

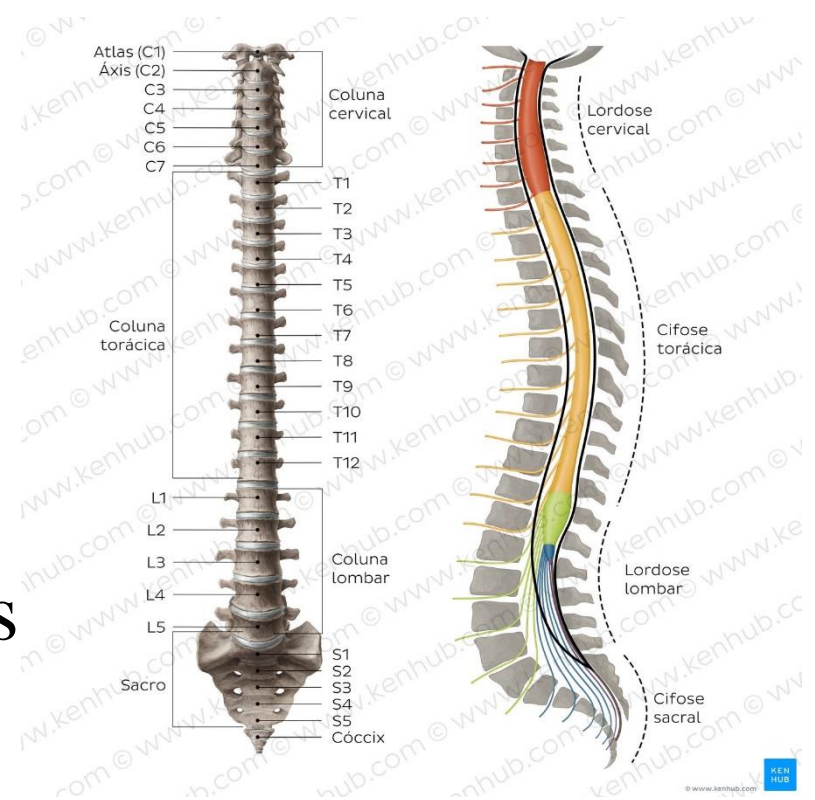
Coluna vertebral

Grupo de Educação do Paciente

Curso de Fisioterapia
Faculdade Peruíbe

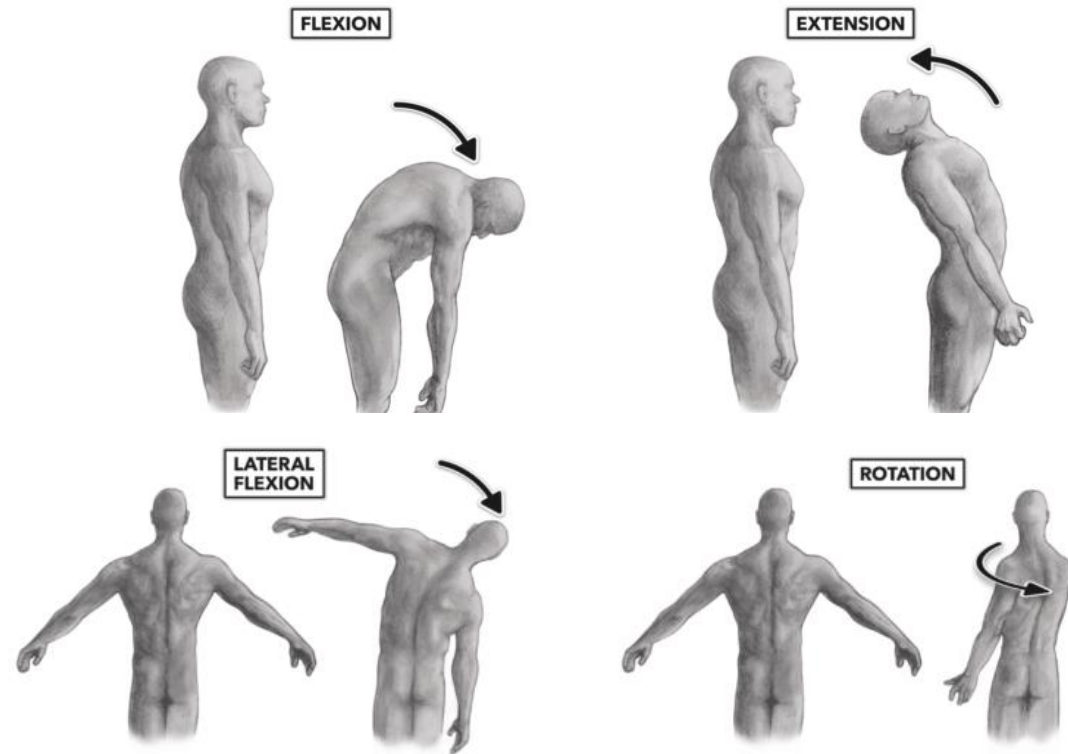
Anatomia

- 33 vértebras;
- 4 regiões;
- Curvaturas fisiológicas;
- Discos intervertebrais;
- Medula espinal;
- Saída de raízes nervosas



Movimentos

- Flexão;
- Extensão;
- Inclinação;
- Rotação.



