

Desvios Posturais

Eduardo Da Luz Ferreira¹

daluzeduardo@hotmail.com

Rafael Trentin Scremin²

Pós-Graduação em Fisiologia do Exercício

Faculdade Sant'Ana Pós

Instituto Doll

Resumo

Atualmente sentir dor nas costas esta se tornando cada vez mais comum na população, há muitas razões pelas quais as pessoas sofrem de dores entre elas estão excesso de peso, lesões, doenças ou por adotarem maus hábitos de postura durante o dia a dia. Uma vez em postura que não seja correta nosso corpo busca adaptações levando ao uso incorreto de outras articulações corporais causando encurtamento e enrijecimento dos músculos, o que acaba gerando desvios posturais acentuando o grau de nossas curvas fisiológicas (cervical, torácica, lombar, sacro-coccígea), gerando hipolordose e hiperlordose lombar, hipocifose e hipercifose torácica e escoliose. Sabendo a causa destes males o presente artigo tem como objetivo orientar, esclarecer e ajudar indivíduos que sofrem destes problemas, identificando cada tipo de desvio postural e exercícios para controle e correção de cada um.

A coluna vertebral tem como as principais funções: suportar o peso corporal, proteger medula e nervos espinhais, promoção de flexibilidade ao corpo, exerce papel muito importante na postura e na locomoção. Na maioria dos casos desvio postural acontece pelo encurtamento e enfraquecimento dos músculos cabe a um profissional examinar e indicar exercícios para amenizar e corrigir o problema, cirurgias da coluna são indicadas em uma minoria dos casos, o exercício físico quando bem orientado por um profissional capacitado

1 Pós-Graduando em Fisiologia do Exercício

2 Orientador: Mestre em Educação. Especialista em Educação Física Escolar. Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física

visa a corrigir o desvio postural ou evitar que o problema se acentue, possibilitando uma melhor qualidade de vida, refletindo diretamente na sua vida diária.

Palavras chaves: má postura, coluna vertebral e desvios posturais.

1. Introdução

O objetivo deste estudo foi analisar métodos que possam ajudar no controle de dores nas costas, tendo em vista um aumento na incidência destes problemas na população jovem e adulta, problema este que acaba interferindo na vida ativa destas pessoas. Serão abordados os principais desvios posturais e suas causas e exercícios resistidos e reeducação postural global para atuar na prevenção, manutenção e ajudar a corrigir estes problemas.

Atualmente sentir dor nas costas esta se tornando cada vez mais comum na população, isto se deve muito a fatores como a idade, má postura, ficar muito tempo no celular em posição que não seja correta, ficar em pé por muitas horas em postura inadequada, uso de sandálias de salto alto por longo período de tempo, gravidez, excesso de peso corporal, maus hábitos como carregar bolsas e mochilas pesadas e também com apenas umas das alças. Estes erros comuns acabam desencadeando um grande desequilíbrio na musculatura da coluna, diminuindo a massa muscular e gerando encurtamentos e em um tempo médio ou em longo prazo acabara causando dores crônicas em graus variados.

No momento atual o excesso de peso é uma preocupação mundial podendo influenciar bastante na frequência de dores nas costas com o aumentando na pressão nos discos da coluna e interferindo no equilíbrio. Desvios posturais na coluna como hipolordose e hiperlordose lombar, hipocifose e hipercifose torácica e escoliose também podem levar a ocorrências de dores nas costas de diferentes modos de acordo com a gravidade.

Uma postura inadequada que muitas vezes passa por nós despercebida, acaba causando muitos danos a nossa coluna, uma vez em postura que não seja correta nosso corpo fica em desequilíbrio e para compensar a coluna

vertebral acaba gerando desvios posturais acentuando o grau de nossas curvas fisiológicas (pode causar atrofia e enrijecimento de músculos), prejudicando articulações e causando dores.

