

SafeTips
DICAS DE SEGURANÇA

16 DE OUTUBRO
**Dia Mundial
da Coluna**

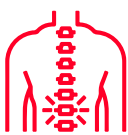
Este dia pretende sublinhar o impacto que as doenças da coluna vertebral têm na vida das pessoas e das sociedades. As doenças da coluna vertebral têm grande prevalência na população e o grau de incapacidade por elas gerado implicam custos significativos.

O processo degenerativo na coluna, ou seja, o envelhecimento vertebral, leva frequentemente ao aparecimento de alterações anatómicas e de alinhamento da coluna que podem condicionar compressão dos nervos ou da medula, alterações da postura, dor e diminuição da força e da sensibilidade nos membros. Estes problemas vão sendo mais frequentes à medida que a idade avança, mas podem começar a dar sintomas em pessoas relativamente jovens.



Uma das patologias mais frequentes é a **lombalgia**, ou seja, a dor na região lombar, na região zona mais baixa da coluna perto da bacia

A lombalgia é a principal causa de dor em Portugal, tendo um grande impacto na qualidade de vida das pessoas!



O QUE É A LOMBALGIA?

Corresponde à dor na região da coluna lombar. A lombalgia é o segundo maior motivo de visita ao médico e é a principal causa de incapacidade em todo o mundo, podendo ser acompanhada de sintomas como dor ou sensação de dormência ou formigamento nos glúteos ou pernas, ou dificuldade para andar com uma das pernas.

Em 2020, a lombalgia afetou 619 milhões de pessoas em todo o mundo e estima-se que o número de casos aumentará para 843 milhões de casos até 2050, impulsionado em grande parte pela expansão da população e pelo envelhecimento.

Até aos 20 anos 50% da população terá lombalgia e aos 60 anos, cerca de 80%. A prevalência aumenta com a idade e é mais prevalente em mulheres. O maior número de casos de lombalgia ocorre entre os 50 e os 55 anos. A lombalgia pode constituir um sintoma de muitas doenças e patologias diferentes.



CAUSAS MAIS FREQUENTES

O stress ou lesão muscular seja ele por:

- Sobrecarga aguda (por exemplo: carregar pesos ou gravidez)
- Sobrecarga crónica (por exemplo: obesidade)

Doença ou lesão envolvendo os ossos da coluna (vértebras) nomeadamente:

- Fratura (mais frequente em doentes com osteoporose)
- Artrose (processo de desgaste da articulação)
- Compressão nervosa (por exemplo: por hérnia discal)
- Canal lombar estreito (conflito entre o conteúdo do canal vertebral - a medular - e as suas paredes - a coluna)

De forma muito menos frequente podem existir outras causas de lombalgia, nomeadamente:

- Inflamação das articulações da coluna como no caso da Espondilite Anquilosante, Espondilartrite Axial, Artrite Psoriática, envolvimento da coluna em doentes com doença inflamatória intestinal e outras doenças relacionadas;
- Cancro que se disseminou para os ossos da coluna (metástases)
- Infecção

Evitar o sedentarismo, controlar o peso, abandonar o tabagismo, ter uma alimentação saudável e praticar exercício são orientações que devem ser repetidas até à exaustão.



BOAS PRÁTICAS PARA PREVENIR DORES NA COLUNA

Evite permanecer demasiado tempo na mesma posição.

Faça pausas regulares e exercícios de mobilização e relaxamento

→ **Safetips Ginástica Laboral**

Mantenha sempre uma postura correta.

Evite pegar em objetos pesados. Quando for necessário, adote as posturas adequadas

→ **Safetips Manuseamento Manual de Cargas**

Pratique exercício físico.

Combine treino cardiovascular com exercícios de musculação e alongamentos

→ **Safetips Dia Mundial da Atividade Física**

Mantenha uma alimentação equilibrada e variada.

→ **Safetips Dia Mundial da Obesidade**

Não fume.

→ **Safetips Dia Mundial sem Tabaco**



**RECURSOS
ADICIONAIS**

Instituto Português de Reumatologia
www.ipr.pt

Sociedade Portuguesa de Reumatologia
www.spreumatologia.pt

World Spine Day
www.worldspineday.org/

Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia
<https://spot.pt/dia-mundial-da-coluna-as-sinala-se-a-16-de-outubro/>

CASO PRETENDA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE COMO O PODEMOS AUXILIAR A PREVENIR OS RISCOS NA SUA EMPRESA, **CONTACTE-NOS.**

safemode.pt

