



MANIFESTAÇÃO DE SÍNDROME DOLOROSA RELACIONADA A MÁ POSTURA.

Sousa, Alessandra Cordeiro

Acadêmica de enfermagem da UEPA,
Núcleo universitário de Tucuruí.

Oliveira, Marco Aurélio Gomes de

Acadêmico do curso de Educação Física – UEPA

Campos, Ana Caroline Araujo

Acadêmica do curso de Enfermagem – UEPA

GTT 1 - Atividade Física e Saúde (Trabalho em forma de Pôster)

Postura é “uma posição ou atitude do corpo; o arranjo relativo das partes para uma atividade específica, ou uma maneira característica de alguém sustentar o corpo”.* A má postura é uma postura fora do alinhamento normal, mas sem limitações estruturais. A Síndrome dolorosa postural refere-se à dor que ocorre devido à sobrecarga mecânica quando a pessoa mantém uma má postura por um período prolongado; a sensação de dor representa um papel importante na proteção do nosso corpo, sinalizando todos os tipos de processo lesivo e especialmente neste caso as literaturas alertam que o problema é normalmente amenizado com atividade física terapêutica ou simplesmente a correção postural. Problemas posturais são comuns em pessoas que precisam passar muito tempo sentadas devido à extensa carga horária a ser cumprida, seja no trabalho ou em instituições de ensino, e esses problemas posturais são a causa de fundo de muitas dores cervicais e lombares. O objetivo do trabalho é fazer com que indivíduos que estão em estágio inicial desses sintomas dolorosos na coluna possam se conscientizar de que sua postura defeituosa ou problemas de força e flexibilidade podem acarretar num quadro mais grave que uma simples dor na coluna, podendo evoluir para a síndrome dolorosa postural. A modificação de hábitos posturais e a execução de exercícios terapêuticos para aliviar dores são de extrema relevância para o resultado positivo na melhora dos casos. Foi efetuado o acompanhamento de 20 pessoas que passavam pelo menos 6 horas com a postura inadequada em regime de estudo ou trabalho e percebemos que através de entrevistas essas pessoas que sentiam dores frequentes na coluna. Com o passar do tempo e a aplicação das técnicas de exercício terapêutico assim como a correção da postura, foram desencadeando uma melhora significativa, amenizando a intensidade das dores lombares, conseqüentemente melhorando sua qualidade de vida e aumento produtividade profissional e intelectual.

Referências:

1. <http://www.podoposturologia.org/abpq/?trabalhos> acesso em: 01/11/2010

Grupo de Pesquisa em Posturologia - Certificado no CNPq
Universidade Regional de Blumenau - FURB - Centro de Ciências da Saúde - Departamento de Fisioterapia.

2. Exercícios Terapêuticos – Fundamentos e Técnicas. Carolyn Kisner e Linn Allen,

Ed. Manole LTDA.

3. PETERSON, L. ; RENSTRÖM, P. Lesões do Esporte: Prevenção e tratamento. 3 edição, Manole, 2002.

4. GUYTON, A., Fisiologia Humana. 6 edição, Guanabara Koogan

Email: lekaenf@hotmail.com