Principais disfunções

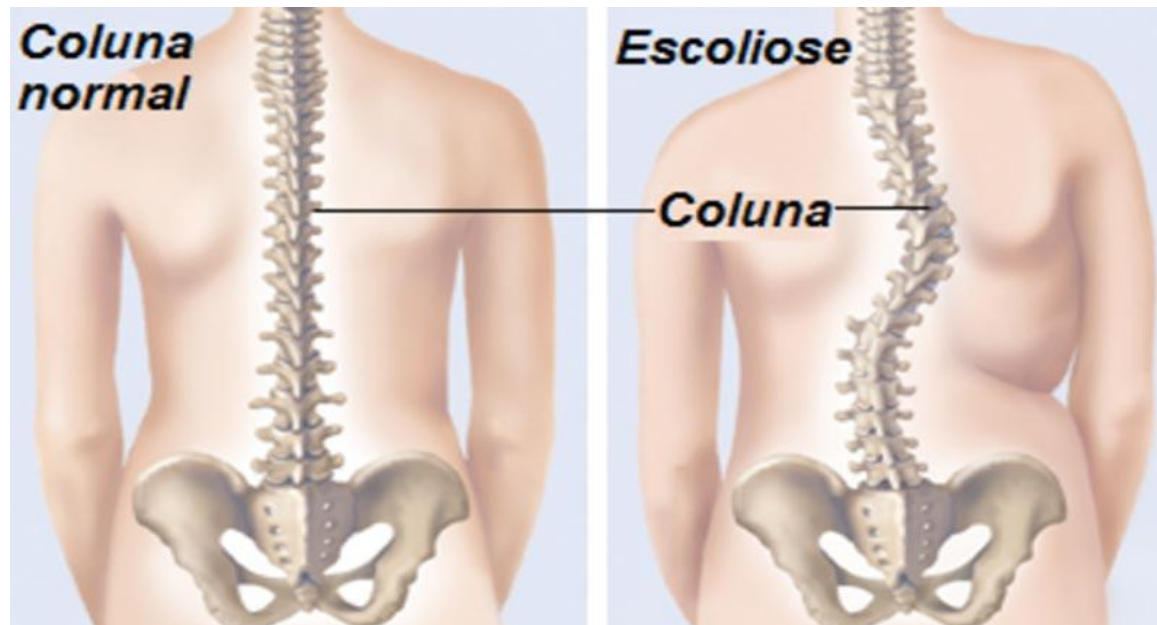
- Lombalgia/lombociatalgia
- Escoliose
- Hérnia de disco
- Espondilite Anquilosante
- Hipercifose/hiperlordose

Lombalgia/lombociatalgia - Definição

- Dor, tensão muscular ou rigidez articular
- Abaixo da margem costal; acima da prega glútea; irradiação para MMII;
- Aguda <4 semanas;
- Subaguda 4-12 semanas;
- Crônica >12 semanas.

Escoliose - Definição

- Escoliose é uma curvatura anormal da coluna para um dos lados.



