

Exercícios e Postura Corporal na Prevenção de Lumbalgias

Portugal é um dos Estados membros da UE com maior predominância de trabalhadores que sofrem de dores nas costas.

A DOR NA REGIÃO LOMBAR da coluna vertebral – vulgarmente conhecida por lumbalgia comum ou “dores nas costas” – é uma das perturbações físicas mais comuns na sociedade actual e uma das principais responsáveis pela limitação funcional nas actividades domésticas e pelo absen-

tismo laboral. Estima-se que 75 a 80% da população dos países industrializados sofra de episódios dolorosos na região lombar com alguma frequência, dos quais cerca de 40-50% possam vir a ausentar-se do trabalho em alguma fase da vida, por estes mesmos motivos.

Apesar da lumbalgia ter origem em factores diversos, a sua prevalência é claramente mais frequente em pessoas sedentárias, em pessoas que exercem tarefas laborais com grande sobrecarga física, muitas vezes com posturas incorrectas – como os agricultores e empregados de construção civil – e em profissionais que permanecem durante longos períodos sentados ou na posição ortoestática (de pé), como os pilotos, os enfer-

meiros, os fisioterapeutas, os dentistas e, de uma forma geral, todos os funcionários de atendimento ao público. Igualmente, indivíduos com uma amplitude articular reduzida apresentam maiores limitações na maioria dos movimentos diários e maior tendência para lumbalgias e problemas posturais.

Como forma de prevenção desta perturbação músculo-esquelética, importa elaborar programas educativos com foco em duas vertentes principais: o aumento dos níveis de Actividade Física e a manutenção de uma correcta postura corporal na realização das tarefas laborais e domésticas.



Texto:

MIGUEL MARCELINO

Fisiologista do Exercício

Equipa Rituais

Faculdade de Motricidade Humana

Importância da Actividade Física

Explorar as várias dimensões da Actividade Física, realizando regularmente exercícios aeróbios (com mobilização de grandes grupos musculares), bem como exercícios de força e de flexibilidade, é fundamental na prevenção de lombalgias. Os exercícios aeróbios - dos quais são exemplo a marcha rápida, a corrida, o ciclismo e a natação - ao proporcionarem um maior dispêndio energético e despoletarem vários benefícios psicológicos, revelam-se bastante importantes no controlo do peso corporal. Este facto assume alguma relevância no âmbito do presente artigo, uma vez que as pessoas com excesso de peso e obesidade parecem apresentar maior incidência de lombalgias, embora as evidências ainda não sejam inequívocas.

Com um papel bastante mais claro e incontestável na prevenção das lombalgias, surgem o fortalecimento dos músculos paravertebrais e abdominais e o treino de flexibilidade, especialmente quando orientado para os músculos lombares e posteriores da coxa. De facto, estes dois tipos de exercício favorecem a manutenção de um correcto alinhamento da coluna vertebral, contribuindo para que a distribuição de esforço pelos diferentes corpos vertebrais, músculos, tendões, ligamentos e discos intervertebrais seja equilibrada. Adicionalmente, a tonificação e activação dos músculos posturais evita que se instale um estado de fadiga precoce na realização das mais diversas actividades do dia-a-dia, reduzindo a probabilidade de lesões e desconforto físico.

"Super-Homem"



"Bridge"



Fortalecimento dos Músculos Posteriais

Prancha Abdominal



REALIZE 1-3 SÉRIES DE CADA EXERCÍCIO MANTENDO 30-45 SEGUNDOS EM CADA POSIÇÃO

Prancha Lateral



Exercícios de força

Realize regularmente exercícios de força para os músculos abdominais e lombares. Estes músculos, quando enfraquecidos, podem tornar-se incapazes de suportar devidamente a coluna vertebral durante a execução de tarefas quotidianas e resultar em dores lombares. Procure o acompanhamento de um Fisiologista do Exercício para uma prescrição mais segura destes exercícios.

para cada um dos principais grupos musculares. Na presença de músculos mais encurtados e cuja amplitude de articulação envolvida esteja comprometida, opte pela realização de 2-3 séries com a mesma duração.