A coluna vertebral consiste em uma pilha curva de 33 vértebras que são divididas estruturalmente em cinco regiões. De cima para baixo, existem 7 vértebras cervicais (constitui o esqueleto axial do pescoço e suporte da cabeça), 12 vértebras torácicas (suporta a cavidade torácica), 5 vértebras lombares (suporta a cavidade abdominal e permite mobilidade entre a parte torácica do tronco e da pelve), 5 vértebras sacrais fundidas (une a coluna vertebral a cintura pélvica) e 4 pequenas vértebras coccígeas fundidas (é uma estrutura rudimentar em humanos, mas possui função no suporte do assoalho pélvico). Alguns indivíduos podem apresentar uma vértebra a mais ou uma vértebra a menos, em especial na região lombar (HALL, 2009, p. 278). Também chamada de espinha dorsal a coluna vertebral na parte superior se articula com o crânio e na parte inferior com o osso do quadril (ilíaco). Quando observada de frente deve ser reta, mas quando vista de lado ela possui quatro curvaturas fisiológicas, duas voltadas para frente e duas para trás. São 5 as regiões da coluna :

- Cervical, Torácica, Lombar, Sacro, cóccix.

As principais funções da coluna vertebral são: sustentar o peso corporal, proteção da medula espinhal e dos nervos espinhais, promoção de flexibilidade ao corpo, exerce um papel muito importante na postura e na locomoção, apresenta naturalmente curvaturas na região torácica e lombar.

As alterações na coluna vertebral representadas por desvios anormais ou acentuação de curvas normais já existentes são chamadas de desvios posturais, que podem levar ao uso incorreto das outras articulações corporais, uma vez que o corpo busca adaptações para se manter o equilíbrio, causando encurtamento dos músculos e enrijecimento. Neste artigo serão abordados os principais tipos de desvios posturais em cada região da nossa coluna e como nossos maus hábitos interferem diretamente na coluna.

2. Desvios Posturais

2.1 Lordose

Curvaturas que possuem a concavidade voltada para trás, uma na região cervical e a outra na lombar, sendo curvaturas normais da coluna, havendo alguma alteração nestas curvaturas pode-se afirmar que existe um problemas de hipolordose ou hiperlordose.

Hiperlordose Lombar

Podemos observar as pessoas que tem hiperlordose lombar aquelas que possuem uma anteversão pélvica ou nádegas excessivamente levantadas. O aumento anormal da convexidade da coluna vertebral pode causar dores, principalmente durante atividades que exigem grande esforço ou movimentos repetitivos.

A hiperlordose lombar acontece pelo enfraquecimento dos músculos reto abdominal e isquiotibiais (posterior da coxa) e encurtamento de flexores do quadril e lombar, estes fatores que geram o desequilíbrio pélvico, deverá ser feito um trabalho de fortalecimento e de flexibilidade para tentar corrigir este problema.

As causas da lordose incluem deformidade vertebral congênita, fraqueza da musculatura abdominal, maus hábitos posturais e o excesso de treinamento em esportes que exigem a hiperextensão lombar repetida, tais como ginástica, patinação artística, arremesso de dardos e nado borboleta. (HALL, 2009, p. 286).

Exercícios para fortalecimento

Reto Abdominal: será feito a flexão da coluna vertebral, o tradicional abdominal, o mais executado de todos, deita no chão em decúbito dorsal e flexiona os joelhos, na execução do exercício somente a flexão da coluna vertebral a lombar deve permanecer no solo para melhor isolamento e fortalecimento do reto abdominal, uma variação que poderá ser feita é a utilização de uma sobrecarga onde se utilizará um peso para aumentar a

tensão muscular (a utilização da sobrecarga vai depender do nível de condicionamento de cada indivíduo), deve-se evitar a flexão do quadril porque seu objetivo será trabalhar a sua flexibilidade.

Isquiotibiais: exercício de flexão de joelho com uso de caneleira, na posição em pé apóia as mãos na parede e um dos joelhos em uma bola suíça ou outro apoio que mantenha uma distância de um braço da parede, realizar flexão do joelho com a perna que esta apoiada.

Exercícios para aumentar a flexibilidade

Paravertebral (região lombar): sentado com os joelhos levemente flexionados fazer a flexão da coluna à frente com as mãos segurando os pés, os joelhos devem ser levemente flexionados para diminuir a tensão em isquiotibiais e a região lombar será muito mais alongada assim.