Classificações

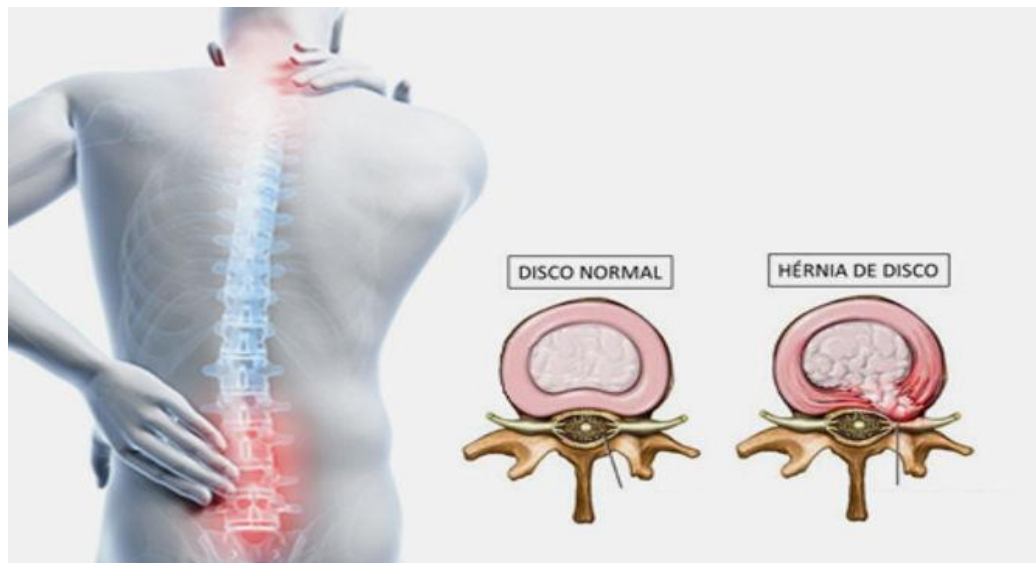
- Escoliose idiopática (tipo mais comum e sem causa conhecida).
- Escoliose congênita (presente desde o nascimento).
- Escoliose neuromuscular (causada por doença neurológica e muscular).
- Escoliose secundária causada por outras doenças.

Sintomas

- Ombros e quadris assimétricos, sendo que um lado é mais alto do que o outro
- Cintura e costelas que parecem ser desviadas para um dos lados do corpo
- Mamilos em alturas diferentes
- Desconforto muscular.

Hernia de disco - Definição

- Hérnia de disco é o deslocamento do disco intervertebral, estrutura cartilaginosa da coluna.
- As hérnias ocorrem em consequência do desgaste e da fragilidade do disco intervertebral.



Sintomas

- **Hérnia de disco cervical**
 - dor no pescoço;
 - dor na escápula (asa);
 - dor no ombro e no braço;
 - formigamento e dormência no braço e na mão;
 - fraqueza do braço e da mão;
 - fraqueza dos 4 membros (casos mais graves)

Sintomas

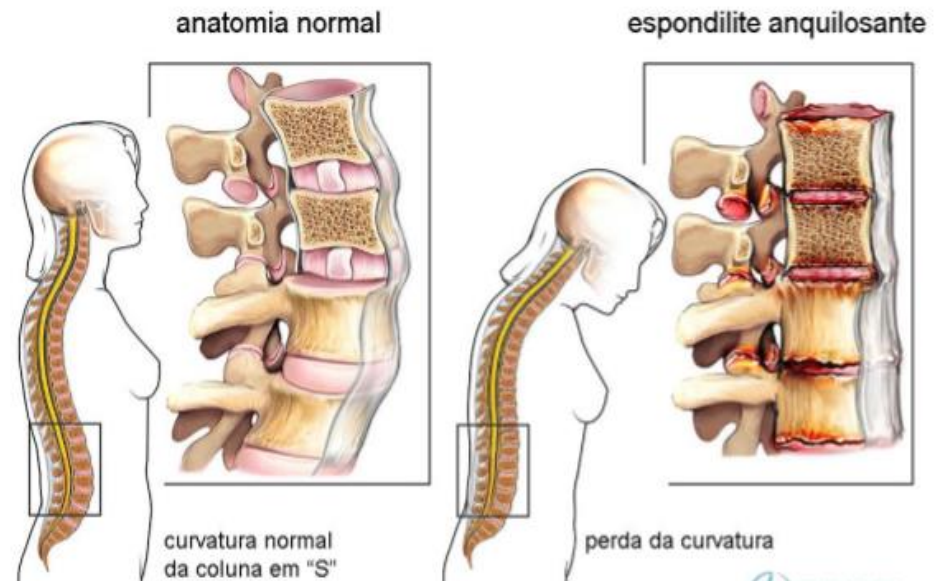
- Hérnia de disco torácica
 - dor no meio das costas;
 - dor irradiada para as costelas;
 - formigamento na região das costelas;
 - fraqueza das pernas (compressão da medula espinhal).

Sintomas

- **Hérnia de disco lombar**
 - dor na coluna lombar (parte inferior da coluna);
 - dor na nádega, coxa, perna e pé;
 - câibras na perna;
 - formigamento e dormência na perna e pé;
 - fraqueza da perna e pé;
 - perda de controle esfinteriano (casos graves).

