

Editorial

Sempre que entramos num novo ano, surgem os balanços, as mil e uma resoluções que antecipam grandes feitos e objetivos enormes. 2018 foi um ano de mudanças, de desafios, de muita coragem por parte de toda a equipa do Spine Center e de inúmeras decisões. Afinal, mudámos de casa, abrimos novos espaços, lançámos um livro, tivemos um novo reconhecimento europeu, ajudámos a construir um programa de televisão, tratámos mais doentes, realizámos mais cirurgias, formámos pessoas novas, apostámos em tecnologia de última geração, e a lista podia continuar... Li algures que “Ter coragem não é igual a não ter medo.” Tivemo-lo, seguramente. Mas arriscámos e escolhemos superar-nos uma, e outra vez.

Aliás, 2018 foi também o ano em que mantivemos aquilo que sempre foi o nosso “Norte” ainda mais “presente”: a persistência, a insistência, a teimosia, a crença, a gratidão e o nosso maior foco: a forma como encaramos os nossos utentes. Talvez tenha sido essa a chave do nosso sucesso.

E em 2019? Em 2019, sabemos qual é o nosso caminho, porque mais do que traçar metas, temos as coordenadas que balizam os nossos objetivos muito bem definidas: continuar a seguir em frente pela saúde numa ótica de prevenção, pela qualidade, pela inovação, pela humanização do utente, pela responsabilidade ética, pelo compromisso médico e pela multidisciplinariedade.

E quanto a si? Trace os seus objetivos, seja persistente, insista e acredite. Abrace este ano com novos ensinamentos, tenha mais atenção e “oiça” mais o seu corpo, e que uma coisa 2019 não lhe traga: dores na coluna. Deste lado, cá estaremos sempre disponíveis para olhar e cuidar si, com a mesma atenção e cuidado, com a mesma equipa, com os mesmos valores, venha o ano que vier.

Votos de um excelente 2019
Equipa Spine Center

Comunicado de Imprensa

As 10 profissões que provocam mais dores nas costas

As dores nas costas podem ter várias razões. No entanto, o seu trabalho pode ser uma das causas mais prováveis, sem que muitas vezes se aperceba. De acordo com um estudo publicado em 2016 pela North American Spine Society (NASS), foram apontadas as profissões que mais riscos acarretam para a sua coluna, algo que Luís Teixeira, médico ortopedista, explica e avalia.

O problema que mais atinge os trabalhadores é a lombalgia, muitas vezes relacionada com o “sedentarismo, sobrecarga de pesos, predisposição genética, má postura, ou excesso de peso corporal.”. O médico especialista em patologia da coluna, Luís Teixeira, alerta para “os movimentos automáticos ou repetidos, o número de horas sentado ou em pé, a posição em que trabalha, ou algumas especificidades laborais que podem contribuir para problemas de coluna e, desta forma, originar alterações dos ângulos da bacia e da coluna, gerando dores, lesões degenerativas e outros problemas.”

“Existem profissões de maior risco, tal como revelam os diversos estudos publicados nos últimos anos em vários jornais e revistas científicas ligadas à área médica”, garante Luís Teixeira.

“Contudo, é importante perceber que existem algumas medidas preventivas para evitar danos irreversíveis, já que a mudança de trabalho pode não ser uma opção.”

1) Motoristas

“As profissões que obrigam o trabalhador a passar várias horas atrás de um volante são, talvez, as mais problemáticas para a coluna”, adianta o ortopedista. “Motoristas de caminhões e até condutores de empresas car-sharing passam demasiado tempo sentados em posições inadequadas e, muitas vezes, têm também de carregar com excesso de peso de bagagens e mercadorias.”

É possível reverter a situação, se tiver alguns cuidados antes de começar a viajar. “Ajuste o banco a um ângulo de 100 graus para evitar que as costas estejam mal posicionadas e sente-se perto o suficiente do volante para garantir que os seus cotovelos e joelhos estão ligeiramente fletidos”. “Utilize também uma almofada para dar um apoio extra à zona lombar.”

2) Dentistas ou Cirurgiões

“Além de passarem demasiado tempo na mesma posição, os dentistas e cirurgiões têm de mudar várias vezes a posição do seu pescoço, virando e torcendo a região cervical, provocando imensa pressão na coluna, além de terem uma postura que exige um posicionamentos prolongados”, explica. “É por isso que muitos destes clínicos sofrem, desde muito cedo, de problemas nas costas e no pescoço.”