Flexores do quadril: iniciar na posição em pé, realizara uma passada para trás levando uma das pernas e abaixando o joelho ate encostar-se ao chão e a perna que esta a frente o joelho também flexionara (posição de afundo), importante aumentar mais a distância entre o joelho que esta apoiado no chão com o pé que esta a frente e projetar a pelve para frente assim flexionando os músculos dos flexores do quadril, uma variação para melhor resultado poderá ser feita é com a ajuda de outra pessoa, segura no pé e flexiona mais o joelho que esta apoiado no chão aumentando a flexibilidade dos joelhos e um melhor flexionamento dos músculos da coxa.

A lombar é o local da coluna onde geralmente a dor é mais frequente, dor lombar ou lombalgia, na grande maioria dos casos acontecem por contraturas ou distensões musculares até mesmo sem percebermos sejam por um simples movimento de se abaixar e pegar algo ou movimento de flexão e torção do tronco de uma forma mais rápida entre outros que tipos que podem acontecer. Mas também pode-se considerar o fato de se ter alguma doença muito comum associada contribuindo e gerando a dor entre elas hérnia de disco e a artrose da coluna (desgaste osteo-articular) onde a dor pode durar de semanas a meses ou ate anos, se diferenciando de uma contratura ou distensão muscular mais simples. Se a perda do equilíbrio pélvico aconteceu

por encurtamento e enfraquecimento dos músculos com os exercícios a pelve tende recuperar seu equilíbrio.

Hipolordose Lombar

A hipolordose é causada por um desvio postural, retroversão pélvica, inclinar a região pélvica para frente proporcionando uma carga excessiva nos discos intervertebrais, pode ser causada por fatores genéticos, fratura compressiva de uma vértebra na lombar e também por postura incorreta.

Uma pessoa com hipolordose lombar tende a estar com o reto Abdominal, glúteos e isquiotibiais encurtados, flexores do quadril, quadrado lombar e eretores da espinha alongados, assim gerando um desequilíbrio pélvico, devera ser feito um trabalho de fortalecimento e de flexionamento para estes grupos musculares para possível correção da hipolordose lombar se este for o problema.

Exercícios para fortalecimento

Quadrado lombar e eretores da espinha: no aparelho cross over com a polia baixa com uma barra reta pequena, sentado e joelhos estendidos inicia o exercício com o alinhamento da coluna vertebral, segurando a barra realizara a flexão da coluna vertebral com o auxilio da carga e em seguida retoma o alinhamento fazendo esforço puxando a carga com movimento de extensão da coluna trabalho muscular de eretores da espinha e quadrado lombar, movimentos flexão quem puxa é a carga e de extensão será eretores da espinha e quadrado lombar.

Flexores do quadril: abdominal canivete, deitar de costas nos chão com as pernas esticadas, e braços atrás da cabeça, irá levantar braços e pernas até ficarem paralelos formando a posição de um canivete, ficando apoiado no chão somente a lombar e o glúteo, em seguida retornar a posição inicial.

Exercícios para aumentar a flexibilidade

Reto abdominal: em pé entrelaça os dedos e estica os braços levando-os acima da cabeça, pode-se perceber que já há um trabalho de flexibilidade

sendo executado em reto abdominal, mas pode-se aumentar esta intensidade inclinando o corpo para trás fazendo uma hiperextensão da coluna acentuando a trabalho de reto abdominal

Isquiotibiais e glúteos: em pé levanta uma das pernas em um plano elevado na altura do quadril e mantém a perna estendida segurando no tornozelo e não na ponta dos dedos do pé para um melhor flexionamento dos posteriores da coxa.

2.2 Cifose torácica

É uma curvatura fisiológica normal da coluna vertebral, encontrada na região torácica, devendo ter entre 20 e 45 graus, uma curvatura menor que 20° caracteriza Hipocifose e maior que 45° Hipercifose que são os casos mais frequentes e será analisado a seguir.

A incidência da cifose é estimada em 8% da população geral, com distribuição equivalente entre os sexos. A cifose pode resultar de uma anormalidade congênita, de uma patologia como a osteoporose ou da doença de Scheuermann, na qual uma ou mais vértebras com formato de cunha surgem em decorrência de um comportamento anormal da placa epifisária. (HALL, 2009, p. 286).