Espondilite Anquilosante

- Doença inflamatória crônica
- Afeta adultos jovens
- Fatores genéticos

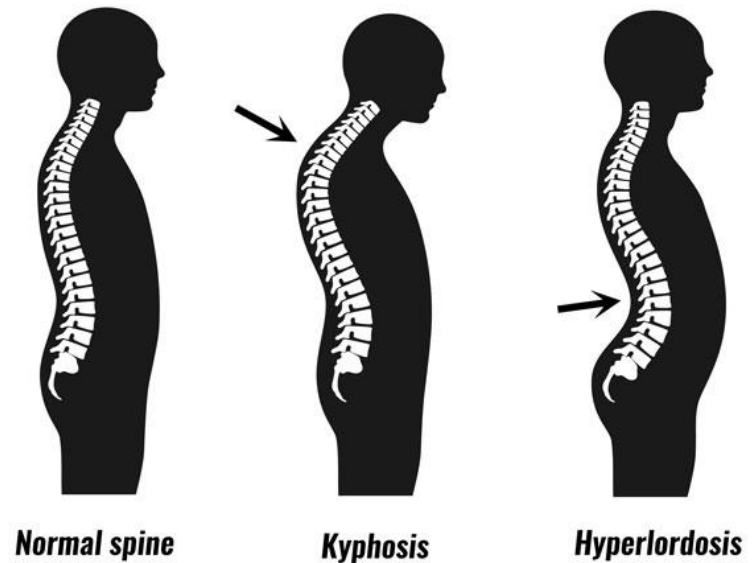


Sintomas

- Dor lombar;
- Rigidez matinal;
- Perda de mobilidade da coluna;
- Progressão da rigidez.

Hiperlordose/ Hipercifose

- Aumento do grau da curvatura da coluna LOMBAR;
- Aumento do grau da curvatura da coluna TORÁCICA.



Sintomas

- Dores nas costas/pescoço;
- Dificuldade ao levantar peso;
- Rigidez muscular;
- Curvatura exagerada/deformidade física.

Causas gerais e influências

- Causa idiopática;
- Fatores genéticos;
- Fraqueza muscular;
- Traumas;
- Câncer;
- Infecção;
- Síndromes
- Envelhecimento
- Tabagismo
- Biopsicosociais
- Obesidade;
- Gravidez;
- Estilo de vida
- Comorbidades

Diagnóstico

- História clínica do paciente
- Exames físicos
 - Testes ortopédicos especiais, palpação e inspeção
- Exames clínicos e de imagens
 - Radiografia, tomografia, ressonância magnética e exame sanguíneo

