



MUDE1 HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

Dores na coluna

Tadeu Ferreira Antero

Fisioterapeuta

Coordenador de Fisioterapia em Ortopedia e
Traumatologia em Clínica Spine Fisioterapia

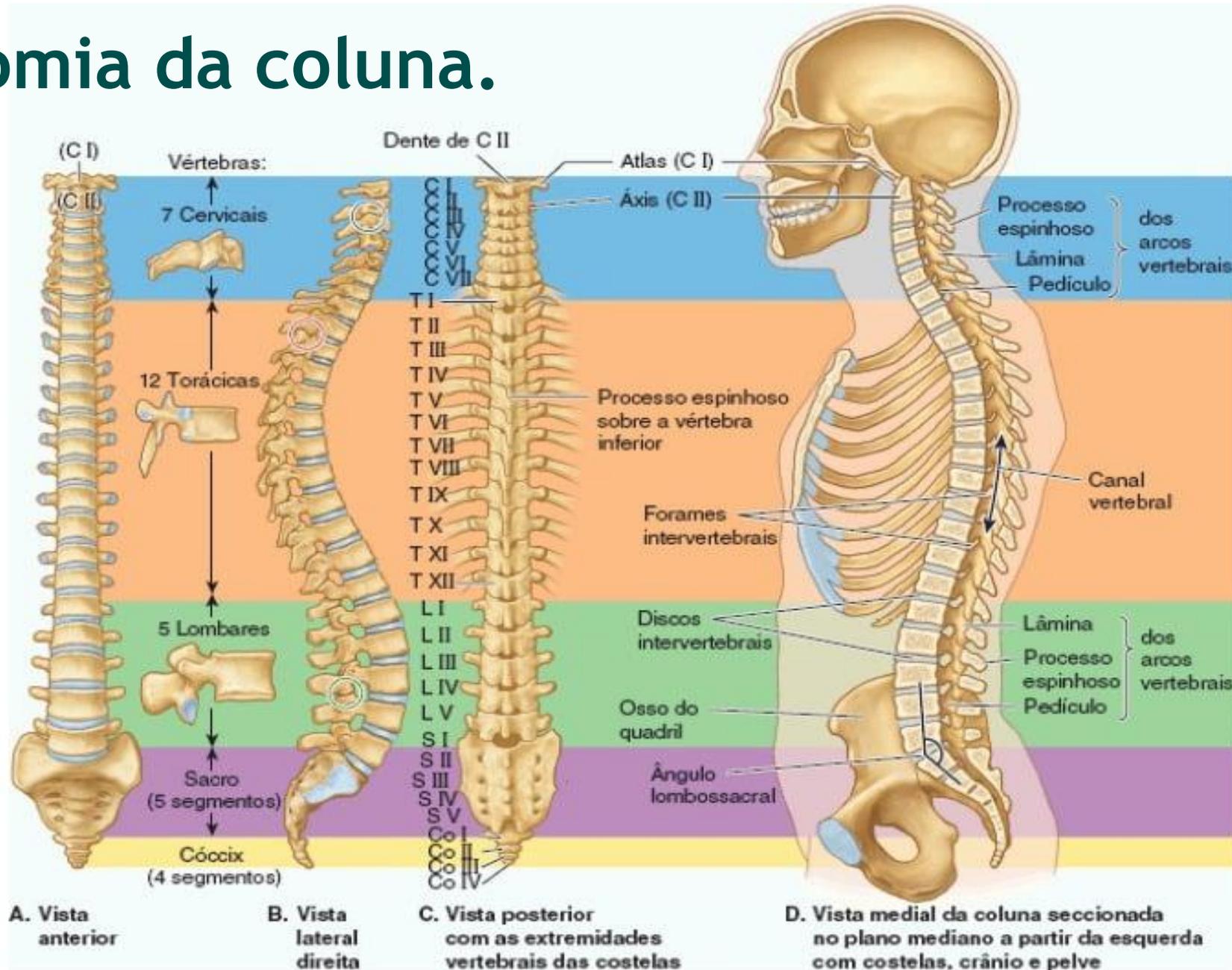
Como funciona a coluna e os possíveis gatilhos de dor?



