

## TEM PROBLEMAS DE COLUNA?

Faça o teste, calcule os pontos:

- 1 Qual a sua idade?**  
-30 anos: **0**                      30 a 39: **1**  
40 a 65: **2**                        +65 anos: **3**
- 2 Fuma?**  
Sim: **1**                                Não: **0**
- 3 Tem peso excessivo?**  
Não: **0**                                excesso até 5 kg: **1**  
Até 10 kg: **2**                        mais de 10 kg: **4**
- 4 Quantas vezes faz exercício por semana?**  
Nenhuma: **4**                        1 ou 2 vezes: **2**  
3 ou 4 vezes: **1**                    mais de 4 vezes: **0**
- 5 Quantas vezes faz esforços violentos por mês?**  
Nenhuma: **0**                        1 vez por semana: **1**  
até 6 vezes/mês: **2**                Diariamente: **4**
- 6 Já teve dor de costas?**  
Não: **0**                                Sim: **2**
- 7 Cuida da sua postura, nomeadamente como se senta, conduz, levanta pesos?**  
Sim: **0**                                Não: **2**

## PONTUAÇÃO

- 0-5** Parabéns! Mantenha-se assim!
- 6-10** Risco moderado. Inicie prevenção
- 11-15** Risco elevado. Tome medidas já!
- 16-20** Coluna em sofrimento. Procure ajuda!

# 7 Conselhos

Para a Prevenção dos problemas da coluna vertebral

- 1 Não engorde!**
- 2 Não fume!**
- 3 Faça natação! Ande a pé! Evite desportos violentos!**
- 4 Na gravidez, faça exercício!**
- 5 Use sapatos confortáveis! Evite os saltos!**
- 6 Atenção à sua postura! Não se recoste!**
- 7 Se sentir as costas tensas, estenda o tronco para trás, de forma gentil e lenta. Alivia a tensão e a dor!**

## Conheça a sua coluna vertebral



As doenças da coluna vertebral são muito frequentes. Na grande maioria das situações, não são graves e resolvem com a melhoria da postura, exercício físico regular e medicação. A necessidade de cirurgia é rara. O tratamento deve ser multi-disciplinar com uma participação importante da Medicina Familiar

ESTA É UMA INFORMAÇÃO  
DOS MÉDICOS DO  
**SERVIÇO DE ORTOPEDIA**  
DO CENTRO HOSPITALAR  
DO FUNCHAL

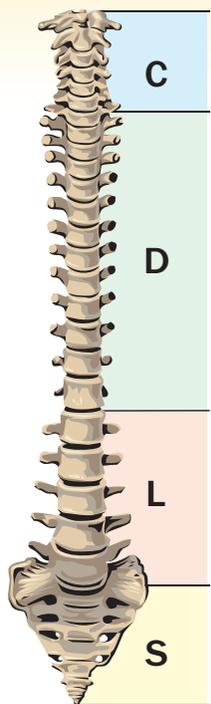
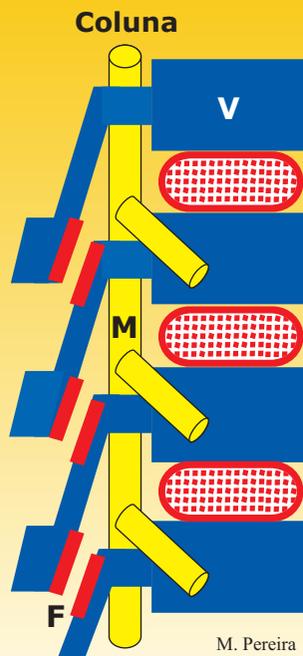


## CONHEÇA A SUA COLUNA

A Coluna é composta por Ossos/Vértebras, unidas por um Amortecedor/Disco e duas Articulações/Facetas

A flexibilidade da Coluna deve-se aos discos e facetas, que funcionam como dobradiças

A Coluna forma um "tubo" que protege a Medula Espinhal, a qual faz a comunicação entre o cérebro e o resto do corpo



A sua Coluna está dividida em 4 partes

### Cervical

7 vértebras articuladas com a cabeça

### Dorsal

12 vértebras articuladas com as costelas

### Lombar

5 vértebras, mais flexível e também mais sobrecarregada

### Sagrada

1 vértebra articulada com o osso da bacia

## SINAIS DE ALERTA DE PROBLEMAS DE COLUNA

- ➔ Dor violenta que dura há mais 3 semanas
- ➔ Dor que se estende aos braços/mãos e pernas/pés
- ➔ Dormência ou perda de força nos braços e pernas
- ➔ Dor que se agrava com repouso ou surge à noite



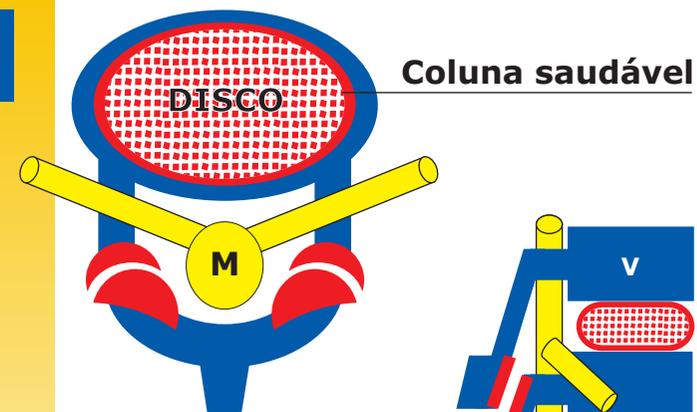
Na presença destes sinais, procure ajuda médica!

Os Músculos são fundamentais para manter a sua coluna saudável

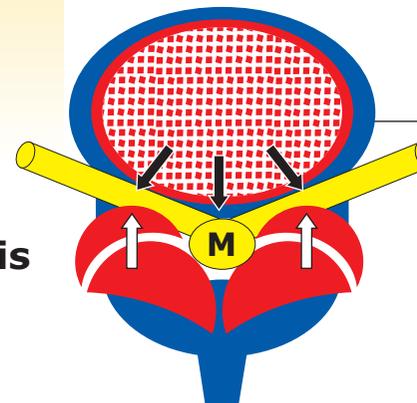
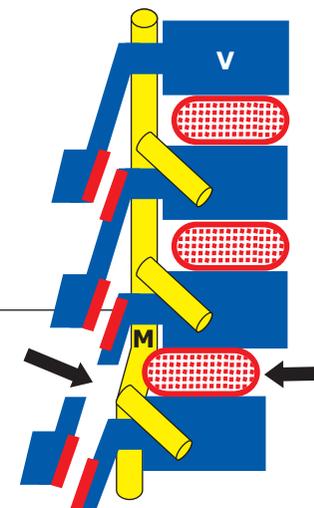
## FAÇA EXERCÍCIO...



O segredo é prevenir!



Listese  
deslocamento de um osso sobre o outro



Canal estreito  
crescimento do osso com artrose aperta a medula

Hérnia Discal  
o disco "roto" comprime o nervo