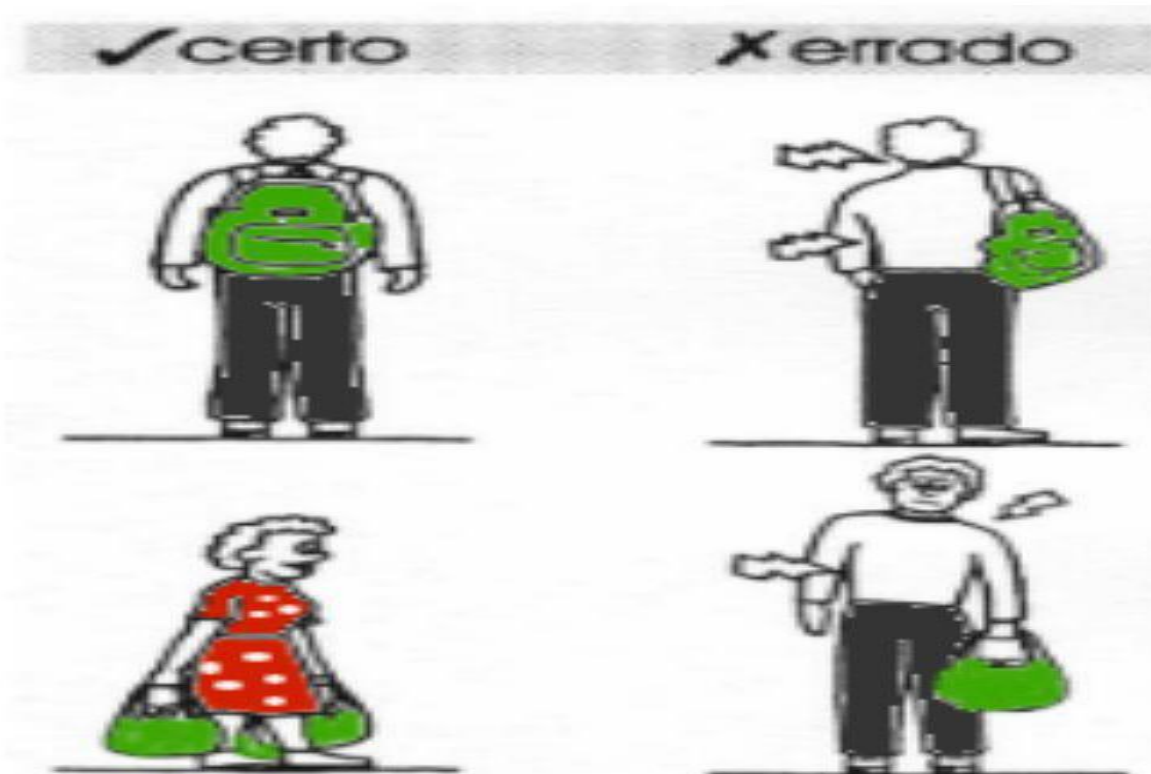
Tratamento

- Farmacológico
 - Analgésicos, anti inflamatórios, antidepressivos
- Cirúrgico
 - Prótese discal, laminectomia, discectomia, corpectomia, artrodese
- Conservador:
 - Exercício físico
 - Fisioterapia
 - Mudança de hábitos de vida
 - Educação em saúde

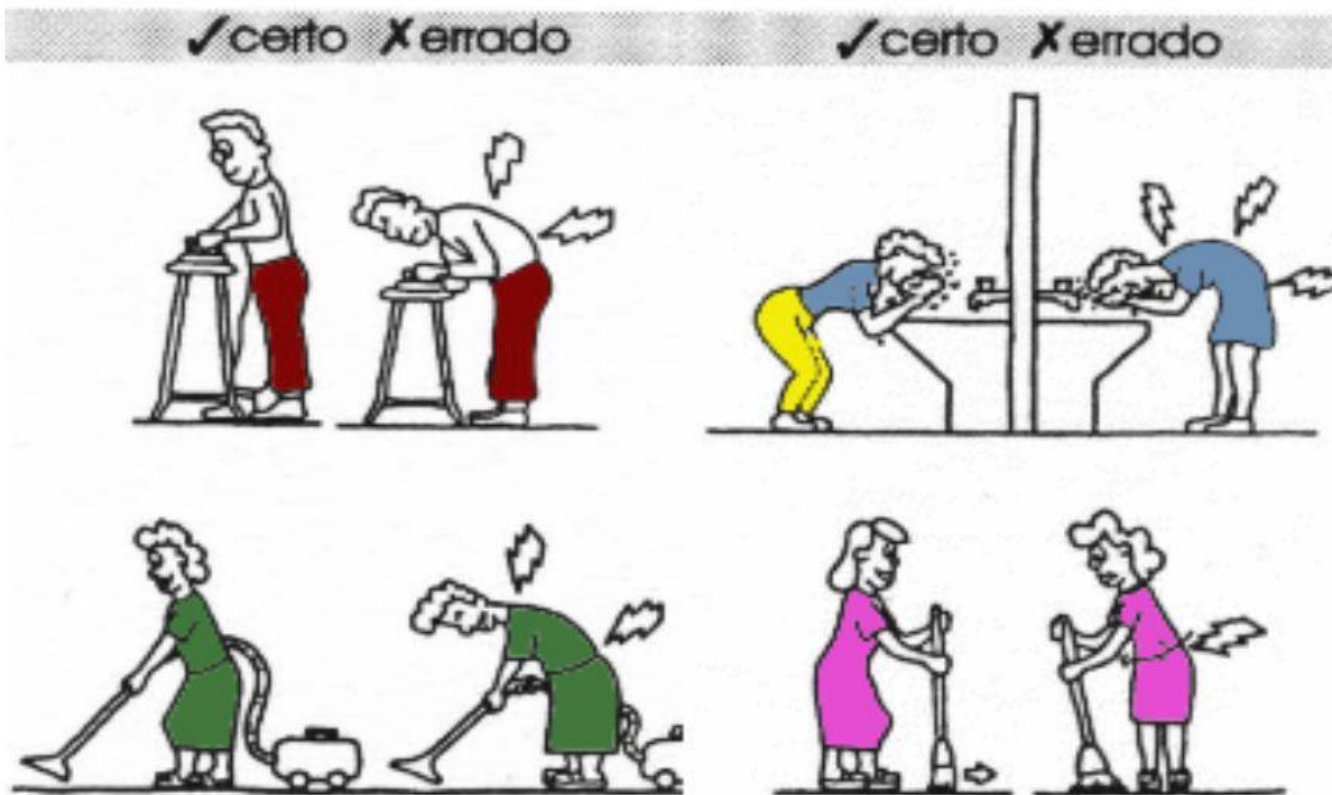
Proteção articular

- São técnicas utilizadas para reduzir o esforço excessivo de determinadas articulações, protegendo durante as atividades.