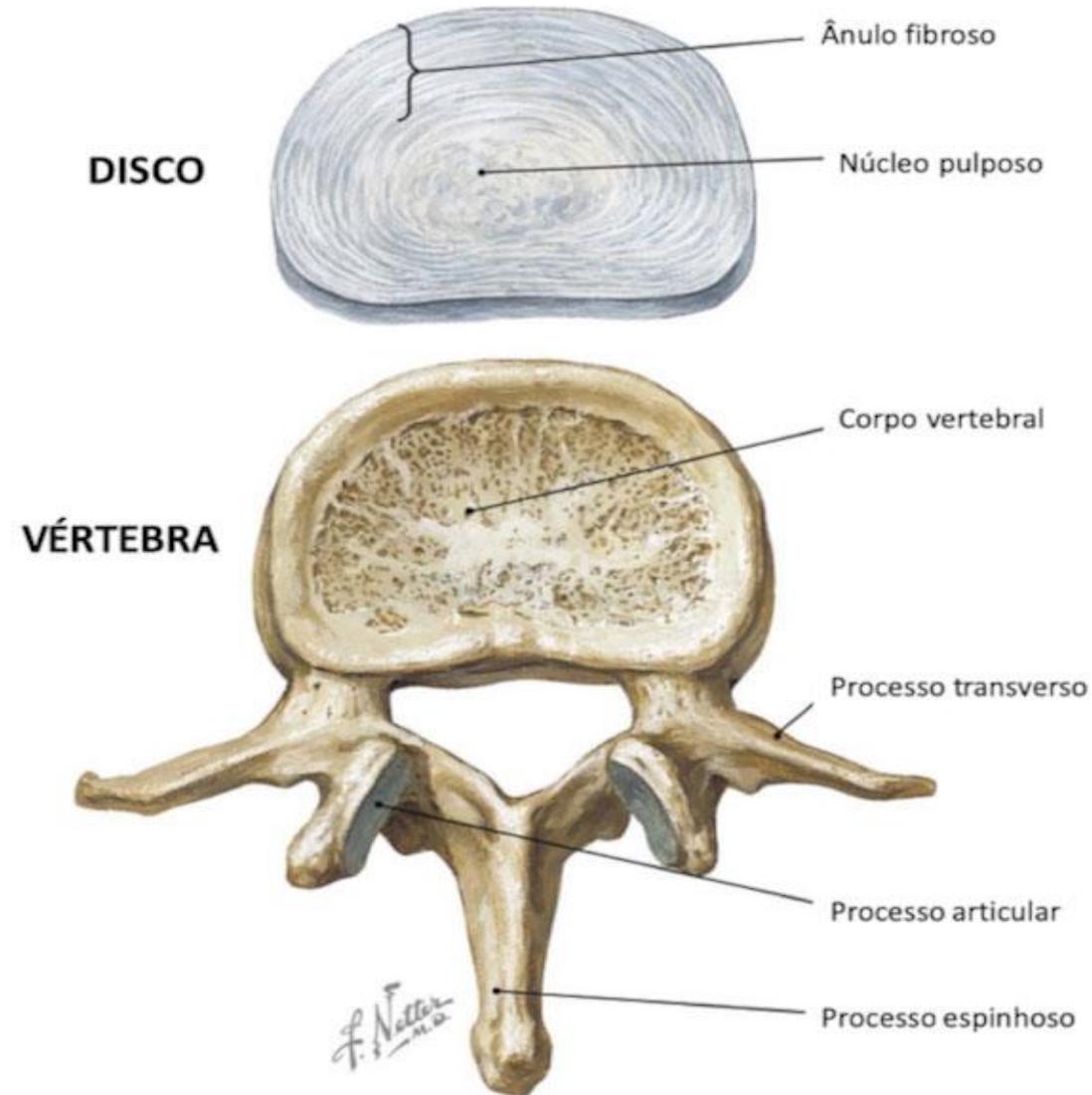
A coluna vertebral

- Tem como função comunicação do cérebro com o nosso corpo.
- Sustentação de carga, equilíbrio e proteção de elementos neurais.
- Manter a posição ereta, flexão, extensão, rotação e inclinação do troco.
- Essencial para realização dos movimentos braços e pernas.

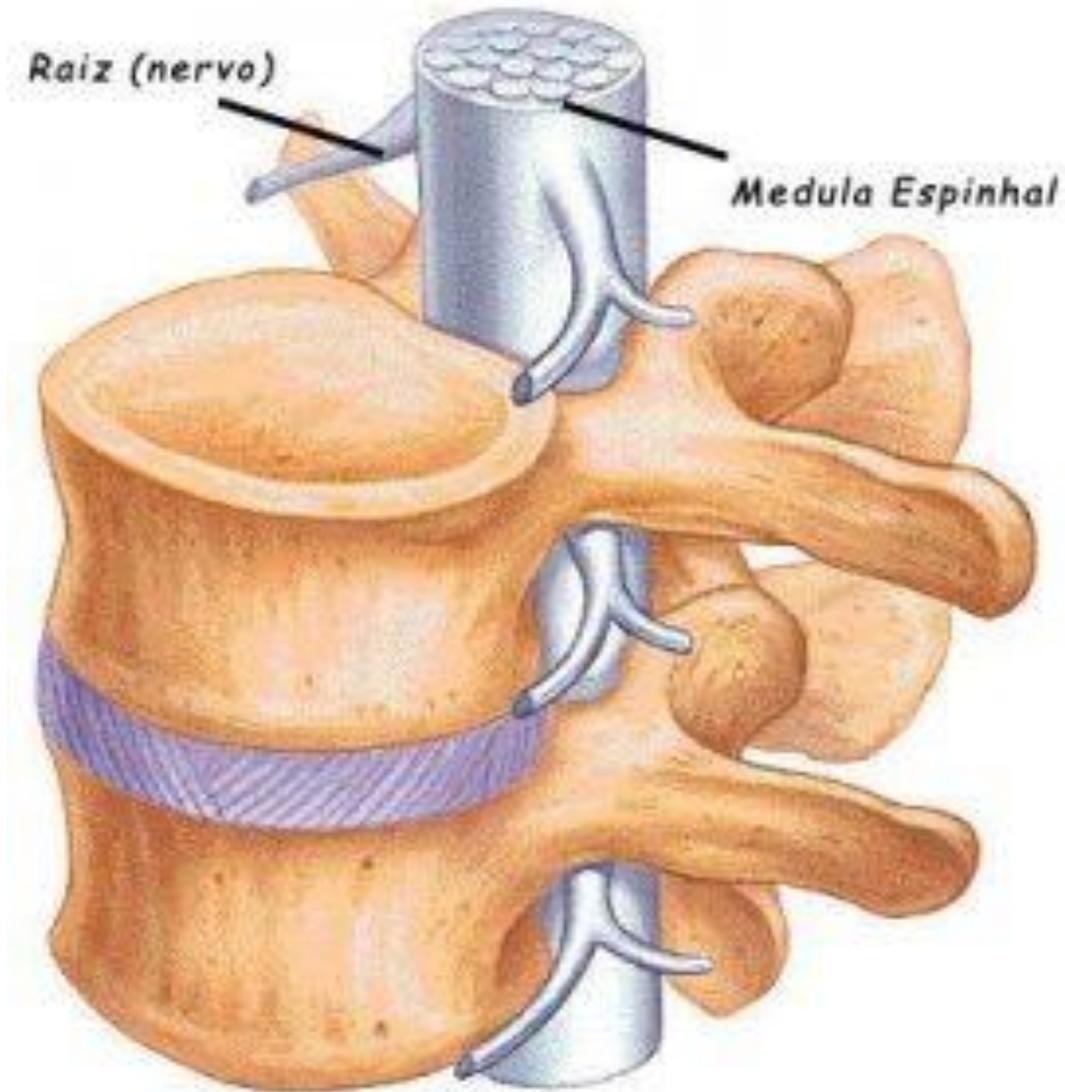
Anatomia da coluna.