Hipercifose torácica

É um aumento anormal da curvatura torácica da coluna vertebral, e os ombros são projetados para frente, as causas mais importantes dessa deformidade são a má postura, desequilíbrio de musculatura e podem ser também por fraturas de vértebras torácicas, geradas pela osteoporose. É comum ver jovens e idosos com aspectos de hipercifose torácica. Exercício físico quando bem orientado por um profissional tende a corrigir o desvio postural ou evitar que o problema se acentue. Os indivíduos com hipercifose torácica apresentam os ombros projetados para frente aparentando um encurtamento de peitoral maior e deltóide porção anterior necessitando de um trabalho de flexionamento e também possuem a musculatura de trapézio e rombóides enfraquecida onde será feito um trabalho de fortalecimento para estes músculos.

Exercício para fortalecimento

Trapézio e Rombóide: voador invertido, sentar de frente para o aparelho com o peito apoiado no encosto do banco segurando os pegadores com os braços estendidos a frente na mesma altura dos ombros o movimento será puxar os pegadores para trás até onde conseguir e retornar a posição inicial.

Exercício para aumentar a flexibilidade

Peitoral maior e deltóide anterior: sentar-se em um banco e cruzar os dedos das mãos atrás da cabeça e com a ajuda de um professor ele apoiara a lateral da coxa nas costas e puxara os cotovelos para trás alongando o peitoral maior e deltóide.

2.3 Escoliose

A escoliose é um desvio lateral da coluna vertebral que pode ser visto no plano coronal, quando observamos a pessoa de frente ou de costas, é muito mais comum em meninas do que em meninos. Quanto à forma do desvio a curva pode ser simples, com formato em “C” pode ser para a esquerda ou direita, ou dupla com formato em “S”. Segundo Appel (2002, p. 110) Escoliose (do grego *skolios* = torto) é o desvio lateral do eixo vertebral acima de 10 graus Cobb, com rotação do corpo vertebral, geralmente mais pronunciado na vértebra apical. Os tipos de escoliose podem ser Idiopática (causa desconhecida), neuromuscular decorrente de doenças neurológicas (paralisia cerebral) e congênita nascença (má-formação). Para ser confirmado escoliose a curvatura deve apresentar no mínimo 10° com diagnóstico feito por meio do exame raio-x.

Abordaremos a escoliose idiopática que é a mais comum, assumindo cerca de 80% dos casos, sua causa ainda é desconhecida, mas não se descarta o fator hereditário que pode ser um dos causadores.

A escoliose idiopática é mais comumente diagnosticada entre os 10 e 13 anos de idade, mas pode ser observada em qualquer idade. Está presente em 2 a 4% das crianças entre 10 e 16 anos e é mais comum em mulheres. (HALL, 2009, p. 287).

O tipo de tratamento da escoliose varia pelo tipo da gravidade da curva e na sua origem, com objetivo de correção das deformidades, será utilizada a técnica de RPG - reeducação postural global. A RPG atua na prevenção e tratamento da escoliose para pessoas que contenham o desvio na coluna vertebral inferior a 40°, superior a isto somente cirurgia, tem como objetivo reabilitar todo o sistema muscular para que os músculos ganhem força novamente e exerçam as funções simples do dia a dia, corrigindo a morfologia e desacelerando seu acentuamento serão trabalhados exercícios respiratórios levando ao desenvolvimento da consciência corporal e do equilíbrio, alinhamento corporal e equilíbrio de tensões musculares com reposicionamento de vértebras através de alongamentos.

Exercício

Sua recomendação tem como objetivo o alívio de sintomas dolorosos, melhorando o tônus músculo-ligamentar e a postura, aumentando a flexibilidade e qualificando psicologicamente o indivíduo, pela sensação de bem estar e maior auto-estima. (APPEL, 2002, p. 118).

Rã no chão com braços fechados: deitado em decúbito dorsal, estando à linha média do peito e quadril alinhados, realiza-se o encaixe do quadril e escapula no chão, braços 45° de abdução de ombro palma das mãos voltadas para cima, pernas semi-flexionadas forçando os joelhos em direção ao chão com as faces plantares unidas em direção a linha media, este exercício gera alongamento da região anterior e lateral

Pode-se concluir que o utilizando a técnica RPG para tratamento da escoliose é muito positivo ela age na diminuição das retrações musculares e fortalece os músculos fracos do tronco assim melhorando a postura, e também um aumento na flexibilidade muscular. É importante o acompanhamento médico para ver se há melhora ou piora da escoliose.

