

Boas práticas para a prevenção de dores na coluna.



Dra.

Juliane
Osteopata e Fisioterapeuta
Claro



Juliane
Claro

***“SEU CORPO É SEU MAIOR BEM, ELE GUARDA E REFLETE SUA ALMA,
CUIDE DELE COMO SE FOSSE UMA PEDRA PRECIOSA.”***

**Objetivo é fazer vocês sentirem melhor o corpo, e os sinais que ele dá através da dor, do encurtamento, da falta de mobilidade durante o dia.
E como podemos prevenir lesões com estratégias simples.**



Sinais e sintomas:

- Dor é uma experiência sensorial e emocional complexa, que serve de sinal de alerta. Classificada de acordo com a duração, causa e localidade:
- **DOR AGUDA:** Geralmente com início súbito e de curta duração, associada com algum trauma. Lesões esportivas, lesões cirurgias ou condições medicas. Componentes de dor nociceptiva: com característica de queimação e pontada.
- **DOR CRÔNICA:** Duração maior que três meses, sem uma causa aparente ou um evento traumático específico que foi o fator causado a dor. Componente Nociplástico: sensibilização central, onde o sistema nervoso se torna hiperativo e responde de maneira exacerbada. Ocorrendo devido alteração da função dos neurotransmissores. Característica da dor difusa, surda, sem padrão, e hipersensibilidade ao toque.
- **DOR NEUROPÁTICA:** Disfunção no sistema nervoso, dor tem características lancinante, forte queimação choque elétrico. Normalmente presente em pacientes com diabetes, lesões nervosas, herpes zoster, ciática verdadeira.



Sinais e sintomas:

- **Rigidez:** sensação de falta de mobilidade e flexibilidade, limitando os movimentos da coluna vertebral, principalmente pela manhã ao acordar. Espasmos, contraturas e tensões musculares são frequentes.
- **Formigamento e Dormência:** ocorrer por falta de circulação, compressão nervosa, neuropatia, ou dor referida.
- **Fraqueza muscular:** Altera a postura e a capacidade da coluna vertebral suportar carga, instabilidade e desenvolvimento de padrões de movimento compensatório, afetando outras articulações.



Sinais e sintomas:

- **Encurtamento e diminuição de mobilidade:** aumento de pressão nos disco intervertebrais, redução da amplitude de movimento, maior predisposição de travamentos durante atividades diárias.
Fadiga muscular pois exige dos músculos encurtados maior contração.
- **Froxição ligamentar :**É caracterizada por uma hipomobilidade das articulações, os ligamentos são mais elásticos, com isso aumenta o risco de lesões pela instabilidade capsoligamentar.



Juliane
Claro

Cervical

- Composta por 7 vertebrae que tem a função de dar sustentação a para nossa cabeça.
- Apresenta amplo grau de movimento.
- Dividido em três partes:

Cervical alta

Cervical media

Cervical baixa





Juliane
Claro

TORÁCICA

- Possui 12 vertebrae que se articulam com as costelas, e tem a função de suporte para caixa torácica e proteger os órgãos vitais.
- Mobilidade reduzida
- Ponto de inserção de grandes grupos musculares





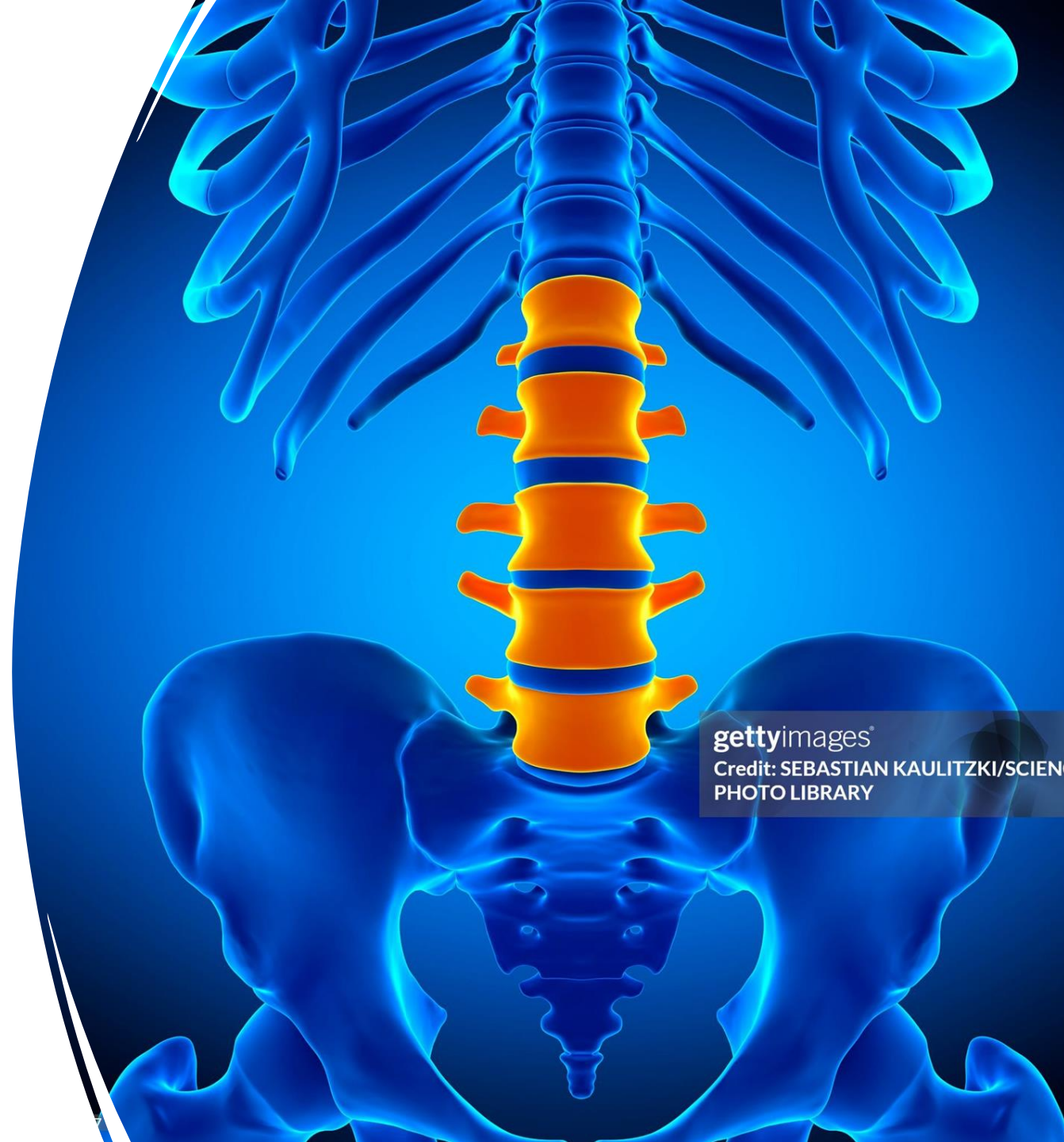
Juliane
Claro

LOMBAR

Possui 5 vertebrae sendo as maiores, para suportar o peso do corpo.

Apresenta grande amplitude de movimento, principalmente de flexão, rotação e lateroflexão.

