

UNIDADE DE COLUNA

Uma questão de postura

CERCA DE 80% DAS PESSOAS IRÃO SOFRER, AO LONGO DA SUA VIDA, DE DORES DE COSTAS. PARA ESCAPAR À ESTATÍSTICA, NÃO SE ESQUEÇA QUE TEM COLUNA. NA UNIDADE DA COLUNA DO HOSPITALCUF PORTO PREVINEM-SE E CORRIGEM-SE OS ERROS DE POSTURA QUE DESEQUILIBRAM UM ÓRGÃO RESPONSÁVEL PELO EQUILÍBRIO E SUSTENTAÇÃO DO NOSSO CORPO.

AO LONGO de milhares de anos o homem foi conquistando uma vantagem soberana sobre as outras espécies: a postura vertical. Actualmente, esta característica é mais fonte de problemas do que propriamente de júbilo. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 80% da população mundial se depara com, pelo menos, um episódio de dores de costas. Nas consultas do neurocirurgião Rui Vaz, responsável pela Unidade de Coluna do hospitalcuft porto, esta é também a queixa mais frequente. No entanto, mais do que tratar, importa corrigir as causas das patologias da coluna, despoletadas, não pelo infortúnio da genética, mas por gestos e hábitos diários que são verdadeiras ameaças à integridade desta importante estrutura óssea. É que, apesar de não ser a única, a coluna é uma das maiores vítimas do estilo de vida frenético que empreendemos diariamente. «É importante lembrar que as patologias da colu-