3. Materias e métodos

Para elaboração deste artigo foram analisados artigos científicos, monografias acadêmicas e livros que tinham como tema desvios posturais.

4. Considerações finais

Cerca de 80% da população economicamente ativa terá um episódio significativo de dor na coluna durante a vida. (APPEL, 2002, p. 09). Tendo consciência deste dado cabe a cada um se cuidar e se prevenir e tomar seus cuidados por exemplo, no trabalho ao ficar muito tempo sentado em frente ao computador ajustar a tela para que fique em uma linha reta dos olhos a tela para não forçar a região cervical, optar por não usar sandálias com salto muito alto, sempre estar atento ao peso da mochila das crianças que não deve passar de 10% de seu peso corporal, adultos também não carregar mochilas e bolsas muito pesadas e não usar bolsas com apenas uma das alças, ter cuidado com a alimentação evitando o sobrepeso corporal que aumenta a pressão nos discos da coluna e acaba influenciando no equilíbrio, todas estas medidas para evitar o desequilíbrio da musculatura da coluna evitando o surgimento de desvios posturais como Hipolordose e Hiperlordose lombar, Hipocifose e Hiper cifose torácica e Escoliose que acabam gerando incômodo e dores nas costas, onde o diagnóstico é feito por testes clínicos e radiografias.

Foram analisados cada tipo de desvio postural sua origem suas causas e a indicação de alguns exercícios de alongamento, fortalecimento e reeducação postural global para minimizar as dores e possível correção destes problemas ajudando no seu tratamento, as cirurgias da coluna são indicadas em uma minoria dos casos, praticar atividade física regularmente é muito importante, quando bem condicionado fisicamente teremos um bom fortalecimento e flexibilidade muscular e a manutenção do peso corporal adequado, o exercício físico quando bem orientado por um profissional tende a corrigir o desvio postural ou evitar que o problema se acentue.

Dores nas costas é um sinal muito grave sempre que sentir sintomas de dores deve-se procura por atendimento médico para saber a causa do problema e evitar se auto medicar, tomando medicamentos por conta própria poderá estar escondendo um problema mais sério correndo riscos de saúde.

Devido à fase de crescimento alguns adolescentes acabam sofrendo com dores nas costas, às vezes por vergonha do próprio corpo pela sua altura ou meninas começam desenvolver seus seios é comum uma postura

encolhida, a adolescência é uma fase de varias mudanças, comportamental, hormonal e estrutural. Alguns fatores que acabam os prejudicando: carteiras e cadeiras do mesmo tamanho para todos os alunos, obesidade, peso das mochilas (recomendado 10% apenas do próprio peso) e muito tempo em frente ao computador e celular em postura inadequada.

5. Referências

APPEL, Fernando (org). **Coluna Vertebral: Conhecimentos básicos**. Porto Alegre: AGE, 2002.

HALL, Susan J. **Biomecânica básica**. 5. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

MONTENEGRO, Helder. **Conheça os principais tipos de desvios posturais**. Ceara: 30 abr. 2015. Disponível em: <<http://www.minhavidacom.br/saude/materias/18489-conheca-os-principais-tipos-de-desvios-posturais>>. Acesso em 26 abr. 2016. 11h51min.

PELLEGRINO, Luciano. **Dor nas costas. O que pode ser?**. (s.l.): (s.d.). Disponível em: <<http://www.drlucianopellegrino.com.br/website/index.php/orientacoes-ao-paciente/90-dor-nas-costas-o-que-pode-ser>>. Acesso em 26 abr. 2016. 14h47min.

SOUCHARD, Philippe. **A RPG como tratamento para a Escoliose Idiopática**. (s.l.): (s.d.). Disponível em: <<http://www.rpgsouchard.com.br/pacientes/rpg-tratamento-escoliose-idiopatica/>>. Acesso em 05 ago. 2016. 13h04min.