- Carregar mochilas e sacolas



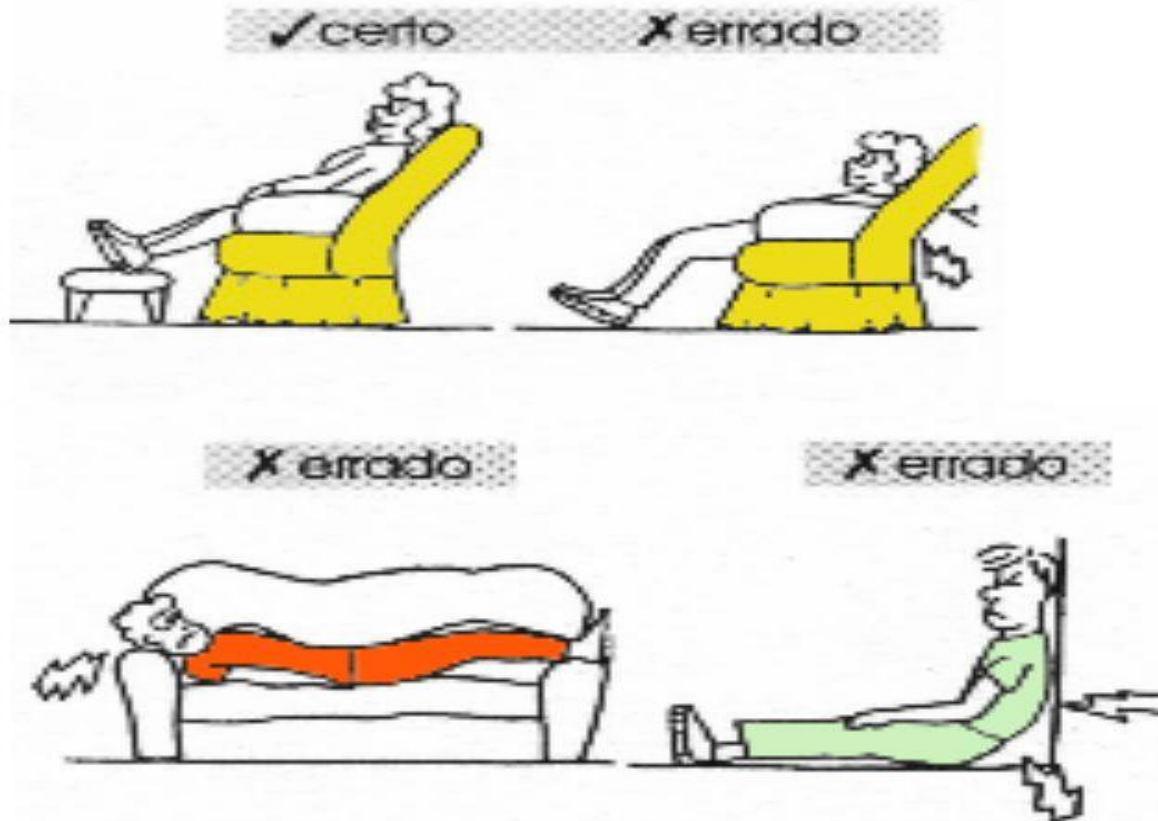
- Atividades domésticas



- Jardinagem



- Ao assistir TV



- Ao dirigir



- Ao caminhar



- No trabalho



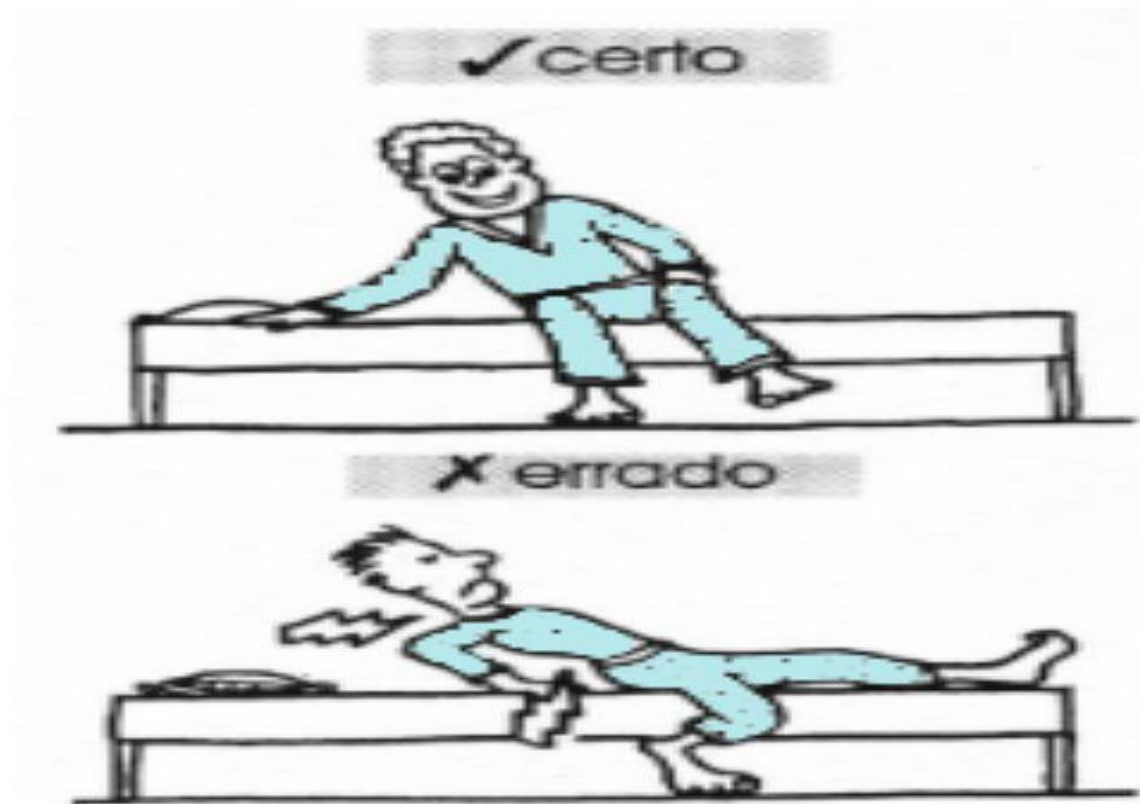
- Levantar e carregar pesos



- Colocar objetos em lugares altos



- Ao se levantar
-



Conservação de energia