Flexibilidade

Procure executar exercícios de flexibilidade para os músculos lombares e músculos anteriores e posteriores da coxa, 4-5 dias por semana. Deverá fazer, pelo menos, uma série de 30 segundos

Mexa-se mais

Evite manter comportamentos sedentários durante mais de 1-2 horas consecutivas. Deixar alguns utensílios/materiais que utiliza com alguma frequência longe de si (dossiers, caixote do lixo, etc), aproveitar os intervalos da televisão para caminhar e movimentar-se um pouco mais, e descer e subir um lance de escadas são algumas alternativas aos períodos inactivos.

Exercícios de Flexibilidade

Alongamento Músculos dorsais e lombares ("Gato").



REALIZE 1-3 SÉRIES DE CADA EXERCÍCIO MANTENDO 30-45 SEGUNDOS EM CADA POSIÇÃO

Alongamento Músculos posteriores da coxa e lombares.



Alongamento Rotadores do tronco e glúteos.



Alongamento Músculos anteriores e posteriores da coxa.



Importância da Postura Corporal

Segundo um estudo da Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho, Portugal é um dos Estados membros da UE com maior predominância de trabalhadores que sofrem de dores nas costas, sendo apenas ultrapassado pela Grécia. Não é portanto incomum que muitas destas pessoas recorram frequentemente aos profissionais de Exercício e Saúde afim de obterem um programa de exercício que ajude a superar esta perturbação. Importa no entanto referir que tão importante como a prática regular de Actividades Físicas é a postura adoptada na realização das mais diversas tarefas laborais e domésticas. Neste contexto, rever o ambiente laboral e doméstico – como por exemplo a forma como transporta objectos pesados, a cadeira onde se senta e a posição do monitor e do teclado do computador em relação a si – assume um papel fulcral na manutenção de uma coluna vertebral alinhada e sã.

A considerar:

- Para trabalhar ao computador, procure manter o centro do monitor ao nível dos olhos (a colocação de 1-2 listas telefónicas por baixo do mesmo pode ser necessária!). Mantenha também os membros inferiores a 90º (sem pressionar a parte posterior dos joelhos), com os pés apoiados no solo e a coluna direita. O teclado deve ficar sensivelmente à altura do umbigo.
- Se precisa de levantar um objecto do solo (mesmo que aparentemente seja leve), opte por flectir os membros inferiores e levante-o mantendo o tronco direito, exercendo força predominantemente à custa dos músculos das pernas.
- Quando transportar cargas, mantenha o tronco sempre direito, distribuindo o peso por ambos os braços. Cargas

consideradas demasiado pesadas (superiores a 30 kg em operações ocasionais e superiores a 20 kg em operações frequentes), muito volumosas ou difíceis de agarrar, e cargas que precisam de ser manipuladas à distância do tronco (ou com flexão ou torção do mesmo), devem ser evitadas.

- Procure dormir na posição lateral, utilizando uma almofada que permita manter a cabeça numa posição neutra. Deverá também manter uma ligeira flexão dos membros inferiores e, se sentir maior conforto, pode ainda colocar uma almofada fina entre as pernas.
- Sempre que se levantar da cama, coloque-se primeiro de lado, projecte as pernas para fora e só depois levante o tronco com a ajuda dos membros superiores.



Agradecimentos:
Profª Ana Antunes
Evolution Wellness
e Fitness Center

Todo o sabor. Com Menos Calorias.

Só Vianeza, A Autêntica Maionese.



Vianeza light, com menos calorias, mas com todo o sabor da Vianeza.

Desenvolvida a pensar em si, que não prescinde de todo o sabor da maionese, mas que se preocupa em consumir menos calorias.

Vianeza light oferece-lhe todo o sabor da Autêntica Maionese.