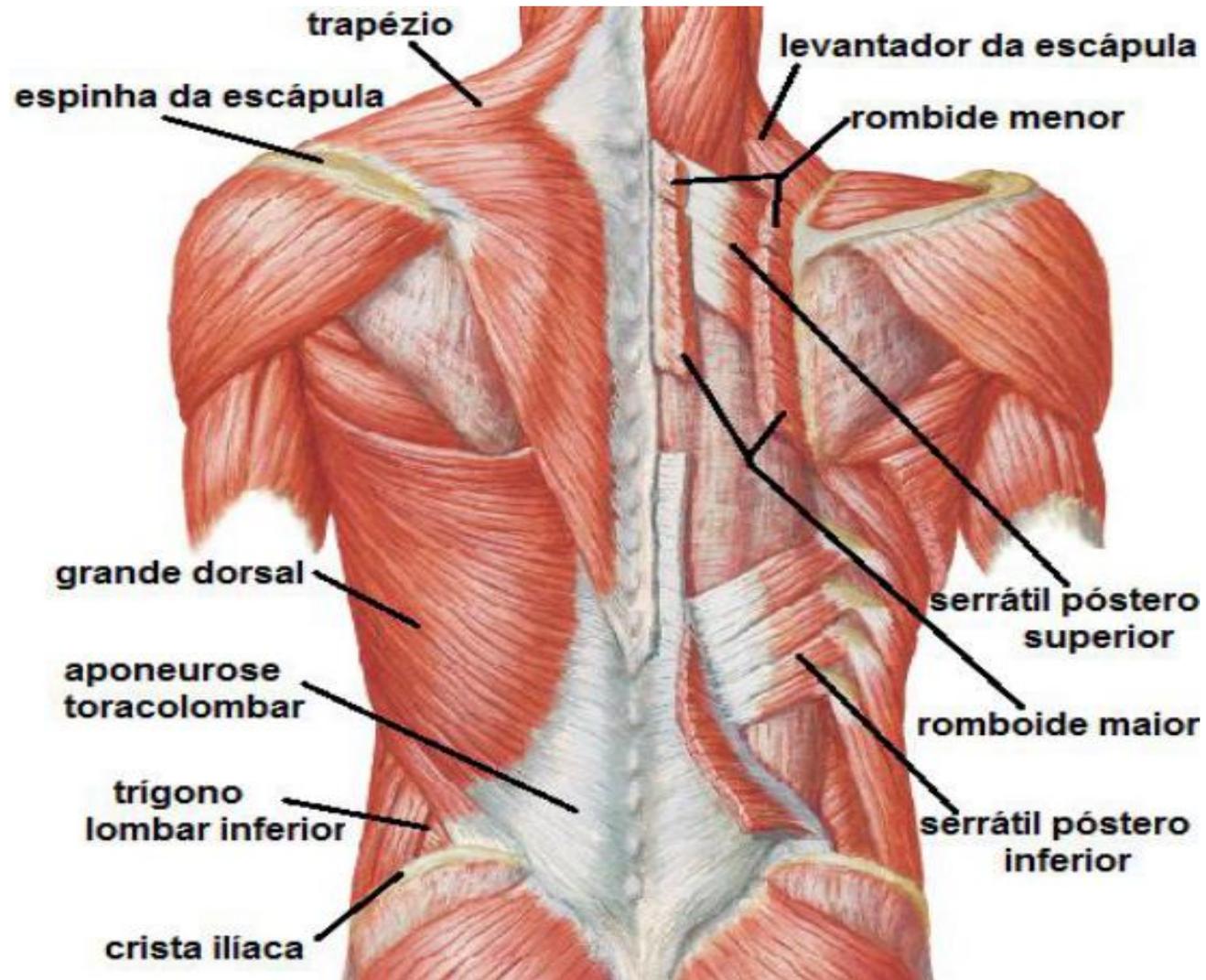
Disco intervertebrais.



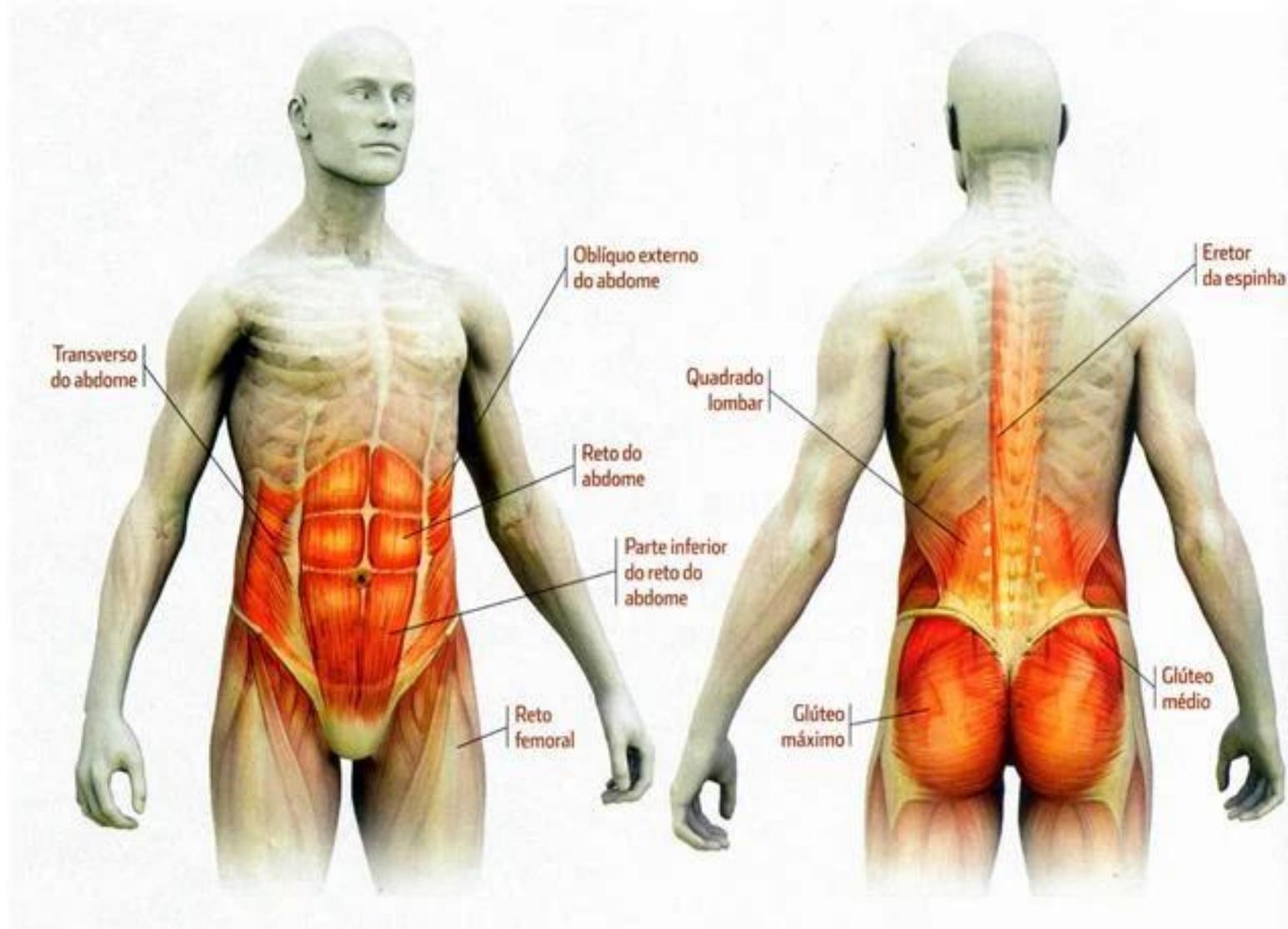
Medula espinhal



Músculos da coluna.