- É importante poupar e distribuir melhor a energia nos momentos em que for realizar as atividades, evitando a fadiga e poupando a energia durante o dia.

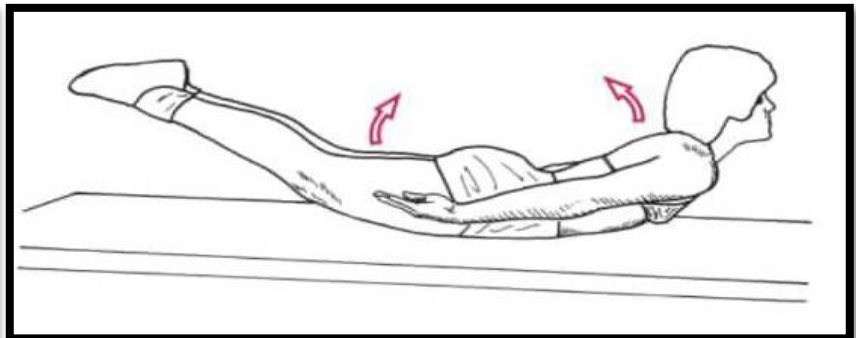
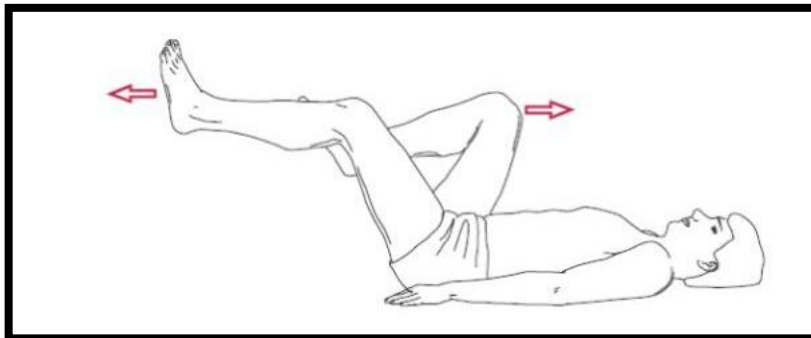
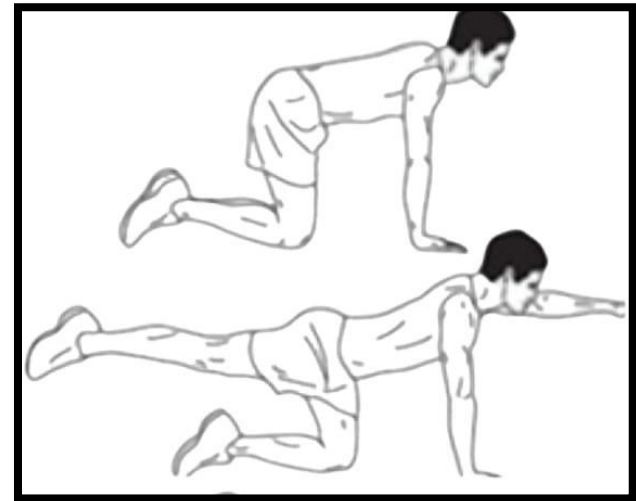
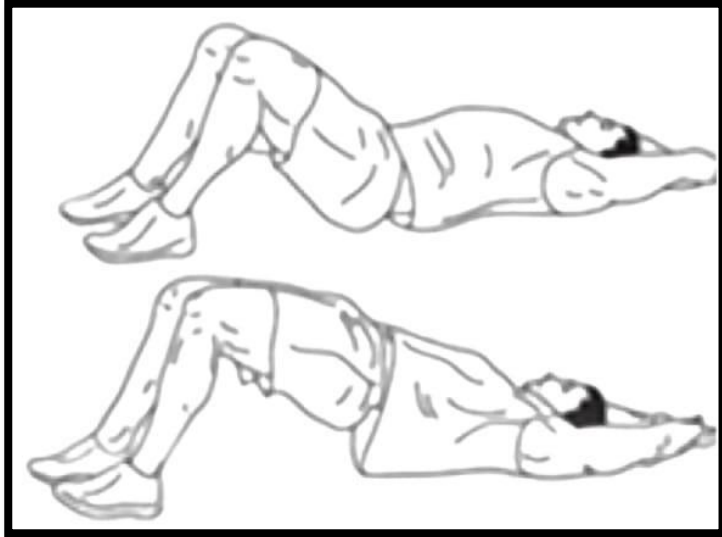
Conservação de energia