Apresenta a saída do plexo lombar que fará inervação do membro inferior



gettyimages®

Credit: SEBASTIAN KAULITZKI/SCIENCE
PHOTO LIBRARY



Juliane
Claro

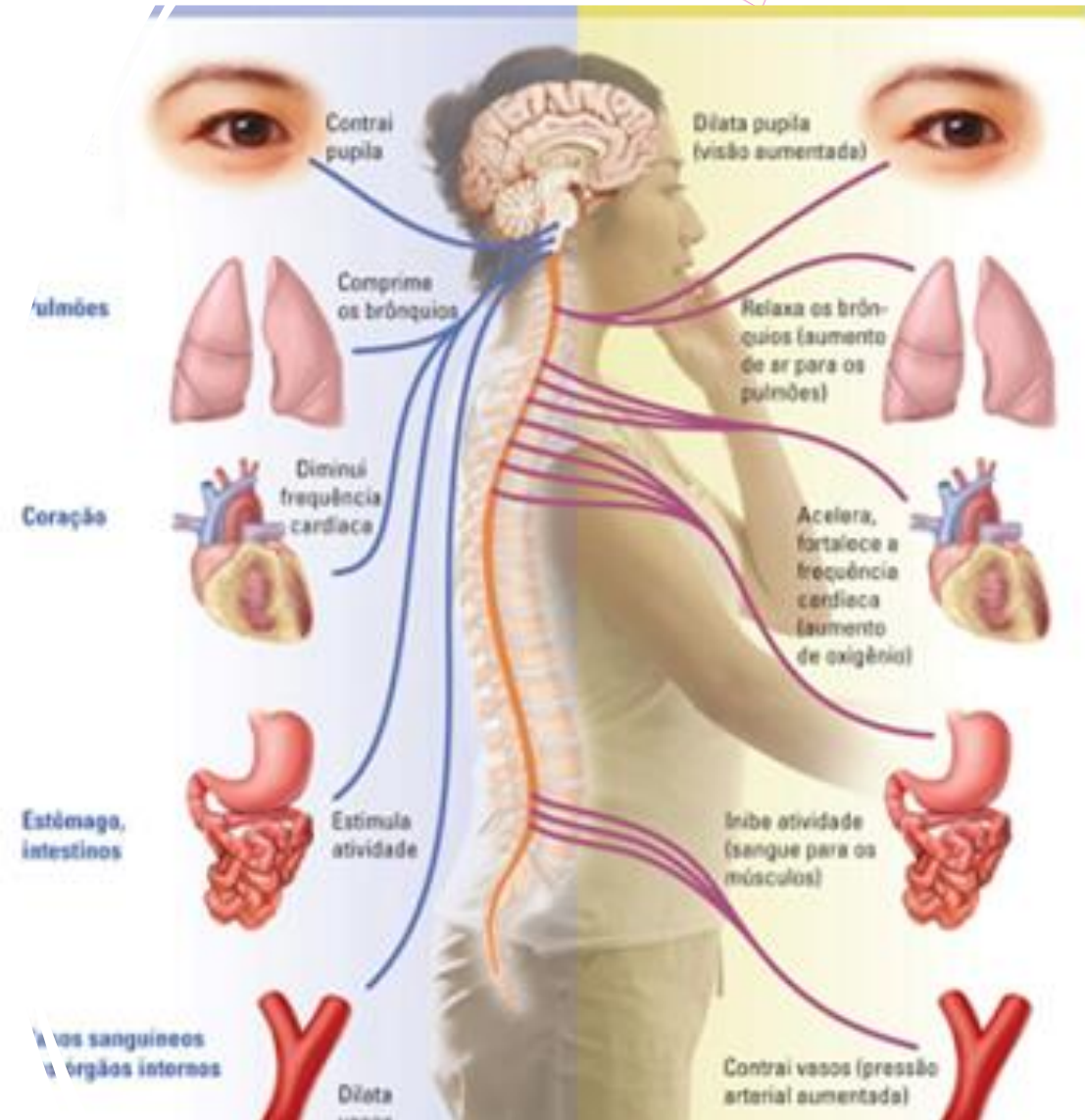
SACRO

- Formado por 5 vertebrae fundidas.
- Conecta a coluna vertebral com a pelve.
- Tem papel de suporte estrutural, nos ajudando na manutenção da postura.