Músculos da coluna.



Dores na coluna.

- Cervicalgia.
- Dor na região cervical (pescoço).

- Cervicociatalgia.
- Dor na região cervical com irradiação para os MMSS.

- Dorsalgia.
- Dor na região torácica.

- Lombalgia.
- Dor na região lombar.

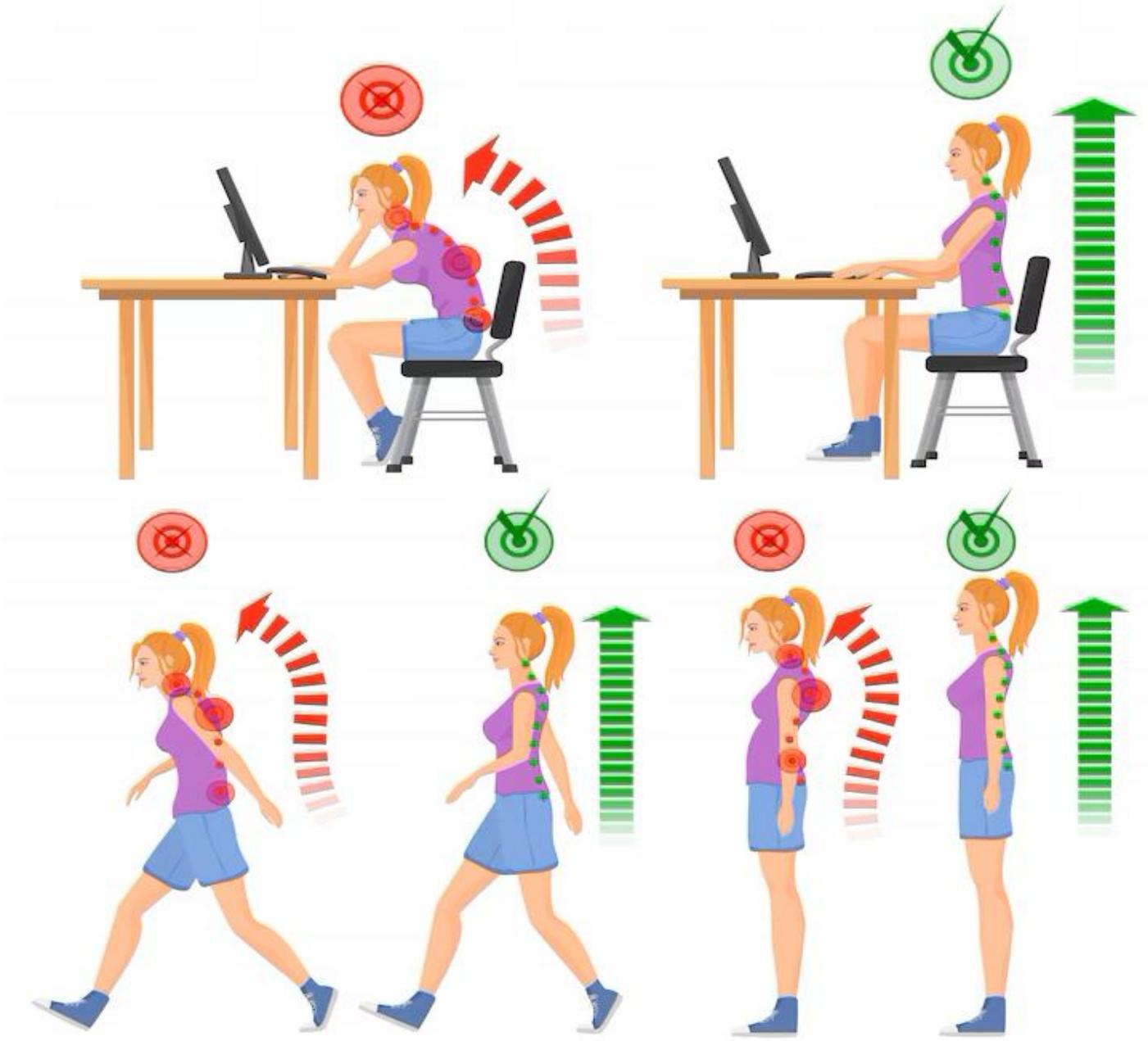
- Lombociatalgia.
- Dor região lombar com irradiação para os MMII.

Quais são os possíveis gatilhos de dores da coluna?



Posturas inadequadas.

- Hábitos incorretos.
- Ergonomia inadequada.
- Sentar por um longo período de tempo sem o apoio adequado. Respeitando as curvaturas fisiológicas da coluna.
- Inclinação anterior do tronco.
- Projetar a cabeça para frente.
- Projetar o quadril em posição de retroversão



