



**A pandemia também te trouxe dor na coluna? Veja o que é preciso ser modificado para ficar distante dos problemas na lombar.**

O número de pessoas que sofrem com dores na coluna é enorme e parece ter aumentado ainda mais com a pandemia. Trabalhando de casa, sem as melhores condições, muitos estão fazendo a região lombar sofrer nos últimos tempos.

Não é à toa que a má postura é uma das principais causas para agravar as dores na coluna. Ficar na mesma posição por muito, ainda mais em posição inadequada, pode sobrecarregar a coluna como um todo e, com o tempo, atingir áreas contínuas.

Outro dos principais fatores que podem ocasionar as dores na coluna está a obesidade. Por contribuir na sobrecarga entre os discos intervertebrais da coluna, pode causar lesões como hérnia de disco e artrose articular.

Até mesmo a posição durante o sono pode influenciar. Por isso, é aconselhável dormir de lado, com um travesseiro de altura necessária para preencher o espaço entre o pescoço e o ombro, e com os joelhos flexionados. Deve-se evitar a posição de barriga para baixo, pois ela prejudica a respiração e pressiona a coluna. Além disso, para combater a dor na coluna é bom, na hora de levantar, é bom sempre virar de lado e apoiar-se nos braços, levando as pernas para fora da cama.

As mulheres também devem estar atentas ao uso do salto alto, que modifica o centro de gravidade e contribui para o encurtamento do músculo da panturrilha, fazendo com que o corpo tenha que se adaptar à novas posturas, gerando assim uma compensação muscular.

De acordo com Gabrielle Barbosa, fisioterapeuta, uma das formas mais eficientes de prevenir e eliminar o problema é a prática de exercícios físicos. “Os exercícios fortalecem os músculos da coluna vertebral e protegem as articulações. Também aumentam a sua flexibilidade e irrigação sanguínea das fibras musculares, fazendo com que haja um aumento da capacidade de reparar lesões”, explica.

Antes de começar qualquer exercício ou tratamento, é importante identificar a causa das dores e somente com prescrição médica iniciar as atividades adequadas. “O estilo de vida pode contribuir muito para desencadear a dor na coluna. O paciente deve rever seus hábitos e eliminar hábitos que o prejudicam”, finaliza.

**Fonte: R7**