- Ponto de origem do plexo sacral



Dor Referida

- É um fenômeno em que a dor é sentida em uma parte do corpo diferente da sua origem real. Isso ocorre devido a forma do sistema nervoso processa as informações sobre dor.





Juliane

)

Dor referida ECOM

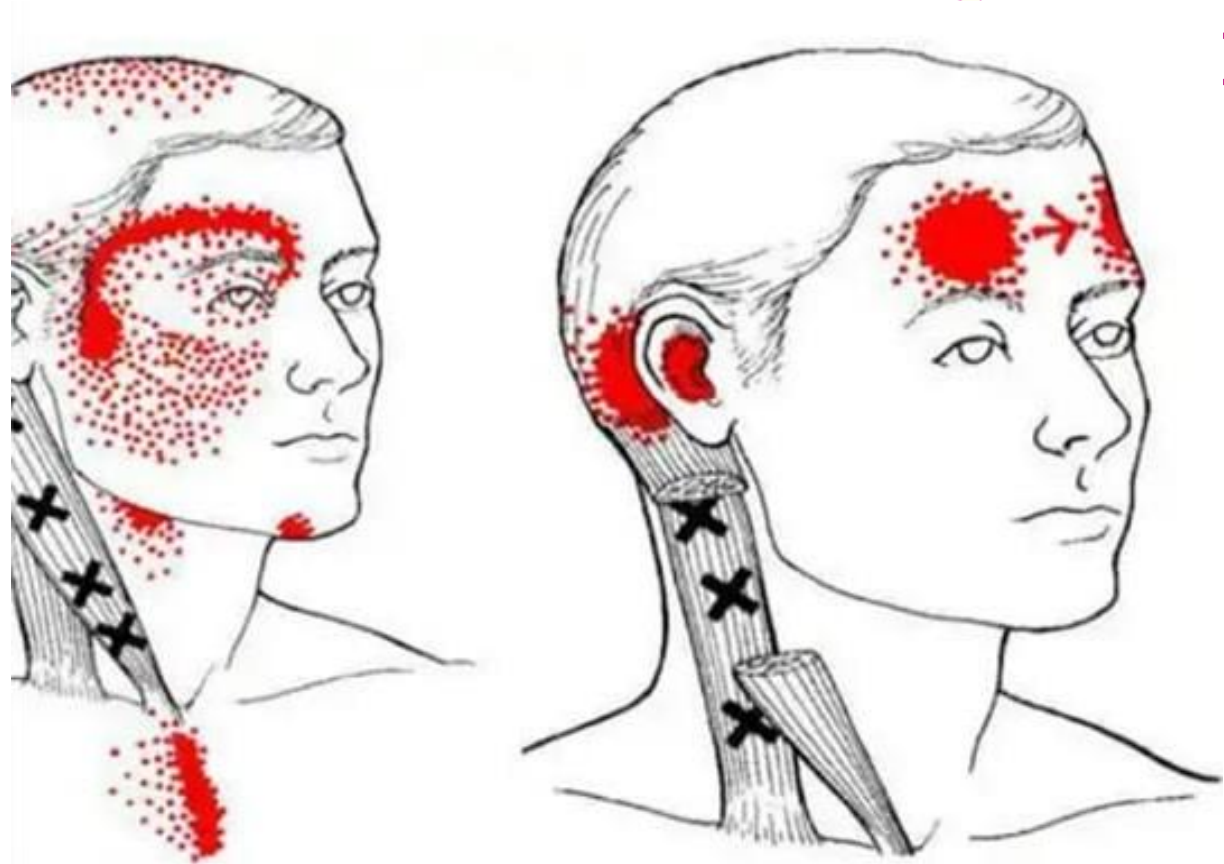
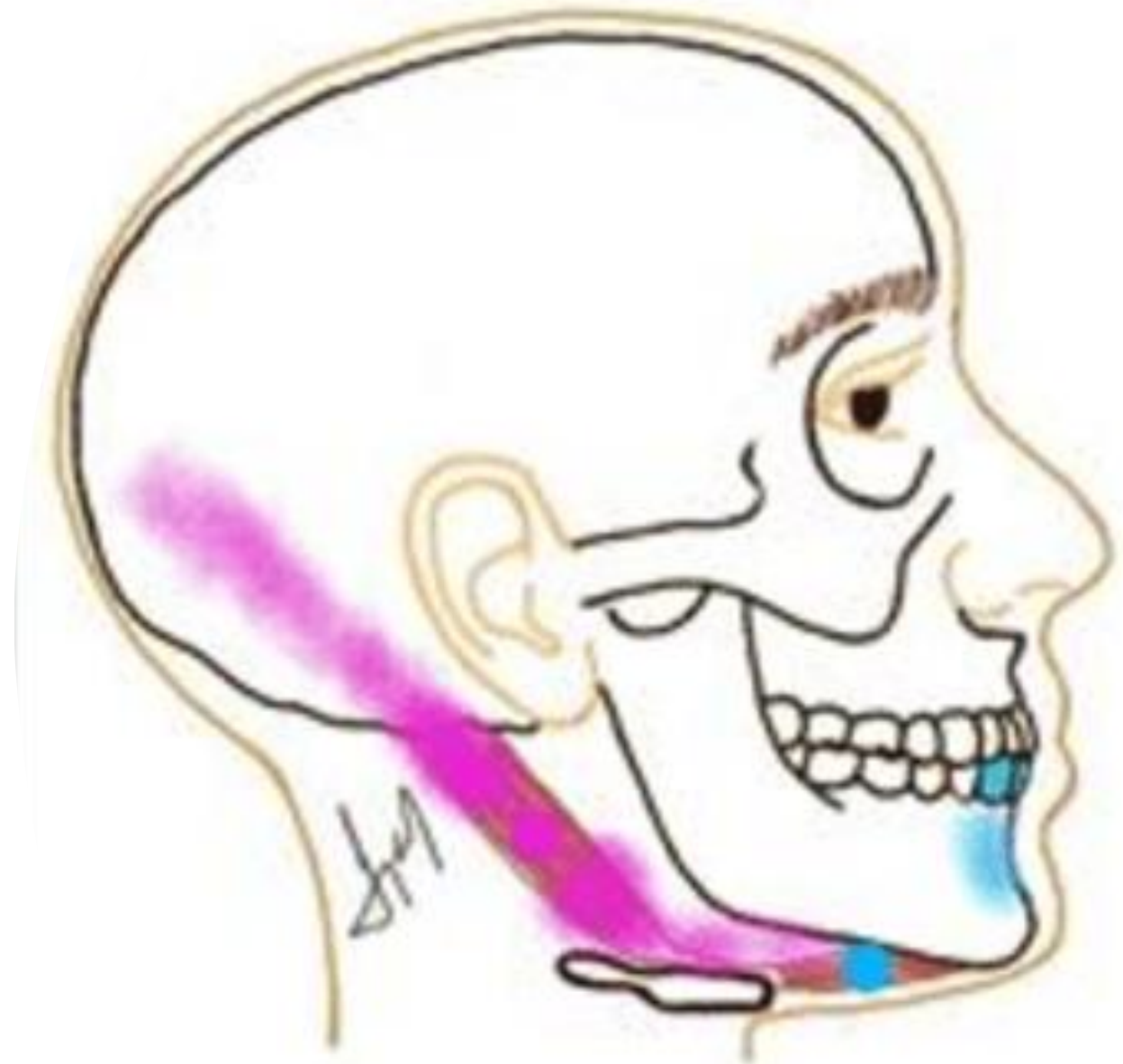