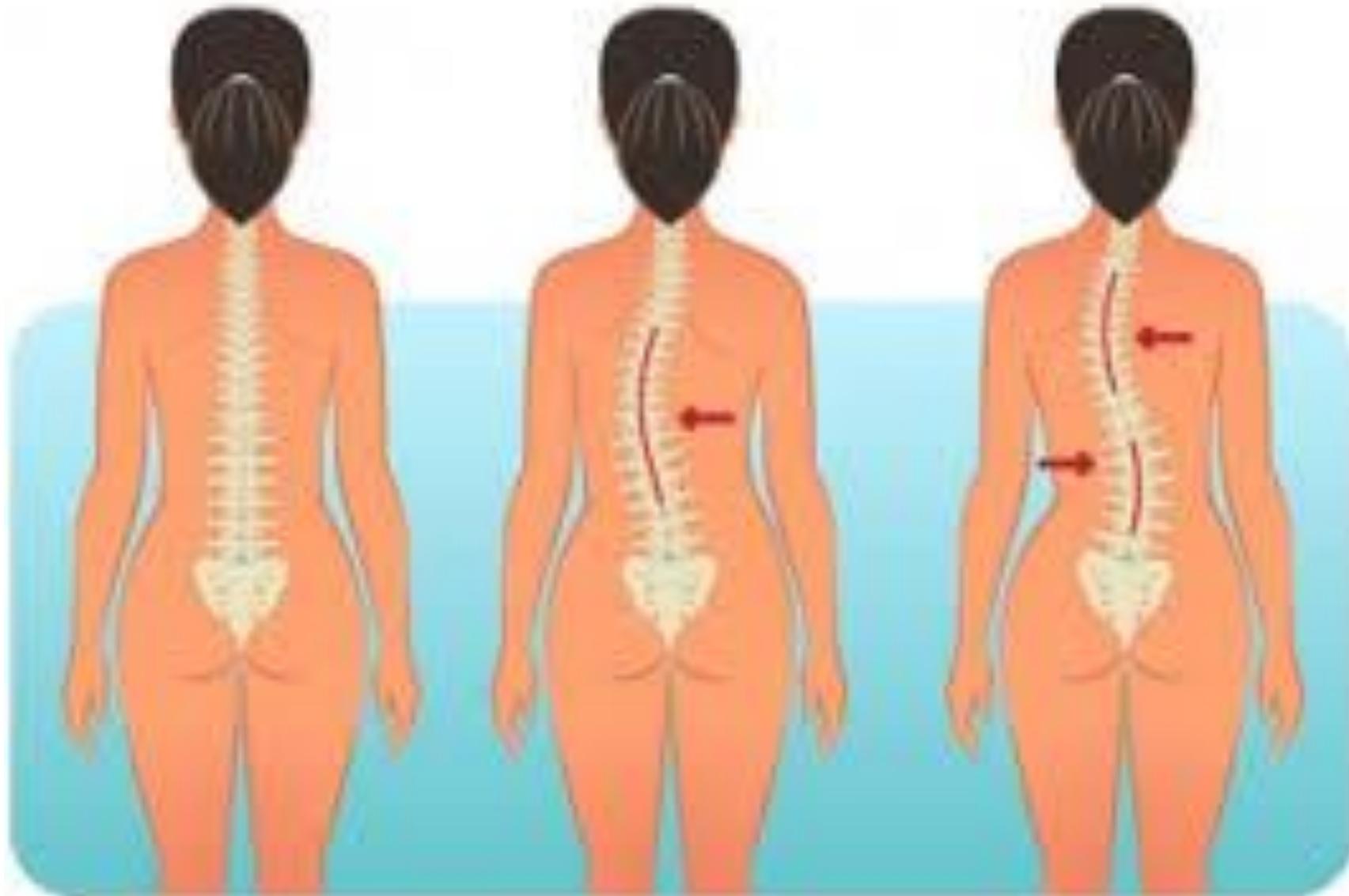
Maus hábitos.

- Movimentos repetitivos e sobrecarga musculares.
- Estresse e ansiedade.
- Sedentarismo.
- Tabagismo.
- Doenças associadas.
- Intoxicação por medicamentos.

Maus Hábitos.



Escoliose?



Conexão mente e corpo.

Como a ansiedade e o estresse podem agravar dores nas costas?

- **Ansiedade** relaciona com preocupação da incerteza do futuro.
- **Estresse** relaciona com manifestações físicas diante situações cotidianas. Entre várias inclui:
 - Tensão muscular.
 - Dificuldade para dormi.
 - Cansaço excessivo.
 - Agitação.
 - Sensibilidade emotiva excessiva.

Atitude saudável. Controlar estresse e ansiedade.

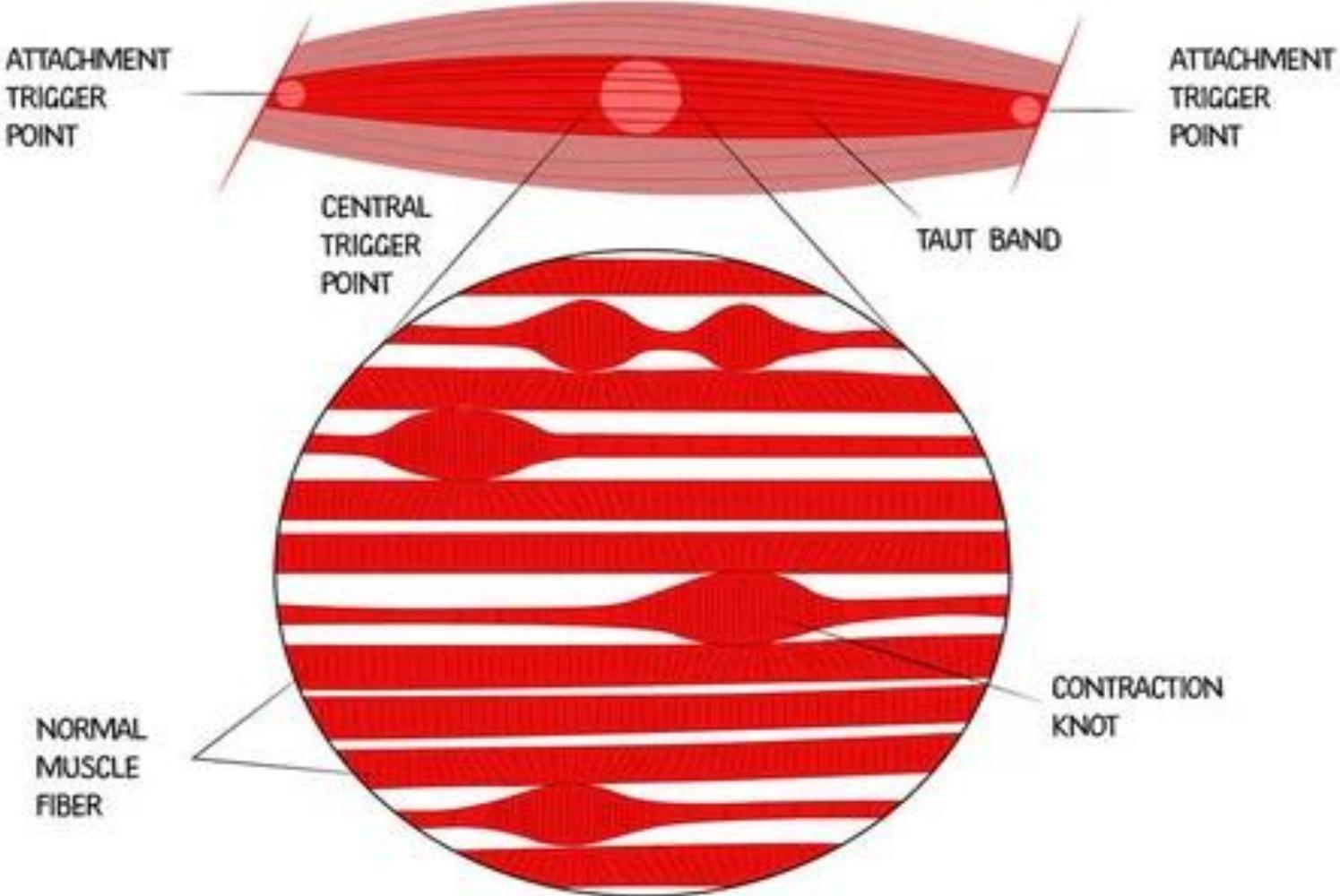
- Prática regular de atividade física.
- Liberação de endorfina (hormônio da felicidade).



