Artigo de Opinião de André Santos de Barros, Médico Ortopedista, Cirurgia da Coluna Vertebral, Hospital CUF Descobertas, membro da Campanha Olhe pelas Suas Costas

Novembro chegou. Não deixe as suas costas hibernarem

Com a chegada do Outono, os dias ficam mais curtos, o frio aperta e a chuva convida a ficar em casa. Trocamos a caminhada pelo sofá, o carro substitui o passeio a pé, e as horas em frente ao ecrã multiplicam-se. É natural. Mas as nossas costas podem pagar a fatura.

A dor lombar é uma das principais causas de incapacidade no mundo e um dos principais motivos para recorrer a serviços de saúde. Estima-se que atualmente a lombalgia afete mais de 600 milhões de pessoas e que, até 2050, ultrapasse os 800 milhões. Na consulta, vemos frequentemente pessoas com dor lombar cujas queixas começaram ou pioraram no seguimento de períodos de menor atividade.

Porquê? A coluna não foi feita para estar parada. É sustentada por músculos que funcionam como um suporte natural para o nosso tronco; quando passamos muitas horas sentados, esses músculos inativam-se, enfraquecem e perdem qualidade. Também os discos intervertebrais, as almofadas esponjosas que temos entre as vértebras, sofrem com a ausência de movimento, principalmente em posições de maior stress mecânico, como é a posição sentada. Se associarmos a estes factos o aumento do peso que ocorre com a diminuição da atividade física, temos a receita pronta para a dor lombar - a coluna fica menos protegida e até um gesto simples, como pegar num saco de compras ou apertar os sapatos, é o bastante para desencadear dor.

O problema tem um efeito de bola de neve - quem tem dor mexe-se menos, e quem se mexe menos tem mais dor. Durante muito tempo, aconselhou-se repouso para tratamento da dor lombar mecânica, mas hoje sabemos que, na grande maioria dos casos, manter-se ativo é parte do tratamento.

A boa notícia é que não são precisos grandes sacrifícios. Ficam algumas sugestões simples para esta altura do ano:

- Evite os períodos prolongados sentado – levante-se a cada 45 minutos: se trabalha sentado, vá buscar água, atenda o telefone de pé ou dê uma volta pelo corredor. Intercale o uso de cadeira com a bola de pilates para se sentar; experimente uma standing desk que permita alternar posicionamentos.
- Melhore a sua postura ao computador – costas apoiadas, pés no chão, ecrã à altura dos olhos, e rato e teclado à altura dos cotovelos; evite o computador portátil.
- Caminhe todos os dias - trinta minutos, mesmo divididos em blocos de dez, fazem diferença. Em dias de chuva, as escadas interiores podem compensar a caminhada no exterior – evite o elevador.
- Fortaleça o tronco. Exercícios simples em casa, como pranchas ou pontes, mantêm a "cintura" muscular ativa.
- Mantenha um peso saudável. O excesso de peso sobrecarrega a coluna, dificulta a mobilidade e promove o círculo vicioso do sedentarismo.

A Organização Mundial da Saúde recomenda pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana. Parece muito, mas são pouco mais de 20 minutos por dia.

Importa também saber quando procurar ajuda. A franca maioria das dores nas costas tem origem mecânica, não é preocupante, e melhora em poucas semanas – mais de 80% dos adultos ativos têm pelo menos um episódio de lombalgia ao longo da sua vida. Mas uma dor que não alivia, que o acorda a meio da noite, que irradia às pernas ou que se acompanha de perda de força, dormência ou febre, deve ser avaliada por um médico.

O Inverno não tem de ser uma pausa para o corpo. Este novembro, faça das suas costas uma prioridade: mexa-se um pouco mais, todos os dias. A sua coluna vai agradecer-lhe na primavera.

Sobre a Campanha 'Olhe pelas Suas Costas'

A campanha "Olhe pelas suas costas", lançada em 2009, é uma iniciativa que visa sensibilizar a população para a problemática das dores nas costas, alertar para as suas consequências na vida pessoal e profissional dos portugueses e educar sobre as formas de prevenção e tratamento existentes. A iniciativa tem a chancela da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, da Associação Para o Estudo da Dor, da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, da Sociedade Portuguesa de Neurocirurgia, da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação e da Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia e conta com o apoio da Medtronic. Para mais informações, consulte a Página de Facebook, Instagram, canal de Youtube e site da Campanha "Olhe pelas Suas Costas".