figura demonstra a ação da dor (em
nelho) e de pontos-gatilho (em preto).

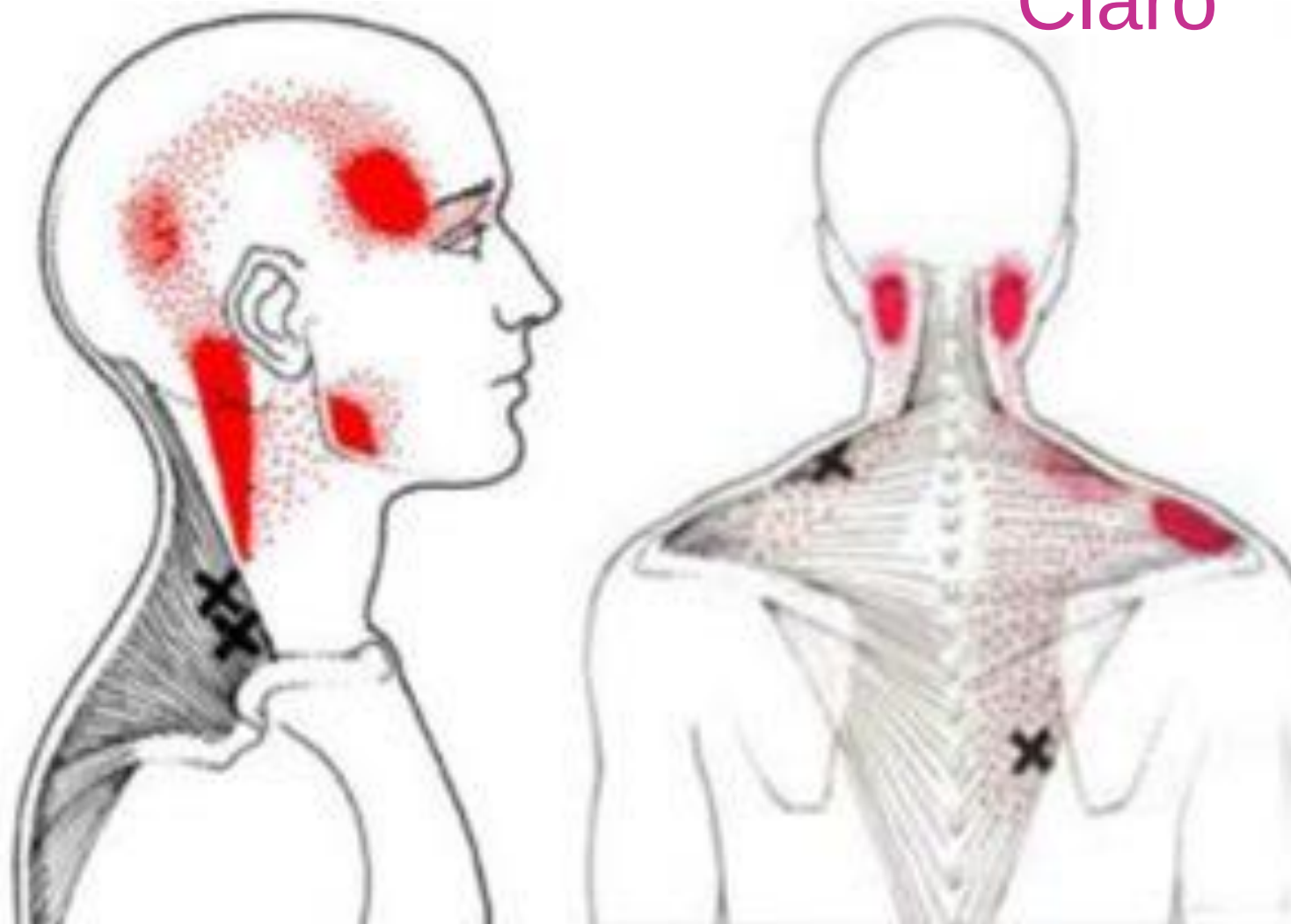
DIGÁSTRICO





Juliane
Claro

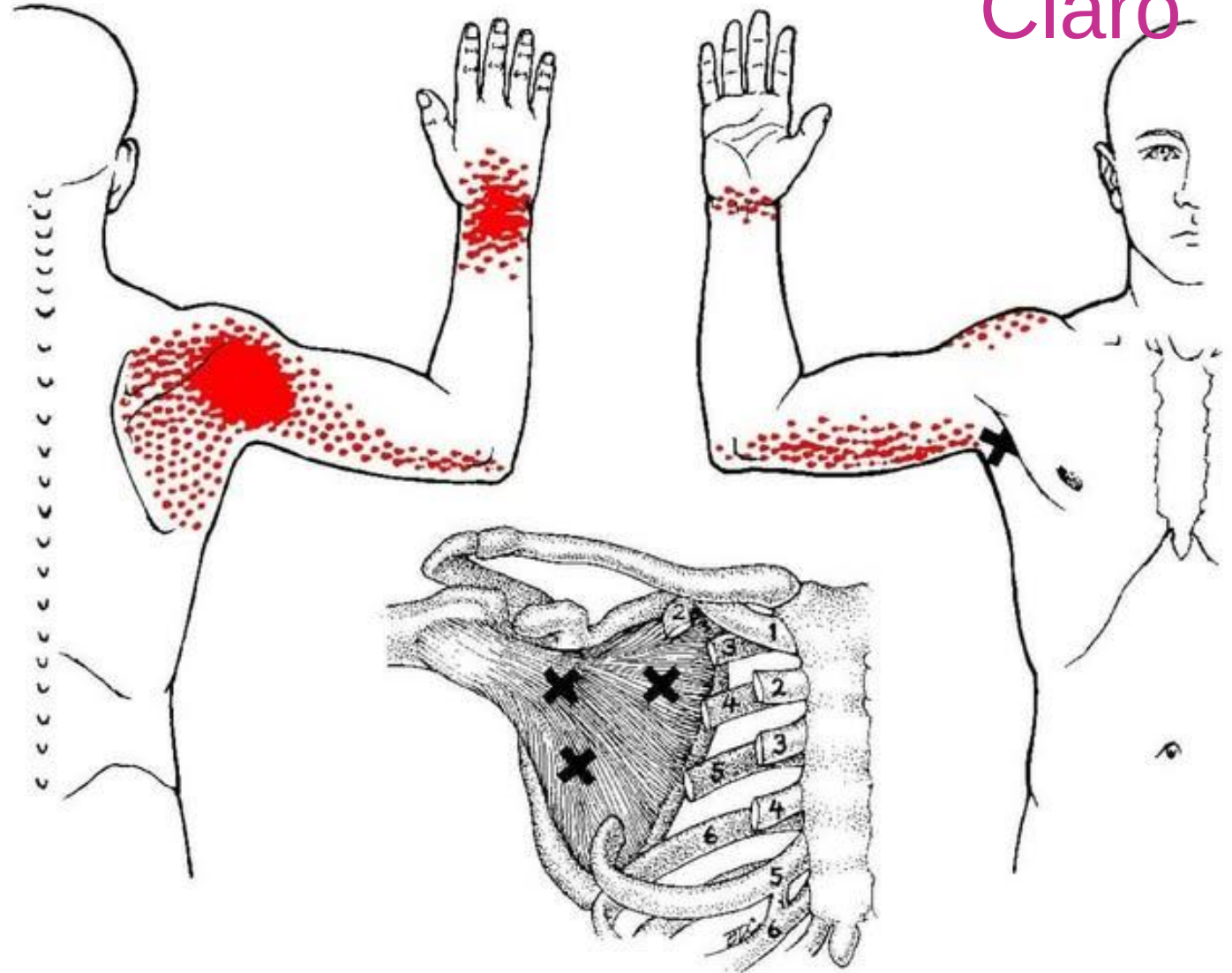