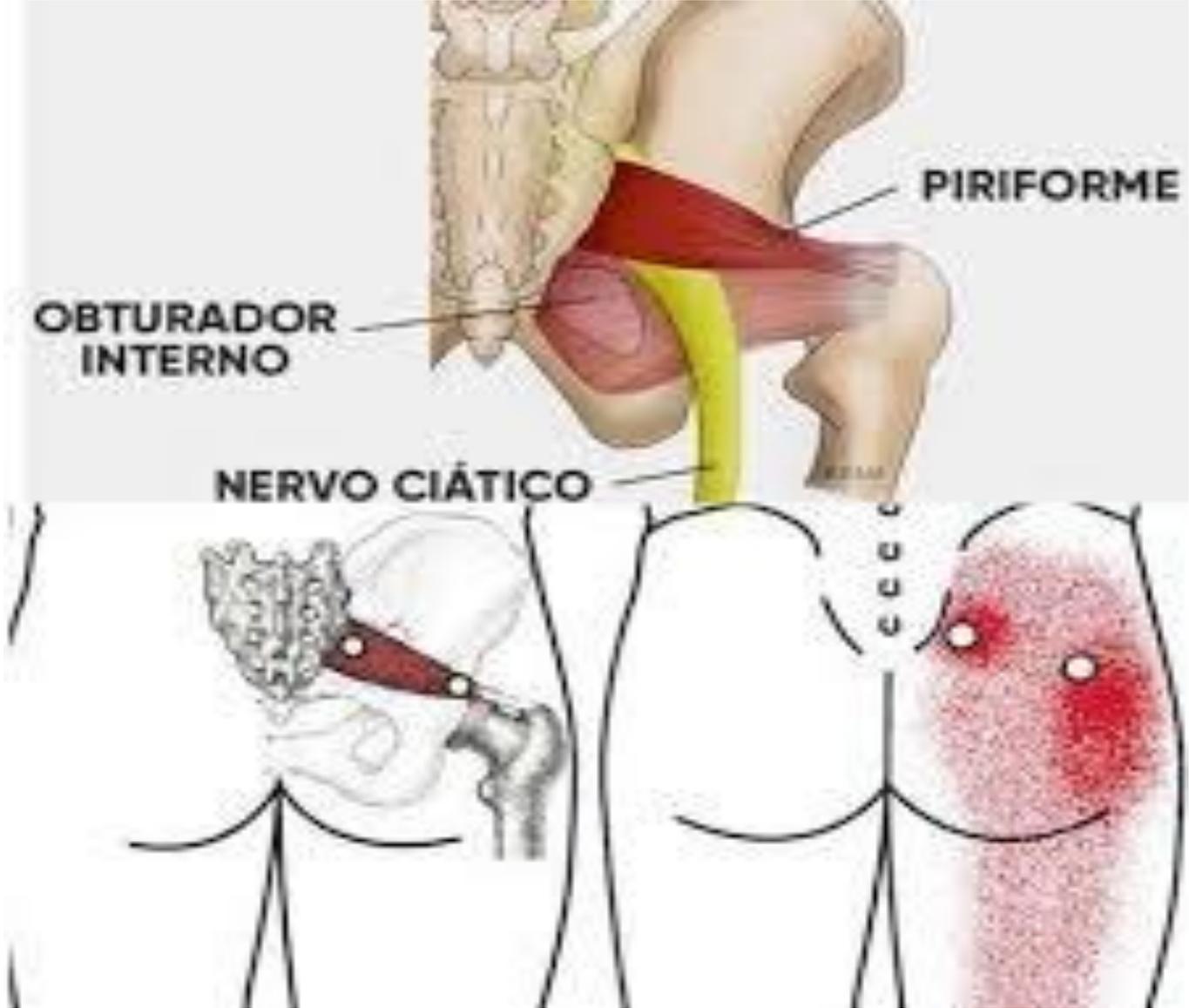
Dor muscular vs Dor neuropática

- Dor muscular também conhecido com mialgia, ocorre por fraqueza muscular, sobrecarga por esforço físico excessivo, lesão, infecção ou doença.
- Trigger points ou pontos gatilhos. Nódulos palpáveis e tensos na fáscia muscular.

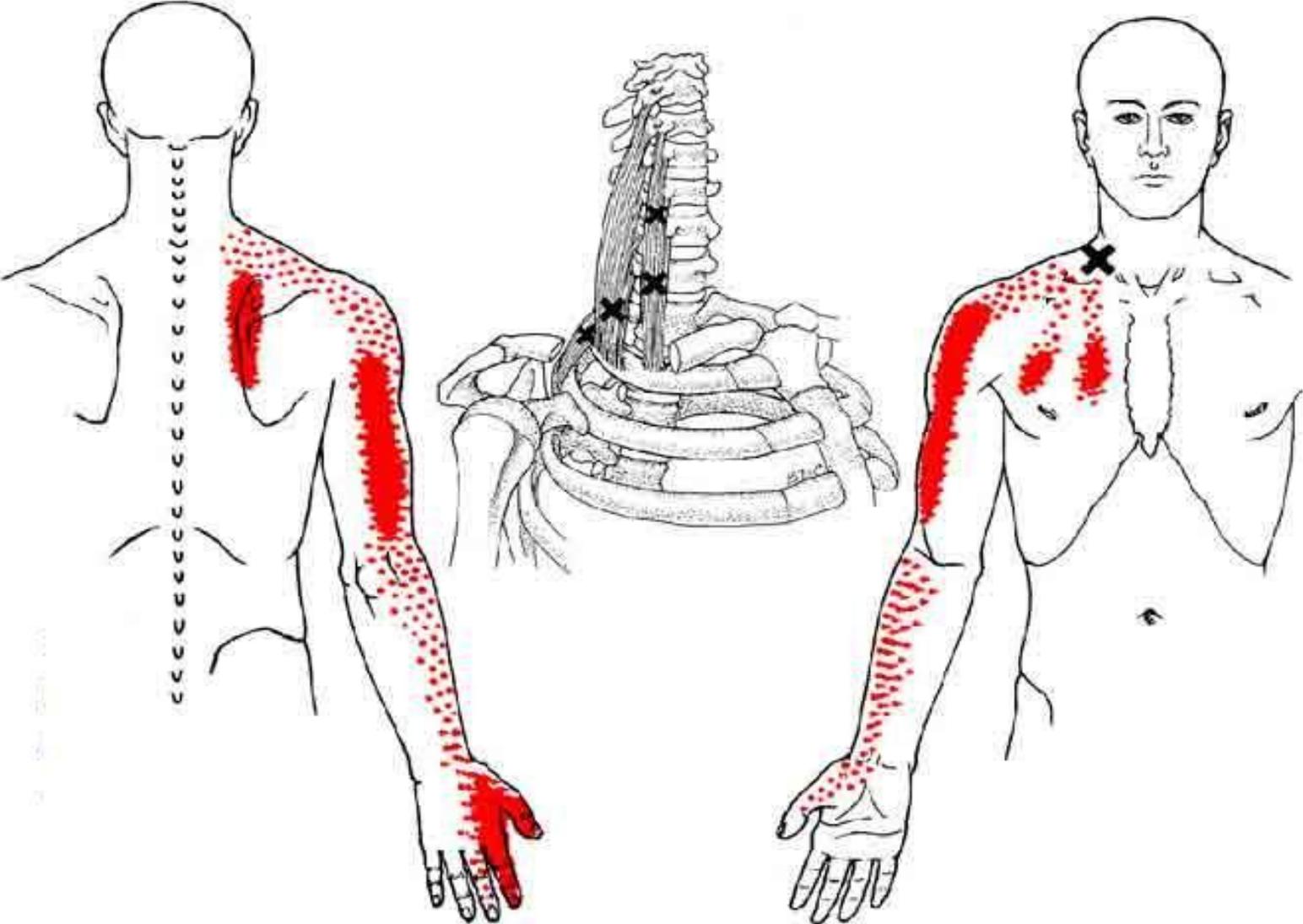
Trigger points.