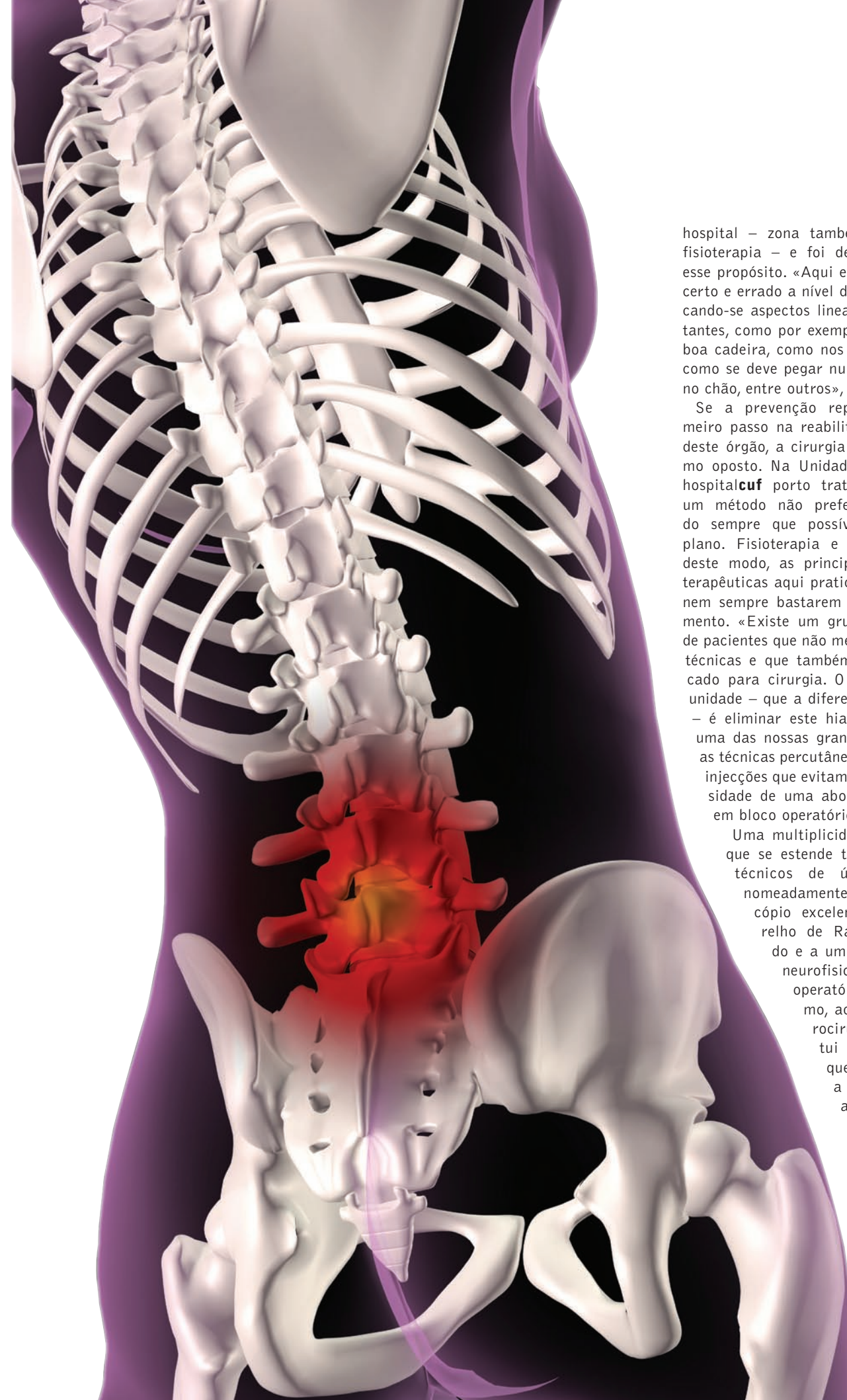
Professor Rui Vaz, Neurocirurgião

na são a principal causa de absentismo no trabalho e esta é uma situação que depende muito de erros posturais e da falta de tempo para nos lembrarmos que temos corpo. Mexemo-nos cada vez menos e estamos cada vez mais tempo sentados», alerta o especialista.

Para que o equilíbrio necessário ao bem-estar deste órgão encontre eco no estilo de vida, a Unidade de Coluna do hospitalcuft porto aborda todas as patologias deste órgão, com a prevenção em grande plano. E prevenir significa educar.

ESCOLA DA COLUNA

Numa única estrutura, esta Unidade reúne diferentes valências que intervêm no resgate da coluna. Este, no entanto, só acontece quando, fora do ambiente hospitalar, o doente está apto a zelar sozinho pela saúde das suas costas. A Escola da Coluna, uma estrutura aberta a todas as pessoas, pacientes e não pacientes, funciona no ginásio do



hospital – zona também destinada à fisioterapia – e foi desenvolvida com esse propósito. «Aqui ensina-se o que é certo e errado a nível de postura, explicando-se aspectos lineares, mas importantes, como por exemplo, o que é uma boa cadeira, como nos devemos sentar, como se deve pegar num peso que está no chão, entre outros», explica Rui Vaz.

Se a prevenção representa o primeiro passo na reabilitação do estado deste órgão, a cirurgia surge no extremo oposto. Na Unidade da Coluna do hospitalcuft porto trata-se mesmo de um método não preferencial, relegado sempre que possível para último plano. Fisioterapia e medicação são, deste modo, as principais abordagens terapêuticas aqui praticadas, apesar de nem sempre bastarem enquanto tratamento. «Existe um grupo considerável de pacientes que não melhora com estas técnicas e que também não está indicado para cirurgia. O objectivo desta unidade – que a diferencia das demais – é eliminar este hiato. Deste modo, uma das nossas grandes apostas são as técnicas percutâneas, infiltrações e injeções que evitam a dor e a necessidade de uma abordagem invasiva em bloco operatório».

Uma multiplicidade de soluções que se estende também a meios técnicos de última geração, nomeadamente a «um microscópio excelente, a um aparelho de Raio X apropriado e a uma monitorização neurofisiológica em bloco operatório». Este último, acrescenta o neurocirurgião, «constitui uma mais-valia que permite operar a coluna com o acompanhamento de um neurofisiologista, presente para alertar sempre que se verifique risco de lesão durante a cirurgia».



LOMBALGIA, DOR QUE SE DESAPRENDE

A lombalgia, dor localizada na região lombar da coluna vertebral, é o problema mais frequente na consulta da coluna do hospitalcuf porto, «designadamente a dor mecânica, fruto de sobrecarga», revela o neurocirurgião da cuf.

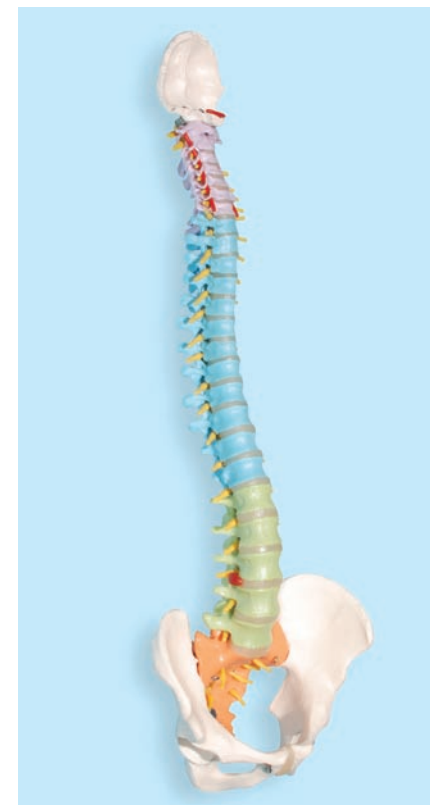
Além de comprometer a qualidade de vida, representa um sério desafio – não para o médico, mas para o paciente. A

sua origem está frequentemente associada ao excesso de peso e/ou problemas de postura, não desaparecendo enquanto estes dois factores não forem corrigidos. «O futuro da dor depende das atitudes da própria pessoa» esclarece o neurocirurgião, e em muitos casos hospital não é o local mais indicado para o tratamento. «As pessoas não querem ouvir que o futuro da sua condição depende delas, não do médico. É muito mais fácil tomar um comprimido ou uma injeção do que mudar alguns hábitos de vida. Digo muitas vezes aos meus pacientes que o seu tratamento deve ser feito não aqui, mas dentro de um ginásio».