Trapézio





Juliane
Claro

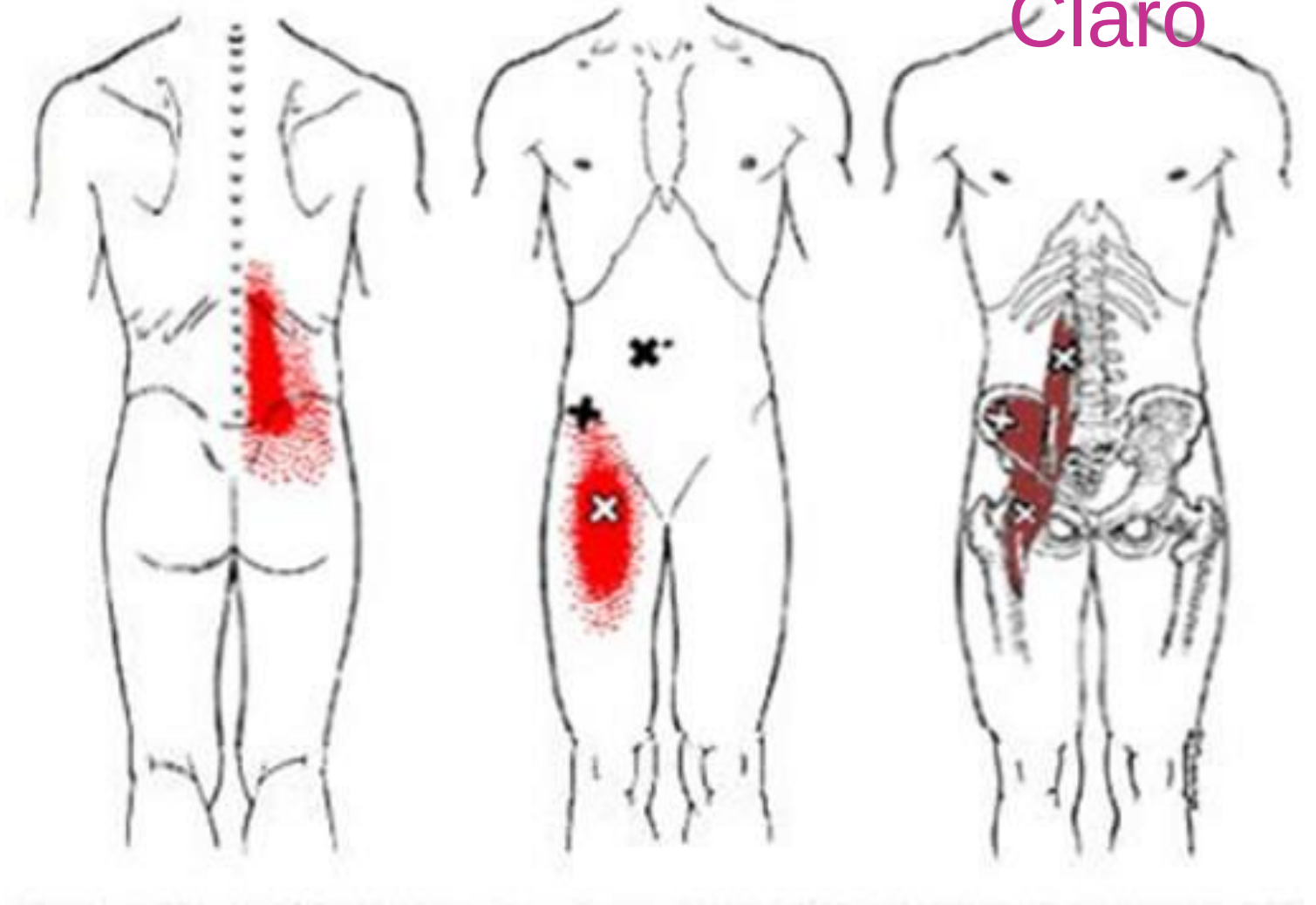
Subscapula
r



ILIOPSOAS



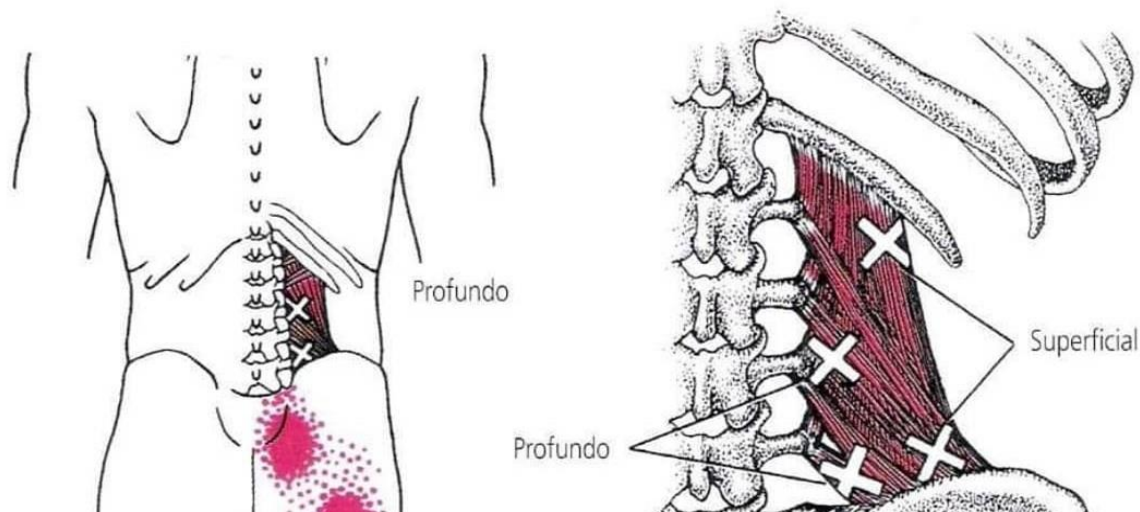
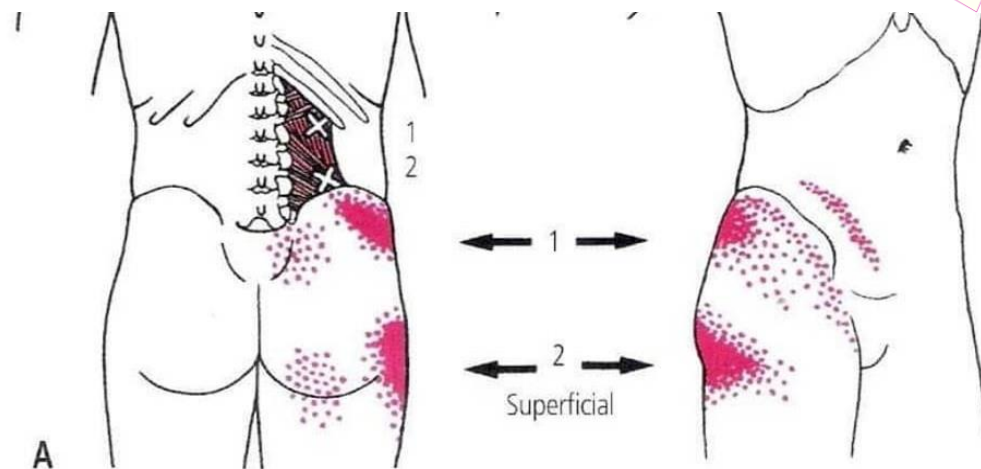
Juliane
Claro