Trigger points.



Trigger points.

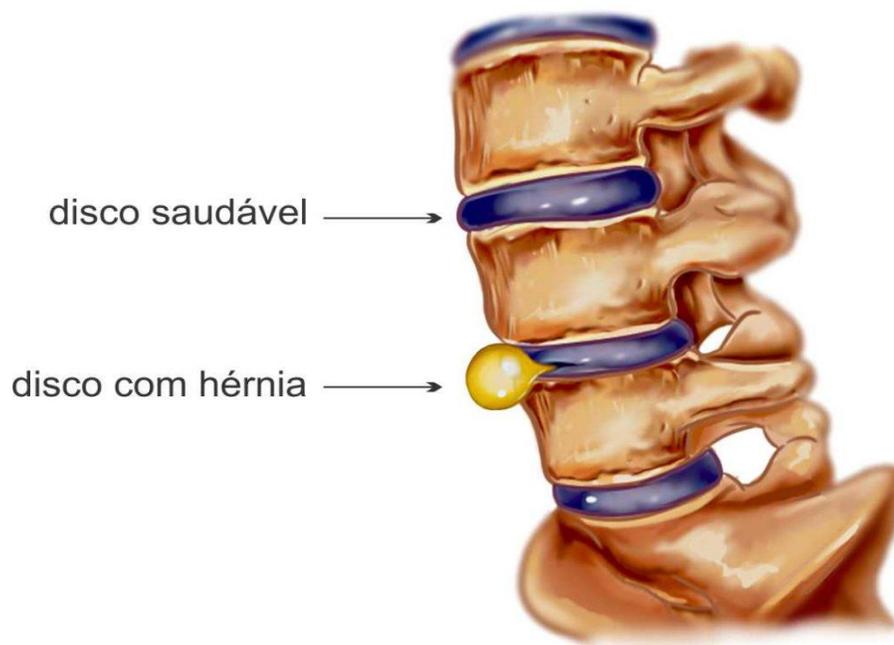


Dor muscular x Dor neuropática.

- **Dor neuropática** é uma dor crônica nos nervos do sistema nervoso central ou periférico.
 - Parestesia (formigamento).
 - Hipersesibilidade ao toque.
 - Dor profunda e intensa.
 - Dor contínua em queimação.

Hérnia de disco.

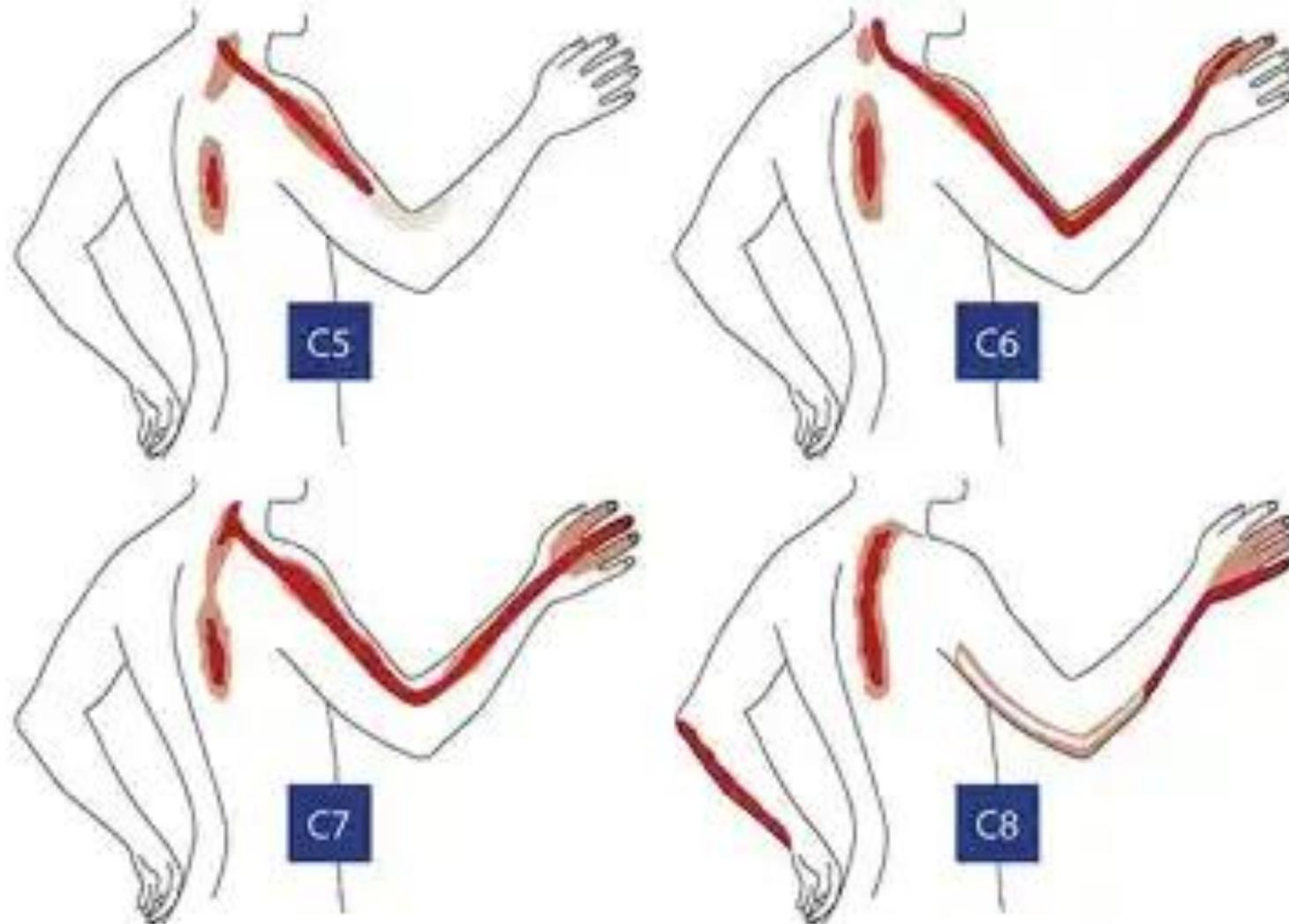
- É uma alteração que ocorre quando a massa do centro do disco desloca, comprimindo assim os nervos da coluna causando dor e/ou outros sintomas.