Contudo, o ortopedista garante que é possível reverter a situação, “utilizando sistemas de iluminação e ampliação, permitindo um campo de visão mais próximo do médico, possibilitando que o relaxamento do seu pescoço, evitando dente modo a sobrecarga nestas articulações”. “No caso dos dentistas, se tiverem cadeiras com apoio para os braços, devem utilizá-las de forma a garantir maior suporte aos membros superiores, evitando esforços exagerados.”

3) Trabalhadores da Construção Civil

Pesos, maquinaria pesada e vibrações que percorrem todo o corpo são alguns dos desafios que os funcionários da construção civil enfrentam ao longo do dia. “Os movimentos que estes operários diariamente fazem (pesos, tensões exageradas, falta de descanso) provocam demasiada pressão muscular, levando a distensões, entorses e danos mais permanentes, a longo prazo”, explica Luís Teixeira.

“Se tiver de levantar um material com mais de 20 ou 25 quilogramas, peça ajuda a um colega ou use um carrinho. Tenha muita atenção à forma como pega nos objetos e tente distribuir o seu peso uniformemente.”, aconselha. “Utilize também equipamentos com pegadas para que possa transportar os objetos com maior segurança.”

“Quando o profissional trabalha com o carregamento de pesos, deve ter em consideração a forma como eleva a sua massa corporal em relação ao objeto. É importante lembrar que quanto mais prolongado for o tempo de permanência com o peso e se a postura ao carregá-lo estiver incorreta, maiores são os danos poderá provocar à sua coluna.” Recorda o médico.

4) Trabalho de Escritório

Pode parecer a profissão mais calma e relaxada, mas a realidade é que um funcionário de escritório pode vir a desenvolver tantos problemas como um trabalhador de uma fábrica. “O simples facto de passar o dia sentado a olhar para o computador pode provocar imensos problemas na coluna por se encontrar sempre na mesma posição”, garante o clínico.

“Opte por fazer intervalos, de hora a hora, levantar-se, realizar alongamentos ou por fazer pausas para atender o telefone enquanto caminha.” aconselha Luís Teixeira. A alimentação também é importante já que o excesso de peso prejudica ainda mais a coluna quando está sentado.

“Não se sente demasiado relaxado, mantenha as ancas alinhadas na cadeira e os calcanhares devidamente apoiados no chão. Coloque uma almofada na zona lombar, procure que a sua cadeira tenha apoio de braços e que o seu computador esteja ao nível dos olhos para que o pescoço não esteja inclinado.”

5) Mãe a tempo inteiro

Há cada vez mais mulheres que escolhem ficar em casa e cuidar dos filhos a tempo inteiro depois do seu nascimento. Para estas mães, as dores nas costas são um problema frequente. “Andar sempre com uma criança ao colo e com uma mala pesada e carregada de biberons, brinquedos, fraldas e tudo o que o bebé precisa pode forçar muito a coluna”, explica o médico ortopedista.

Para aliviar a pressão nos ombros, pescoço e costas, o ortopedista sugere que “use uma mochila com alças largas e resistentes para transportar tudo o que precisa para o bebé, distribuindo o peso de forma mais uniforme. Invista também num sling ou numa mochila tipo marsúpio para transportar a criança de forma mais ergonómica e confortável para ambos.”

6) Empregado de Fábrica

“Tanto os homens como as mulheres que trabalham em fábricas são forçados a repetir o mesmo movimento e a manter a mesma posição durante longos períodos de tempo”, explica o especialista. “Esta condição pode, a longo prazo, causar fadiga e fraqueza muscular, que podem conduzir a lesões graves.”

O médico ortopedista recomenda que, caso tenha esta profissão, faça pausas regulares para rever a postura do corpo. “Endireite a coluna e relaxe os seus ombros”, aconselha. “Se possível, vá alternado as suas tarefas para que utilize músculos diferentes, evitando trabalhar outras regiões de forma exaustiva.”

“No caso de trabalhar muitas horas de pé, há um esforço muscular para se manter direito, criando vários desequilíbrios musculares e posturais. É importante que o profissional procure posturas alternadas.”

7) Mecânico

“Trabalhar com carros exige que os mecânicos mudem várias vezes para posições incômodas, (principalmente, as costas), de forma a conseguirem observar atentamente todas as zonas de um veículo”, garante o ortopedista. “Este tipo de movimentos provoca não só dores mas também lesões nas costas.”

Para os mecânicos, o médico especialista recomenda que estejam sempre o mais próximo possível da viatura e da peça em questão, “para evitar ter de esforçar demasiado os músculos, tendões, articulações e ossos em redor de toda a coluna vertebral.”

