SPPCV
SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE PATOLOGIA
DA COLUNA
VERTEBRAL

Artigo de Opinião de **Carla Reizinho**, Neurocirurgiã na Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental e no Hospital da Luz, Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa da Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV)

Dia Mundial da Coluna: não vire as costas à coluna.

No dia 16 de outubro assinala-se o Dia Mundial da Coluna, uma data que pretende alertar para a importância de preservar a saúde deste pilar fundamental do corpo humano.

O que é a coluna vertebral?

A coluna vertebral é uma estrutura complexa, composta por um conjunto de estruturas ósseas, articulações e ligamentos que garante, não só, a proteção da medula espinhal e das raízes nervosas responsáveis pela mobilidade e sensibilidade do corpo e controlo de funções autónomas como a micção e a defecação. Garante também o suporte e estabilidade do corpo, bem como a mobilidade e flexibilidade que são tão singulares no movimento humano. Perturbações no seu funcionamento podem gerar repercussões a todos estes níveis com impacto muito forte na saúde.

O peso do problema

A Organização Mundial da Saúde estima que cerca de 80% da população mundial terá pelo menos um episódio de dor lombar ao longo da vida. Em Portugal, as doenças da coluna estão entre as principais causas de incapacidade temporária e absentismo laboral, com impacto significativo na produtividade e nos custos em saúde. Com o envelhecimento populacional, espera-se um aumento ainda maior da incidência destes problemas nas próximas décadas.

Fatores de risco

Os principais fatores que comprometem a saúde da coluna são bem conhecidos: sedentarismo, excesso de peso, o tabagismo, posturas incorretas associadas ao trabalho prolongado ao computador ou ao uso de dispositivos móveis, e ainda profissões que exigem esforços repetitivos ou levantamento de cargas.

Algumas doenças reumatológicas como a artrite reumatoide, osteoporose, entre muitas outras, podem envolver a coluna.

Existe ainda um processo natural de envelhecimento natural dos discos intervertebrais (entre outras estruturas), cuja rapidez depende de fatores que herdamos dos nossos antepassados. É

essa relação dicotómica entre fatores intrínsecos e relação com fatores comportamentais que vai determinar o surgimento de sintomas.

Prevenção: o caminho mais eficaz

Como podemos ter impacto neste processo de envelhecimento/desgaste? A prática regular de atividade física é fundamental, sobretudo exercícios que reforcem a musculatura abdominal, dorsal, lombar e glútea, essenciais para a estabilidade da coluna (treino de força supervisionado). Atividades como caminhadas, natação, pilates, ioga ou treino funcional supervisionado têm benefícios reconhecidos e podem ser adaptadas a cada faixa etária e necessidades do indivíduo.

A ergonomia também deve ser uma preocupação diária: cadeiras ajustáveis, ecrãs à altura dos olhos, pausas regulares para alongamentos e o hábito de não permanecer longos períodos na mesma posição fazem toda a diferença. Também o controlo do peso corporal e a adoção de hábitos de vida saudáveis contribuem para reduzir o risco.

Um apelo no Dia Mundial da Coluna

Neste Dia Mundial da Coluna, a Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV) deixa um apelo: não vire as costas à coluna! Cuidar da postura, praticar exercício físico e adotar rotinas saudáveis são medidas simples que podem contrariar o impacto do envelhecimento da coluna da sua qualidade de vida. Cuide de si. A sua saúde depende disso...