Juliane
Claro

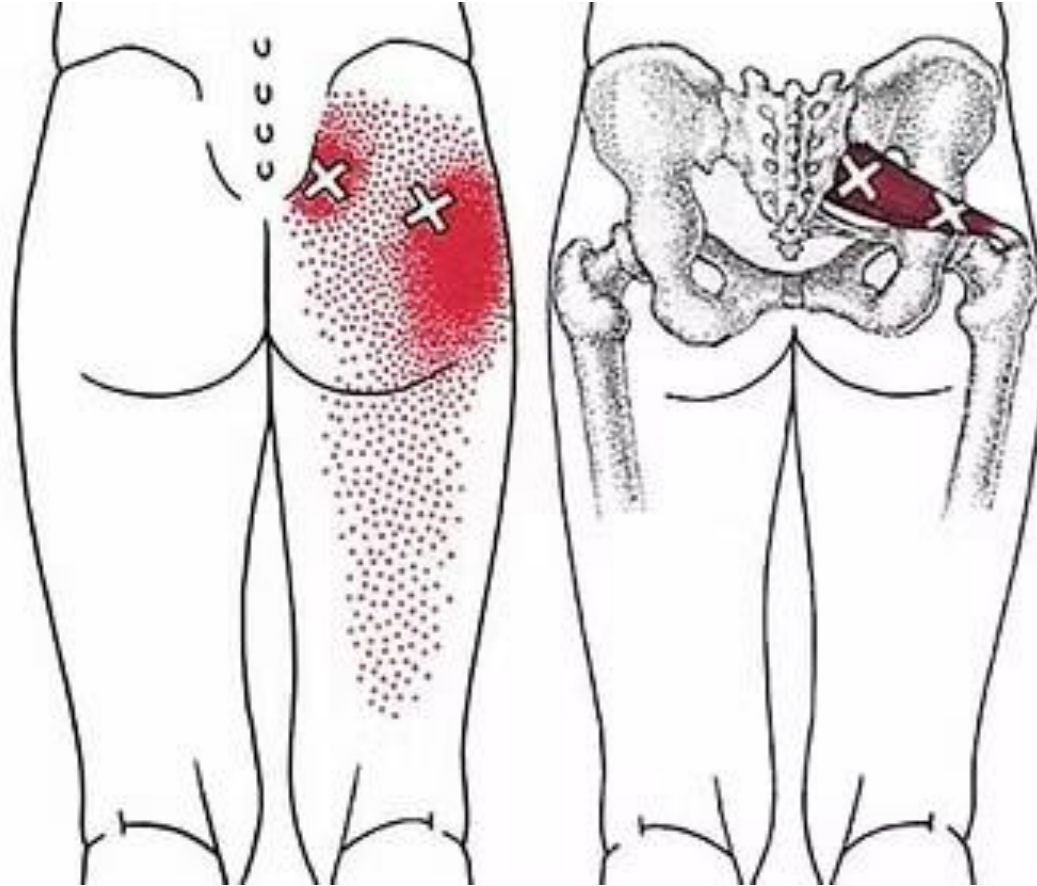
Quadrado Lombar





Juliane
Claro

Piriform e





Juliane
Claro

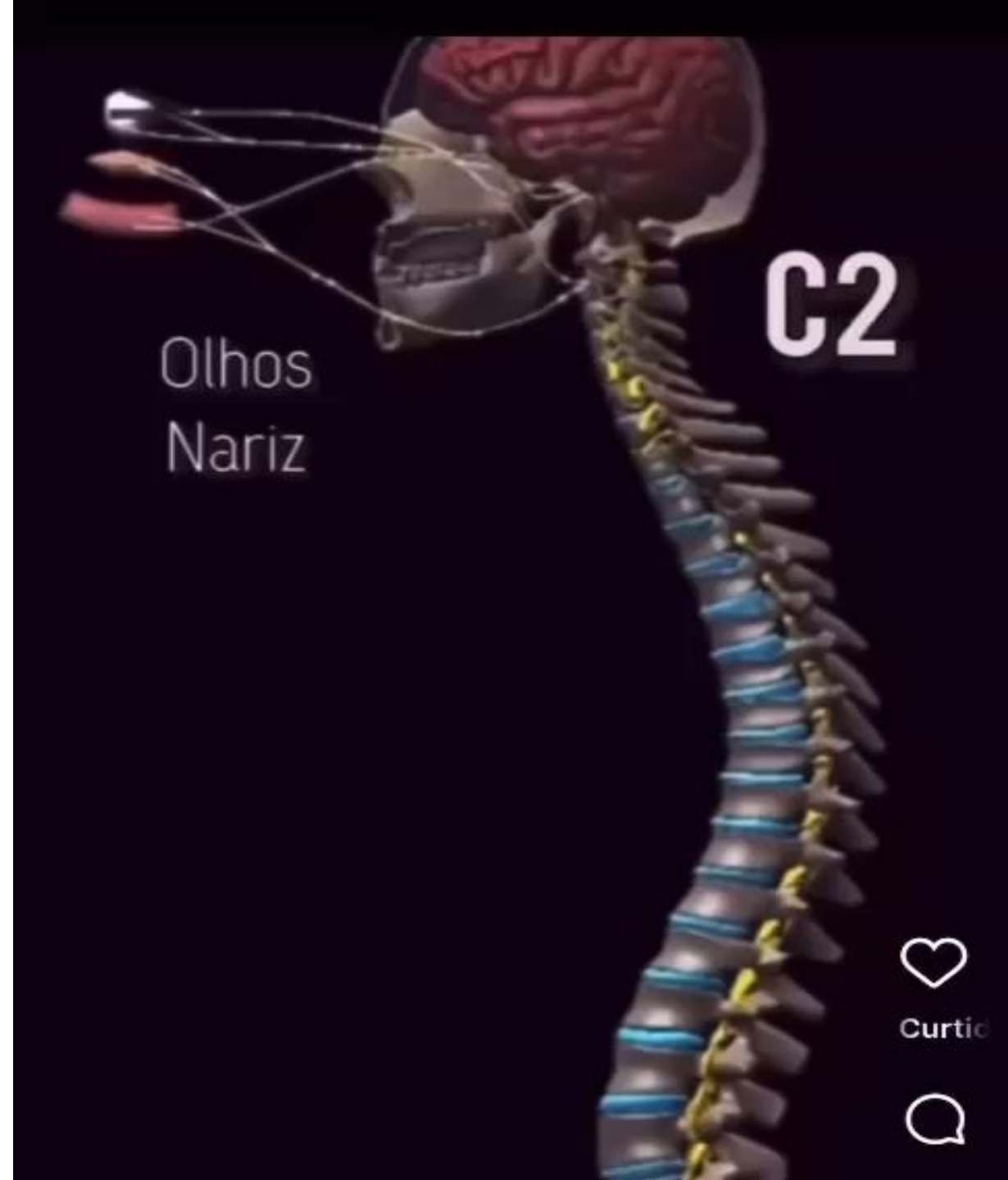
Dor referida de origem visceral

- Manifesta-se na superfície do corpo isolada, ou acompanhada de dor na víscera correspondente.
- Um estímulo nociceptivo chega até o corno posterior da medula, produzindo uma facilitação com respostas musculares de contração e hiperalgesia na região cutânea.
- Por essa via que um problema visceral pode gerar dor a distância.



Juliane
Claro

-
- Coluna vertebral e inervação visceral

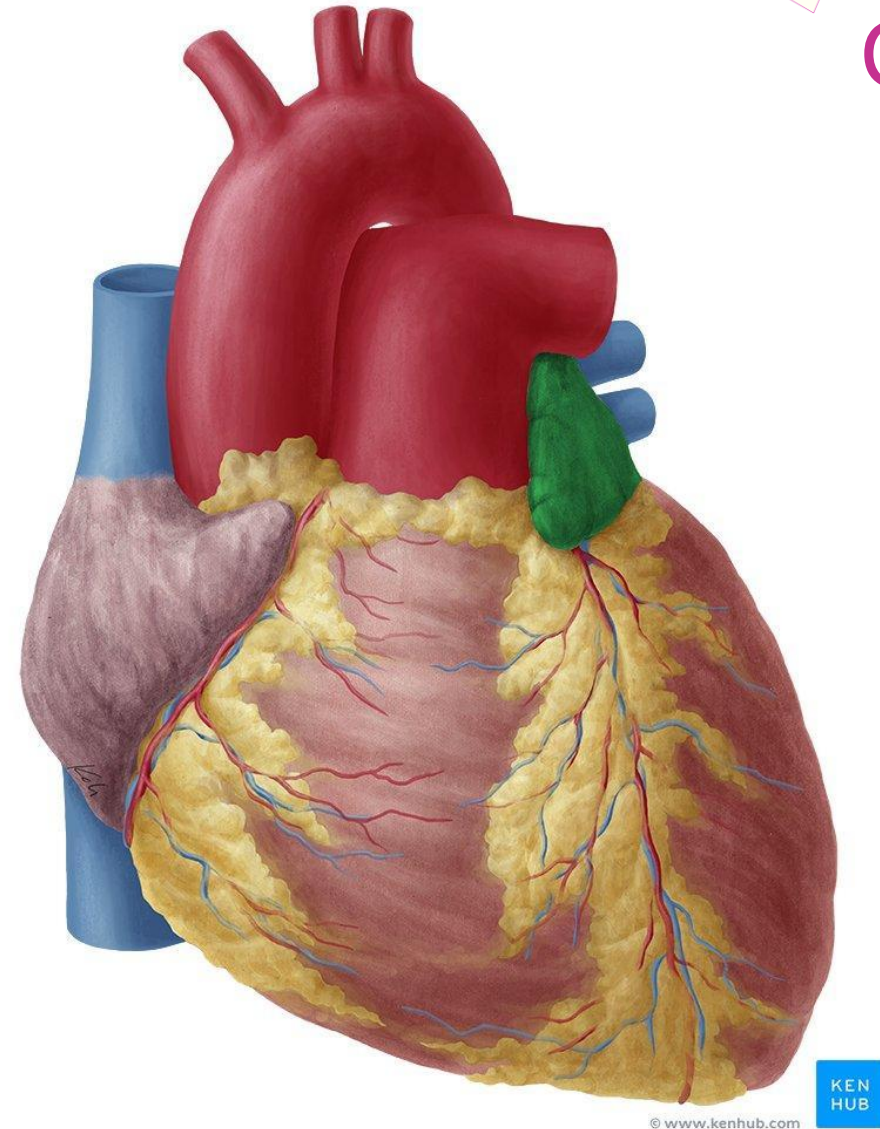




Juliane
Claro

CORAÇÃO

- Escapula Esquerda
- Trapézio e pescoço do lado esquerdo,
- Braço esquerdo
- Mandíbula
- Nervo Esplânico Córdio pulmonar. (T1, T3)



KEN
HUB

© www.kenhub.com



Juliane
Claro

ESTÔMAGO

- Dor interestapular,
- Ombros bilateral,
- Região epigástrica e no tórax.
- Nervo Esplânico maior (T4, T5, T6)