- Intercalar exercícios, atividades e repouso;
- Distribuir tarefas domésticas durante o dia ou durante a semana;
- Organizar e adaptar local de trabalho.

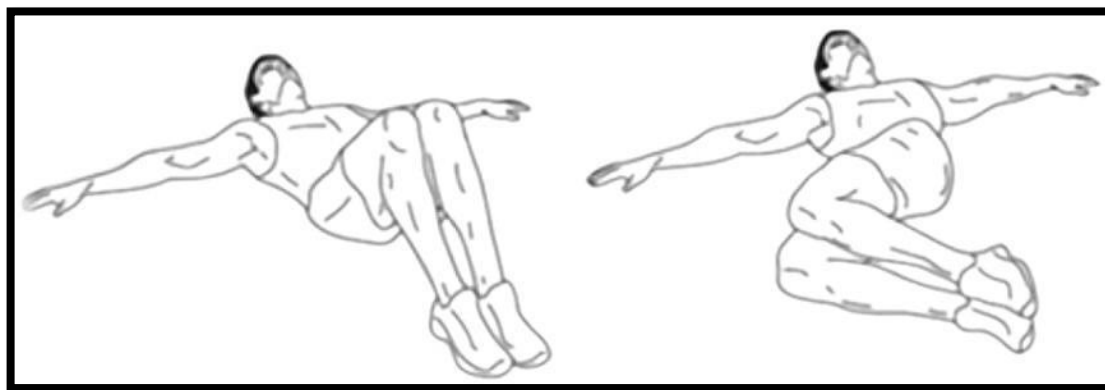
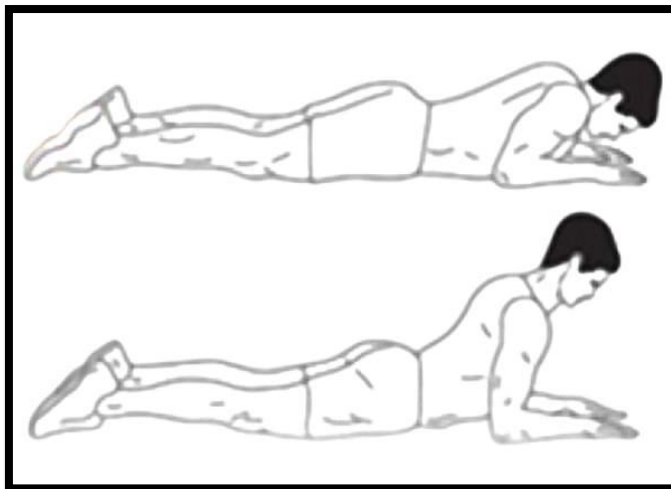
Exercícios

- Fortalecimentos: realizar 3 séries de 10 a 12 movimentos para cada lado (nos exercícios bilaterais), descansando 1 minuto entre cada série;
- Alongamentos: realizar 4 séries de 20 a 40 segundos em cada posição, descansando a mesma quantidade de tempo realizada durante o exercício.

Exercícios - fortalecimento



Exercícios - alongamento



Exercícios - alongamento

