadas ao redor do eixo longitudinal. Na região torácica, as costelas rodam com as vértebras, de modo que quando a pessoa inclina-se anteriormente, pode-se então observar uma protuberância das costelas do lado da convexidade da curva.

A postura ideal

Uma boa postura é a atitude que a pessoa assume utilizando a menor quantidade de esforço muscular e, ao mesmo tempo, protegendo as estruturas de suporte contra traumas

Os exercícios físicos, sem dúvida, contribuem muito para evitar lesões e também corrigir problemas já detectados, pois músculos fortes, treinados e com boa flexibilidade protegem a coluna, diminuindo o risco de lesões.

As pessoas que possuem problemas de coluna necessitam de um trabalho que envolve médicos e fisioterapeutas. Após uma avaliação e diagnóstico completo definem como aliviar os sintomas associados, corrigir e amenizar os danos sofridos. A fisioterapia atua na analgesia (alívio da dor), fortalecimento dos músculos que estão fracos ou flácidos, alongamento dos músculos tensos, aumento da flexibilidade e liberação da fáscia correspondente.

Vanessa Fontanella - Fisioterapeuta com Especialização pela Santa Casa/SP em Neurofuncional.
Atendimento de fisioterapia domiciliar na área neurológica, ortopédica, geriátrica e preventiva na cidade de São Paulo.

Atendimentos a partir de R\$ 60,00

Entre em contato.