Sintomas pioram após as refeições

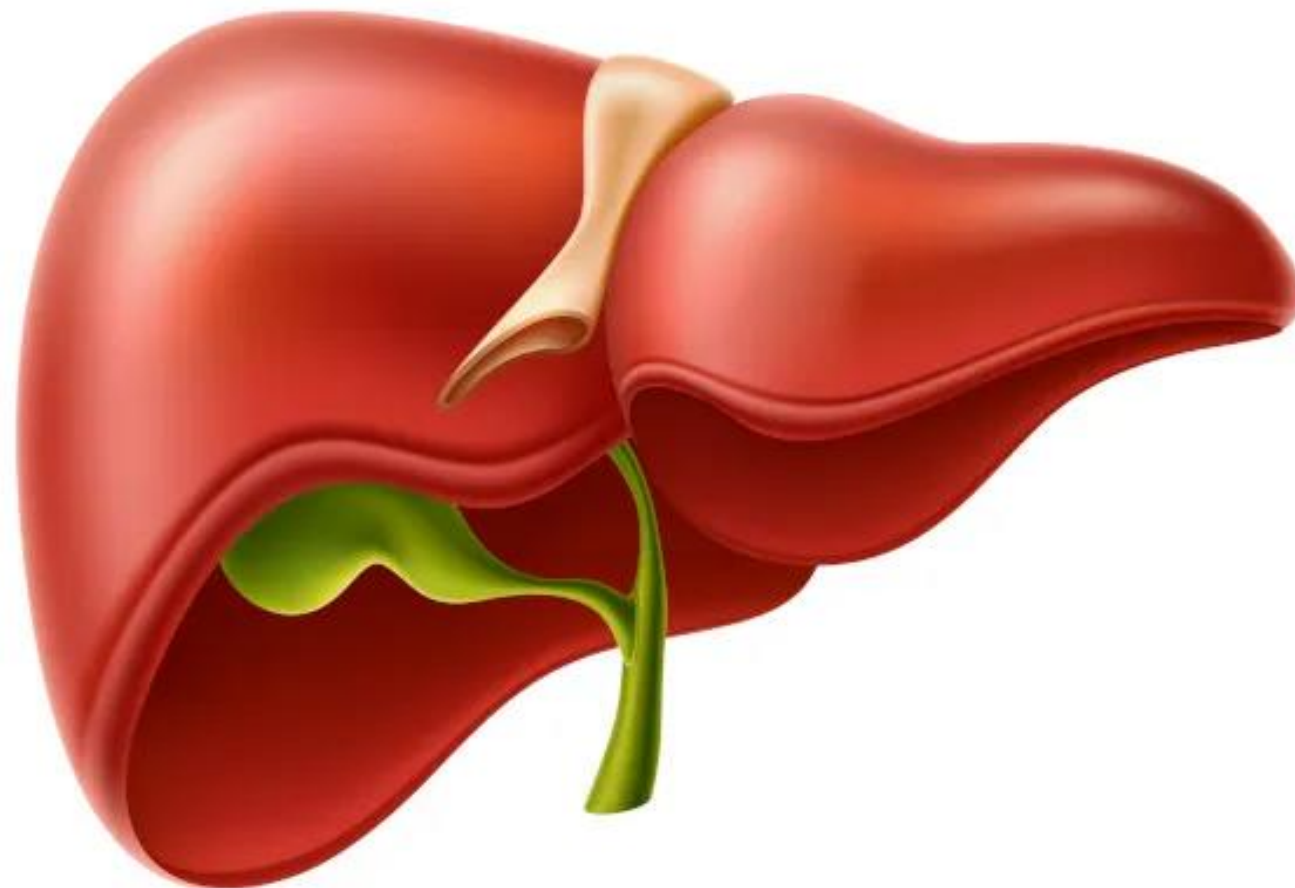




Juliane
Claro

FÍGADO

- Ombro direito,
- Olho direito,
- Base do crânio
- hipocôndrio D.
- Esclerótomo sensível em T 7 a T10.
- Dormência bilateral nas extremidades.





RIM

- Dor nas costas região inferior
- Muito confundida com lombalgia,
- Dor na virilha,
- interno de coxa,
- Região da fossa ilíaca e púbis
- Nervo Torácico Ínfimo (raízes de T11 e T12)





Característica músculos esqueléticos da dor e seus diferentes tipos de tecidos.

- **Dor muscular** ela é dependente de movimento, não apresenta dor em repouso. Pode variar de leve a intensa, diminui a amplitude de movimento.
- **Dor Ligamentar:** Ocorre principalmente no final do movimento, ou em mudanças bruscas de direção, pode haver inchaço ou rigidez. Ao pressionar articulação gera dor.
- **Dor discal:** dor que piora ao acordar, tossir, espirar, ou levantar de uma cadeira. Dor aguda e em queimação, sensação de choque.



Juliane
Claro

Característica músculos esqueléticos da dor e seus diferentes tipos de tecidos.

- **Dor nervosa:** exclusivamente ocorre no trajeto do nervo acometido, dor filiforme, intensa, irradiada, Apresenta formigamento, queimação sensação de agulhas. Causa por compressão e radiculopatias.
- **Dor no tendão:** Dor localizada em torno do tendão afetado, aguda, com sensação de rigidez, amplitude de movimento reduzida, sendo profunda e pode ser latejante. Geralmente causada por uma sobrecarga, ou movimentos repetitivos.
- **Dor Miofascial:** Dor difusa, profunda geralmente associada com postos gatilhos. Dor Miofascial pode ser leve, moderada e intensa. Fatores psicológicos estresse emocional pode desencadear a dor. Paciente apresenta sensibilidade ao toque, alteração de humor, pode desenvolver sintomas como ansiedade e depressão. Mais propenso cefaleias.



Juliane

Claro

Sistema Nervoso Autônomo

Tem a importante função de homeostase (equilíbrio), é a mediação do meio externo com o interno. E a capacidade que temos após uma carga alostática de voltar a homeostase.

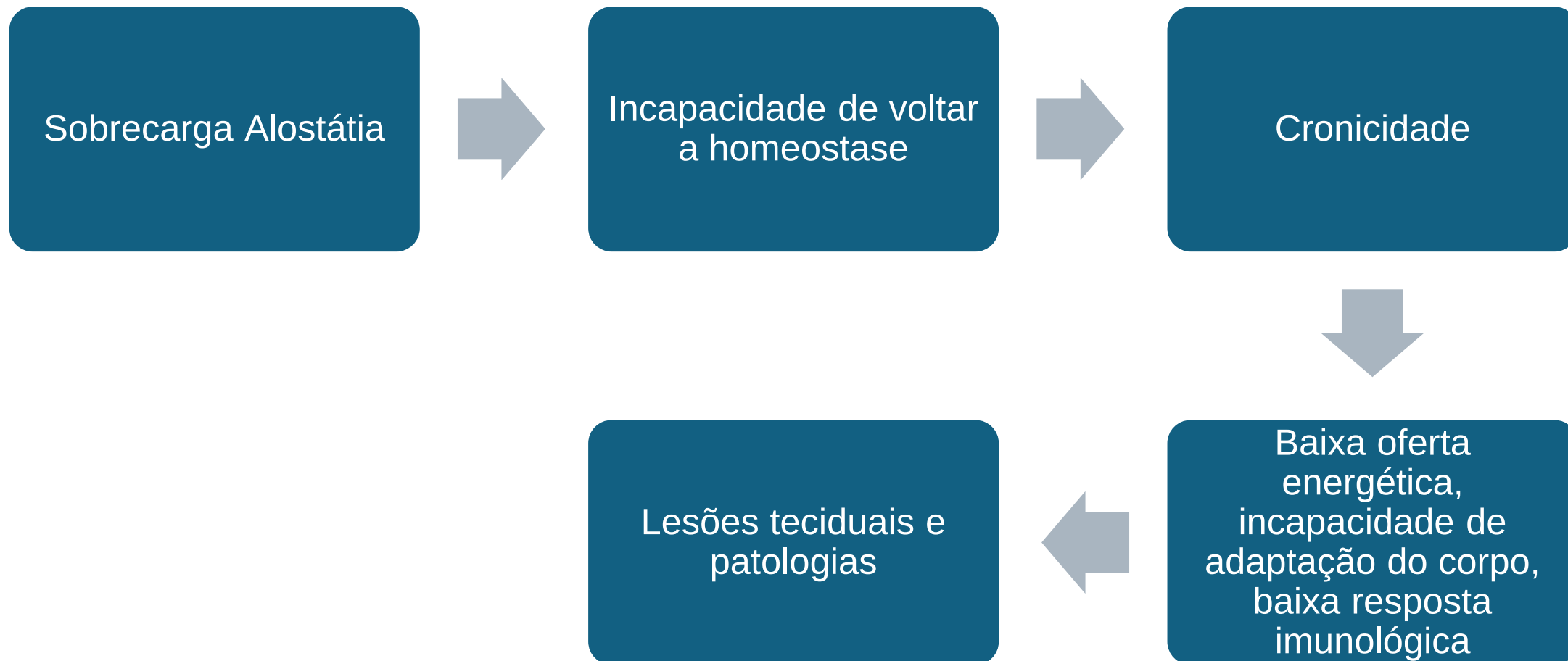
Simpático é o sistema da luta e fuga, ação, trabalho, ameaça, perigo, lutar, fugir

Parassimpático sistema do recuperação energética, reparação tecidual, dormir, fazer a digestão, relaxamento.





