



16 de outubro – Dia Mundial da Coluna

Artigo de opinião de Jorge Alves, Cirurgião de Coluna (Ortopedista) na ULS do Tâmega e Sousa, vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV)

A coluna foi feita para se mexer

No dia 16 de outubro assinala-se o Dia Mundial da Coluna, uma oportunidade para chamar a atenção para algo que muitas vezes só valorizamos quando começa a doer: a saúde da nossa coluna vertebral.

A dor nas costas é extremamente frequente ao longo da vida e constitui uma das principais causas de limitação funcional na população adulta. Mas há uma mensagem importante que devemos transmitir: ter dor na coluna não significa necessariamente ter uma doença grave, da mesma forma que encontrar alterações num exame de imagem nem sempre significa que essas alterações sejam a causa da dor.

Com o passar dos anos, a coluna sofre naturalmente modificações. Os discos intervertebrais perdem alguma hidratação, as articulações envelhecem e podem surgir alterações degenerativas. Muitas delas fazem parte do processo normal de envelhecimento e estão presentes em pessoas que não têm qualquer sintoma. Por isso, uma ressonância magnética deve ser sempre interpretada no contexto da pessoa que temos à nossa frente e nunca de forma isolada.

Talvez um dos maiores erros que ainda cometemos seja pensar que uma coluna saudável é uma coluna que deve ser protegida de todo o esforço. Na realidade, acontece precisamente o contrário: a coluna foi feita para se mexer.

A atividade física regular, o fortalecimento muscular, a manutenção de um peso adequado e a preservação da mobilidade são algumas das melhores formas de cuidar da nossa coluna. Caminhar, nadar, andar de bicicleta ou realizar exercícios de força são opções válidas. Não existe necessariamente um exercício perfeito para todos; o mais importante é encontrar uma atividade adequada a cada pessoa e, sobretudo, praticá-la com regularidade.

Também no trabalho devemos contrariar longos períodos na mesma posição. Mais importante do que procurar uma postura supostamente “perfeita” é variar de posição, levantar-se regularmente e manter o corpo ativo ao longo do dia. O nosso organismo tolera muito melhor o movimento do que a imobilidade prolongada.

Quando surge dor, o repouso absoluto raramente é a melhor solução. Na maioria das situações, manter uma atividade adaptada às limitações existentes favorece a recuperação. Naturalmente, existem sinais que justificam uma avaliação médica mais rápida, nomeadamente perda de força nos membros, alterações

importantes da sensibilidade, perturbações do controlo urinário ou intestinal, febre, traumatismo significativo ou uma dor persistente e progressiva.

A cirurgia tem um papel fundamental em determinadas doenças da coluna, mas apenas numa pequena parte das pessoas com dor nas costas. Na maioria dos casos, o tratamento passa por compreender o problema, controlar a dor, recuperar a função e voltar progressivamente a uma vida ativa.

Cuidar da coluna não começa quando aparece uma lesão nem quando é necessária uma consulta médica. Começa muito antes, nas escolhas que fazemos todos os dias.

Neste Dia Mundial da Coluna, talvez a mensagem mais simples seja também a mais importante: mexa-se, mantenha-se ativo e não tenha medo de usar a sua coluna. Uma coluna saudável é, acima de tudo, uma coluna que se move.