8) Empregado de Armazém

Caixas, caixotes e pesos vários são uma realidade constante na vida de um empregado de armazém, o que exige demasiada pressão na zona da coluna, tal como explica o médico ortopedista. “Estes funcionários, ao carregarem pesos tão elevados, estão suscetíveis a sofrer várias lesões repentinas ao nível coluna.”

Para prevenir acidentes, deve sempre tomar todas as precauções necessárias antes de segurar numa caixa ou caixote e pensar sempre qual a melhor forma para proteger as suas costas. “Teste o peso levantando apenas um dos cantos da caixa”, aconselha Luís Teixeira. “Se for demasiado pesada, peça ajuda a um colega ou use um elevador próprio. Além disso, tenha sempre luvas consigo para ajudar à aderência dos materiais e evitar eventuais quedas, o que também vai proteger as suas mãos.”

9) Enfermeiro

“A enfermagem é uma das profissões mais desgastantes tanto a nível físico como psicológico”, avança o ortopedista. “Os enfermeiros passam grande parte dos turnos de pé e a andar, enfrentando elevados níveis de stress, para além de muitas vezes terem de levantar, transportar e assistir os seus doentes durante alguns procedimentos, o que provoca muita pressão no pescoço e coluna, deixando estas zonas mais vulneráveis.”

De maneira a evitar lesões, o especialista aconselha que, durante as pausas, os enfermeiros aproveitem para massajar a zona da coluna. “Enrole os ombros, mexa o pescoço e estique os braços para ajudar a aliviar a pressão nestas zonas”, recomenda. “Se estiver a ter um dia particularmente stressante, procure um sítio calmo onde possa alongar durante alguns minutos para aliviar e reduzir a tensão no corpo.” A prática desportiva, é um complemento muito importante nestes casos.

10) Trabalhos Manuais

Desde trabalhar nas obras, fazer jardinagem, carregar com pesos constantes a fazer limpeza de ruas, as profissões que requerem trabalho manual são das mais perigosas para as costas e coluna. “Usar ferramentas pesadas como berbequins ou retroescavadoras, repetir as mesmas tarefas e passar o dia a virar e a torcer o corpo não são boas práticas para a coluna”, afirma o especialista.

Não é fácil minimizar a pressão nestas profissões em particular, mas o Presidente da Associação Sem Fins Lucrativos Spine Matters, deixa dois conselhos: “Utilize um bom par de sapatos ortopédicos dando conforto e estabilidade ao corpo e fale com o seu médico ortopedista para que o possa aconselhar acerca da melhor forma de proteger a sua coluna no dia a dia.”

Clipping

<http://www.pt.cision.com/cp2013/ClippingDetails.aspx?id=b508c65a-8604-4143-8605-820880e494c6&analises=1>

<http://www.pt.cision.com/cp2013/ClippingDetails.aspx?id=562b6045-1ed6-478f-8e54-eaebcb520763&analises=1>

<https://magg.pt/2018/12/27/doem-lhe-as-costas-as-dores-de-inverno-sao-reais-e-esta-e-a-solucao/>

Pergunta:

Engordei cerca de 10 quilos no ano passado e não os consigo perder. Tenho 1,60m e 70 quilos. De há uns tempos para cá, ao dormir, tenho sentido as mãos dormentes, depois passa, e algumas dores nas costas, em especial junto da coluna. Será que se deve ao peso? O que poderá estar a causar estas dores e desconforto.

Cristina, por e-mail

Um aumento de peso repentino pode fazer com que o corpo e, principalmente, a estrutura óssea não acompanhe o processo. O facto de ter mais massa gorda em relação à quantidade de massa muscular pode fazer com que o seu corpo não tenha a força necessária para suportar o peso que tem, pelo que o desconforto pode dever-se a esta situação, criando problemas circulatórios que podem originar o sintoma que descreve: “mãos dormentes”. Contudo, recomendo uma visita a um médico ortopedista para excluir outras possíveis causas relacionadas com problemas músculo-esqueléticos que podem exigir um trabalho mais específico de fisioterapia ou algum protocolo medicamentoso.

É igualmente importante que procure ter uma alimentação equilibrada e que tente sempre manter-se dentro dos níveis recomendáveis de IMC (Índice de Massa Corporal). Depois disso, é fundamental que exercite os seus músculos de maneira a que consigam suportar o seu peso e aliviando a pressão em zonas como a coluna, as costas e o pescoço. A prática regular de exercício físico é indispensável a vários níveis e, a longo prazo, pode trazer-lhe uma maior sensação de conforto.

“Se não puder voar, corra. Se não puder correr, caminhe. Se não puder andar, rasteje, mas continue em frente de qualquer maneira.” **Martin Luther King**