Hérnia de disco.



Hérnia de disco.



Tratamento.

- Condiz na busca de um profissional de fisioterapia adequado, que através de uma avaliação irá fechar o diagnóstico correto descobrindo sua causa.
- O profissional aplicará exercícios personalizados para cada pessoa, levando em consideração a avaliação de cada caso.
- O profissional usará suas técnicas de terapia manual, cinesioterapia, mobilizações e eletrotermofototerapia (tens, laser, ultrassom, ondas de choque).

Cinesioterapia.



Cinesioterapia.

PHYSIOTHERAPY EXERCISES

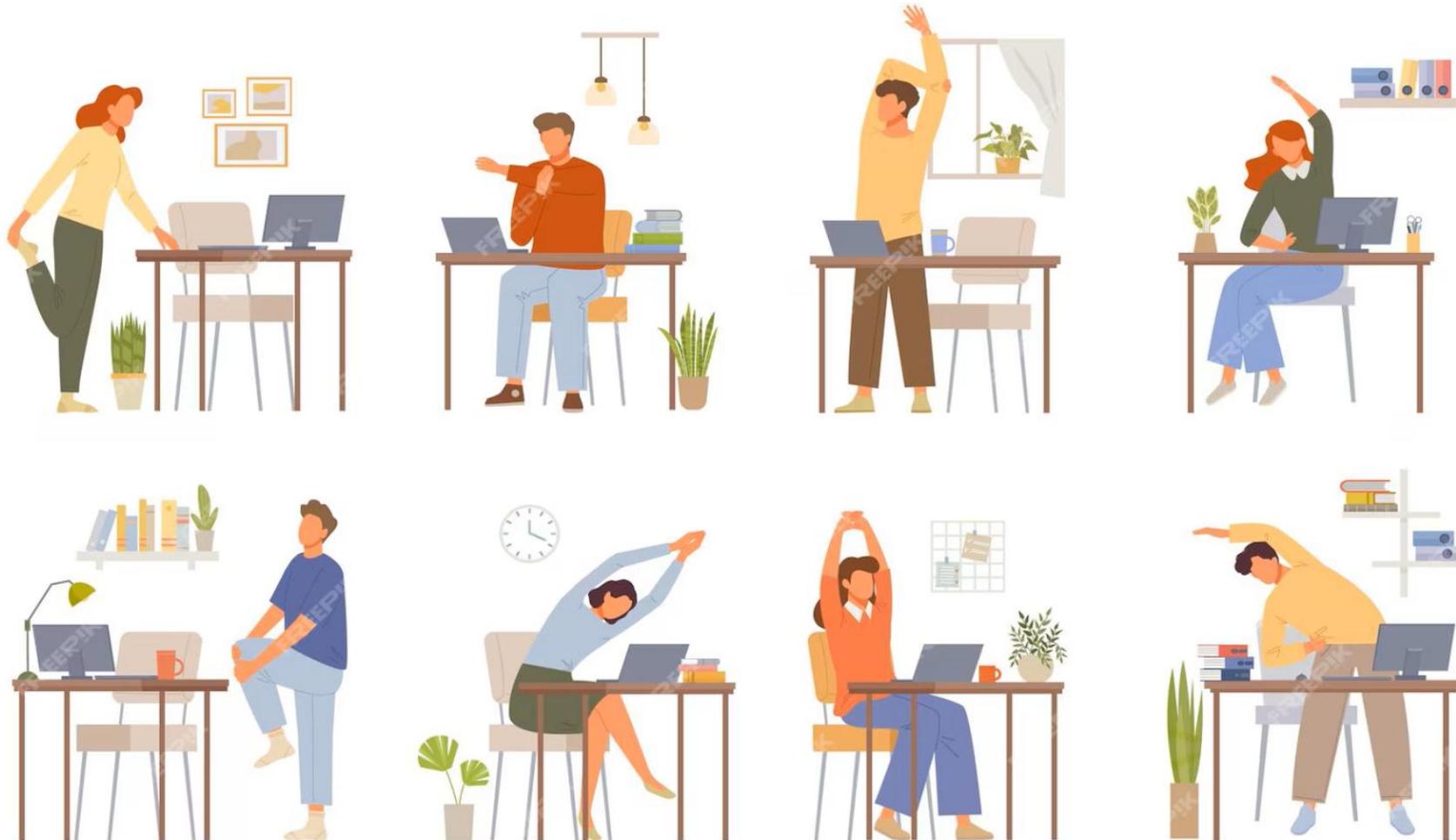


designed by  freepik.com

Unimed
Belo Horizonte

Ginástica Laboral

- A prevenção sempre é o melhor caminho.



Mobilizar articulações e alongar os músculos.



Pilates.



Conclusão.

- Mudança de hábitos;
- Atividade física;
- Cuidados alimentares;
- Cuidado postural no ambiente de trabalho;

Realizar um DETOX no corpo e na mente é de fundamental importância para a prevenção e mudança do quadro de dores nas costas.

A fisioterapia é imprescindível, mas os ganhos só permanecem diante das mudanças de hábitos diários, como mencionados.

Obrigado.



Tadeu Ferreira Antero

- Fisioterapeuta em ortopedia e traumatologia.
- Coordenador de Fisioterapia em ortopedia e traumatologia
Clínica Spine Fisioterapia.

Contatos

Email:
tadeuanterofisio@gmail.com

(31) 9838-94346