Juliane
Claro



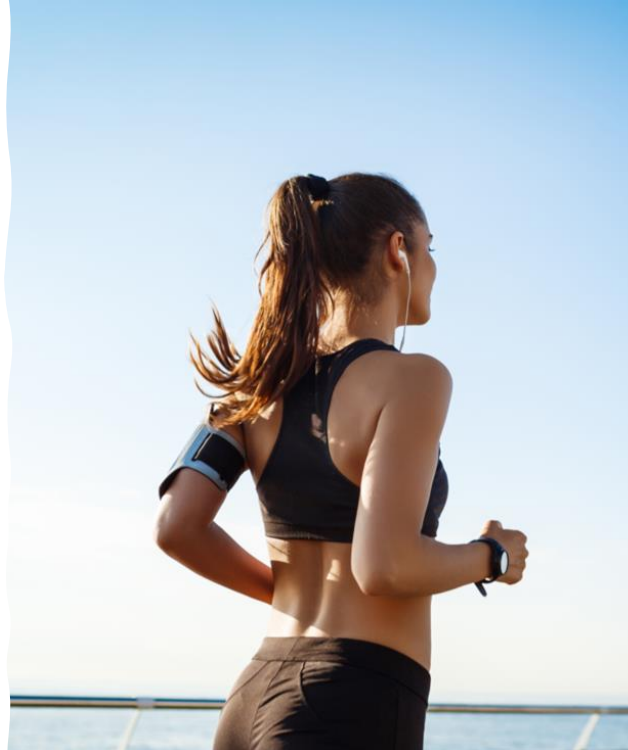


Juliane

Claro

Reserva

Autônoma





Exercício Físico

- Reguladores do sistema nervoso autônomo, trazendo uma gama de benefícios a saúde geral.
- Melhora saúde cardiovascular (fortalece o musculo cardíaco melhorando sua eficiência) reduz a pressão arterial, melhora circulação.
- Controle de peso aumentando o metabolismo e a taxa basal de repouso.
- Fortalece a musculatura intensifica o ganho de massa muscular, ajudam na densidade óssea prevenindo osteoporose e sarcopenia.
- Melhora saúde Mental: Reduz stress e ansiedade pois libera endorfina, melhora a qualidade do sono.
- Regulação do Metabolismo: Controla os níveis de açúcar no sangue, melhora o perfil lipídico, regula os hormônios.
- Fortalecimento do sistema imunológico



ALIMENTAÇÃO

- Dieta equilibrada fornece nutrientes necessários para o funcionamento adequado do corpo.
- Fortalecimento Ósseo: Nutrientes como cálcio e vitamina D são essenciais para saúde dos ossos, Cálcio ajuda na formação e manutenção da massa óssea e a vitamina D tem papel condutor de absorção do cálcio.
- Redução da inflamação: alimentos ricos em antioxidantes como frutas, vegetais são aliados anti-inflamatórios. Dietas ricas em açúcares, gordura saturada aumenta o a inflamação de baixo grau, que é uma resposta inflamatória persistente que pode durar anos, causando fadiga, cansaço, dores articulares, desconfortos intestinais, alergias.
- Hidratação, é de suma importância para saúde muscular e dos discos intervertebrais, são ricos em águas e precisam estar hidratados para manter sua elasticidade e função. Nossos músculos são aproximadamente tem 70 a 75% de água, o baixo consumo afeta a contração das fibras musculares, gerando fraqueza, aumento de lesões musculares, e dificulta o trabalho de recuperação tecidual



SONO

- É nesse período o corpo recupera e regenera, incluindo a reparação de músculos, tecidos, células e produção de hormônios. Regula os seguintes hormônios:
- o cortisol, que em excesso é inflamatório aumentando o risco de doenças metabólicas.
- Grelina e Leptina (hormônios da fome e saciedade)
- Regula insulina, controlando os níveis de glicose no sangue.
- Hormônios tireoidianos.



ESTRESSE

- Principalmente quando crônico, pode gerar uma cascata de eventos negativos na saúde. Sistema nervoso simpático é ativado resultando em liberação de cortisol, noradrenalina e adrenalina. Diminuição do Parassimpático dificultando o processo de digestão, e relaxamento.
- Sistema Imunológico pode ser afetado pelo Cortisol, que inibe a resposta imunológica do corpo, indivíduo fica mais suscetível a infecções.
- Maior recrutamento de fibras musculares, espasmos e tensões. Exacerba e gera dor crônica, aumento da inflamação sensibilizando terminações nervosas intensificando o nível de dor.



Juliane
Claro

Osteopatia

- Ciência que enxerga o corpo como uma unidade integrada e não fragmentada. Assim buscamos devolver a mobilidade para áreas do corpo hipomoveis, estimulando o processo de auto cura e homeostase do paciente. Osteopatia atua nas estruturas musculo esqueléticas, cranianas, e viscerais.



Juliane

Claro

Abordagem osteopática músculo- esquelética

- É a mais conhecida vertente da osteopatia, concentra-se na avaliação, diagnóstico e tratamento de lesões oriundas nas articulações, músculos, tendões e fáscias. Tratando todas as disfunções vertebrais, costais, e em outras articulações (ombro, quadril, cotovelo, joelho)



Abordagem Craniana



-
- osteopatia craniana consiste em liberar restrições do sistema crânio sacral e seus componentes, dissipando os efeitos negativos do estresse e da falta de mobilidade, através de manipulações suaves das estruturas e suturas cranianas. Osteopatia craniana trabalha sintomas como:
 - cefaleia e enxaqueca.
 - vertigem, zumbido no ouvido.
 - neuralgia do trigêmeo,
 - fibromialgia,
 - disautonomia, síndrome vasovagal
 - dor retro ocular, algias na face, disfunção na Articulação temporomandibular.
 - trapezalgia bilateral, digestão lenta, torcicolos frequentes,



Juliane
Claro

Abordagem Visceral

Abordagem terapêutica que se concentra em trabalhar a mobilidade visceral. Nossos órgãos são envoltos de fáscias, peritônios, ligamentos e tecidos conjuntivos, quando esses tecidos estão rígidos, pode ocorrer uma sequência de disfunções, refletindo até no sistema musculo esquelético. Sintomas:

Constipação ou diarreia.

cólicas intestinais e menstruais

digestão lenta, refluxo,

dores pélvicas,

aderências cicatriciais.



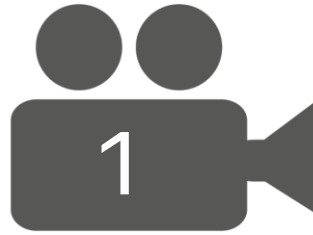
Juliane
Claro

Prevenção

- Prevenção refere-se ao conjunto de ações, estratégias e medidas adotadas para evitar ou minimizar ocorrências de problemas, doenças e lesões.



Juliane
Claro





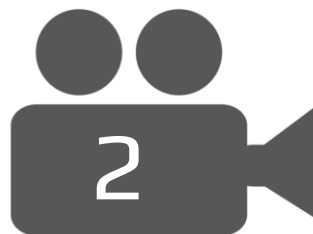
Juliane
Claro

Estratégias no posto de trabalho.

- Pequenas pausas durante a jornada de trabalho é fundamental para saúde da coluna vertebral.
- Reduz a tensão muscular nos paravertebrais, intercostais, quadrado lombar. (sustentação postural)
- Diminui a pressão no assoalho pélvico.
- Diminui espasmo na região do pescoço
- Transferência de peso para os membros inferiores, ajustando e corrigindo posturas inadequadas.
- Melhora a circulação sanguínea
- Melhora concentração e produtividade.
- Redução do estresse



Juliane
Claro





Juliane
Claro

Reflexão

“Cuide do seu corpo como um todo, pois cada parte dele está interligada. A saúde não é apenas a ausência de doença, mais um estado de harmonia entre o corpo, a mente e o espírito. A osteopatia nos ensina a escutar o corpo, a entender suas necessidades e a promover o autocuidado. Que cada um de nós se lembre da importância de tratar não apenas os sintomas, mais buscar a verdadeira causa dos problemas, promovendo assim uma vida plena e saudável. Ao colocar em pratica a sabedoria do equilíbrio e da conexão, podemos transformar não apenas nossas vidas, mas também as daqueles que nos rodeiam”

Andew Taylor Still

Obrigada!



***“Viva em um
corpo sem dor...”***



@juliclaro



(48) 99678-8202