A medicação «tem habitualmente um efeito transitório», explica o neurocirurgião, «pois que o fundamental é a reeducação dos hábitos». Até porque a origem da lombalgia está frequentemente associada ao excesso de peso e a posturas incorrectas, dois factores que dependem em absoluto das nossas escolhas.

«As pessoas não fazem exercício físico e por isso não desenvolvem um bom suporte muscular que permita manter a coluna direita, além de descuidarem a alimentação. Com isso comprometem a sua qualidade de vida em todas as frentes. A saúde coluna é uma delas».

Os erros de atitude em relação ao nosso corpo, por seu turno, decorrem durante o período laboral, altura em que pouco se pode fazer para contornar as circunstâncias que envolvem a nossa coluna. Muitas profissões implicam «posturas anormais», como estar oito horas sentado em frente a um computador, um acto pouco saudável. Durante a consulta, os conselhos médicos desempenham por isso o papel de uma prescrição gratuita e preciosa que



importa cumprir sempre que possível, como salienta Rui Vaz. «É importante ter uma boa cadeira – um ponto fundamental para o qual as pessoas não estão sensibilizadas – levantar-se de meia em meia hora, mudar de posição frequentemente, de modo a não estar tanto tempo com a pressão apoiada sobre a coluna. Apesar de nem sempre ser fácil tomar estas medidas, a realidade diz-nos que não é possível uma pessoa acabar com a dor se continuar a cometer os mesmos erros que contribuíram para o seu aparecimento».

ONDE ACABAM OS MITOS

Para colmatar as impossibilidades associadas a muitas profissões, e manter a coluna protegida pela musculatura, há que recorrer à prática de desporto, mas nem todos são indicados para pessoas que já sofram de alguma problema afecto a este órgão. «Sofrer da coluna não é igual a praticar natação como se costuma pensar. Quem sofre da coluna cervical não deve nadar bruços, por exemplo, porque não se revela útil. Se sofrer da região lombar, aí sim é aconselhada», afirma o especialista.

As ideias preconcebidas andam de mãos dadas com os problemas de coluna, «mas nem sempre existe evidência científica que os suportem». Cruzar as pernas e andar de saltos altos é prejudicial, dormir no chão, pelo contrário, revela-se um gesto de saúde. «Estas ideias não fazem qualquer sentido», explica Rui Vaz. «Não existe a necessidade de dormir em colchões muito elaborados. O colchão ideal adapta-se ao corpo e acompanha a curvatura da

coluna, não pode ser demasiado mole para não fazer cova, nem rijo como uma tábua. O melhor é aquele em que a pessoa se sente bem, sem que para isso seja preciso gastar-se muito dinheiro, outra ideia errada».

Os sapatos de salto alto são outra questão controversa e longe de ser linear. Rui Vaz explica que cada mulher deve usar o salto a que sempre esteve habituada. «Pedir a alguém que usa saltos há mais de vinte anos que, de repente, passe a calçar sapatos rasos, faz pior à coluna do que manter a altura dos seus sapatos. O mais engraçado é que as pessoas habitualmente sentem isso porque a mudança de altura comporta uma alteração do centro de gravidade e provoca dores nas costas, porque altera o

equilíbrio que a pessoa manteve durante anos». O ideal é encontrar um ponto de equilíbrio, de acordo com o neurocirurgião, que não seja «nem o salto agulha nem o sapato muito baixo».

Se alguns são mitos enraizados sem fundamento, outros estão cientificamente atestados como prejudiciais para a saúde da coluna. «Está claramente demonstrado que a postura em flexão sustentada do pescoço altera a coluna cervical. Ora este é um gesto realizado por todas as pessoas que trabalham em frente a um computador portátil».

Ter atenção a estes e outros gestos é o melhor tratamento que quem sofre de coluna pode realizar. 24 horas por dia, sete dias por semana, 365 dias por ano. A negligência, pelo contrário, pode culminar numa perda de irremediável da qualidade de vida, com a dor em grande plano. «Ninguém quer perder a sua independência, estar limitado. A patologia da coluna, quando não tratada, degenera nisso».



Unidade de Coluna

Estrada da Circunvalação, 14341
4100-180 Porto

Para mais informações

Tel.: +351 220 039 000
Site: www.saudecuf.pt