

Cartilha da Coluna



Cartilha de Orientações

Cartilha da Coluna

Dor na coluna

Pode ser entendido como a dor que atinge qualquer parte da nossa coluna, desde o pescoço até o final das costas.

A coluna é formada por várias estruturas:

- ossos (corpo vertebral);
- músculos;
- ligamentos (fibras que ligam os músculos aos ossos);
- disco vertebral (amortecedor);
- medula (estrutura nervosa de onde partem os nervos).

Qualquer alteração no alinhamento, sobrecarga, desgaste, compressão em uma ou mais estruturas podem levar à dor na coluna.

Causas mais comuns:

- posturas ruins/ inadequadas (tanto sentado, deitado ou em pé);
- sobrecarga, esforços (carregar/ empurrar pesos, limpeza doméstica);
- aumento de peso (obesidade);
- deformidades na coluna (cifose, escoliose);
- falta de alongamento e força do músculo;
- artrose (desgaste).

Tratamento

- não existe remédio milagroso;
- deve-se evitar todas as causas de dor;
- sempre fazer exercícios físicos;
- Emagrecer;
- tentar manter sempre uma boa postura;
- tomar os remédios conforme a orientação do seu médico;
- repousar por alguns minutos, principalmente após esforços.

Exercícios físicos

podem ser grupos de ginástica, hidroginástica, esportes, yoga, caminhadas...

- melhoram alongamento e a força do músculo;
- melhoram o fôlego (condicionamento);
- emagrecem;
- melhoram o controle do diabetes, da pressão alta, colesterol alto;
- trazem a sensação de bem estar;
- ajudam a melhorar a dor;
- É recomendável prática de exercícios físicos diariamente ou pelo menos 3 vezes por semana, por no mínimo 30 minutos.
- Limpeza doméstica e o trabalho **NÃO** são considerados exercícios

Orientações Nutrição

Para uma alimentação saudável evite longos períodos sem se alimentar. Realize 6 refeições ao dia, que podem ser divididas da seguinte maneira:

- Café da manhã
- Lanche da manhã – 1 fruta
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Ceia – 1 copo de leite ou iogurte
- Inicie o almoço e jantar com salada crua;
- Ao preparar os alimentos, prefira assar, grelhar, cozinhar ou refogar;
- Evite frituras, mesmo as que parecem estar sem óleo;
- Para o preparo dos alimentos, utilize pequena quantidade de óleo;
- Prefira as frutas como sobremesas das refeições principais;
- Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes do preparo;
- Substitua o açúcar por adoçante;
- Evite os seguintes alimentos: mel, frituras, doces de forma geral (balas, chocolate, etc.), sorvete (principalmente cremosos), refrigerante, toucinho, carnes gordas, aves com pele.
- Mastigue bem os alimentos;
- Realize as refeições à mesa; evitando desenvolver outras atividades enquanto se alimenta.

ORIENTAÇÕES DE ENFERMAGEM

Lembre-se no dia da Consulta:

- Ir acompanhado de um familiar ou amigo
- Levar os exames recentes e últimas receitas de remédios
- **TOMAR** remédios antes de sair de casa
- Atenção: **NUNCA** ir para consulta em **JEJUM**
- Anote suas dúvidas e perguntas para o profissional
- (levar a caderneta com suas informações de saúde)

Cuidados com os Remédios:

Conferir **ANTES** de tomar, **NOME** certo, **HORÁRIO** certo **DOSE** certa e **VALIDADE** correta;

- Durante a noite ascender às luzes antes de checar as informações do remédio.
- Ter sempre uma cópia das receitas com você para mostrar ao profissional da saúde.
- Manter o remédio sempre em sua embalagem original em lugar fresco e arejado.
- Se observar algum sintoma ou sinal diferente, procure ajuda de um serviço de saúde especializado: UBS, AME ou Hospital mais próximo;
- Organizar-se para não ficar sem a medicação. No caso de falta de medicação, procurar seu médico para nova prescrição.

Atenção para o uso de antiinflamatórios!

Sem prescrição médica, esses medicamentos podem ser prejudiciais, principalmente para os rins.

Lembrete!

- Tomar remédio só com prescrição médica.
- Tomar os medicamentos com água.
- Não abrir cápsula.
- Não cortar drágeas e comprimidos revestidos.
- Não mudar a dosagem sem consultar o médico.
- Qualquer dúvida procurar o médico ou profissional da saúde.



Orientações Psicológicas

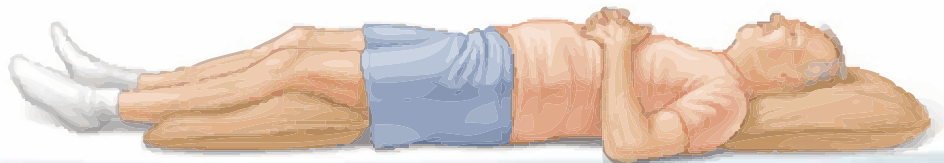
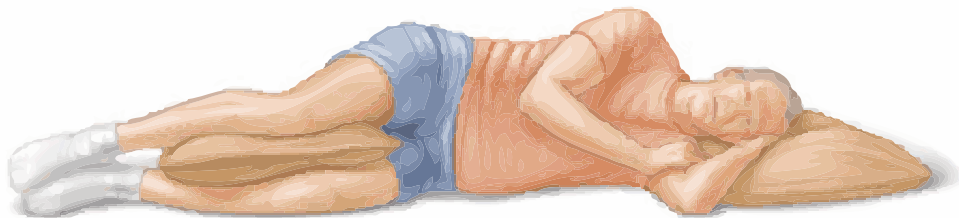
- Quando sentimos dor, começamos a prestar atenção em partes do nosso corpo que antes passavam despercebidas.
- -A dor nos leva a lidar com a privação, a perceber nossas limitações, nos trazendo o desafio do autocuidado..
- Com a dor, é comum aparecerem os sintomas de tristeza, desânimo, irritação.
- A dor frequente pode levar a mudanças no nosso jeito de ser, nos levando a valorizar aspectos de nossas vidas antes sem importância e a deixar de valorizar as coisas que antes eram fundamentais.
- É muito importante cuidar do corpo, mas não podemos descuidar de nossas emoções e sentimentos.
- É de grande ajuda que busquemos construir uma relação saudável com a vida e com nosso corpo, buscar atividades prazerosas e espaços que permitam o relaxamento e autoconhecimento, proporcionando o cultivo da calma e silêncio para que possamos lidar com a dor sem desgaste emocional.

Orientações terapia ocupacional

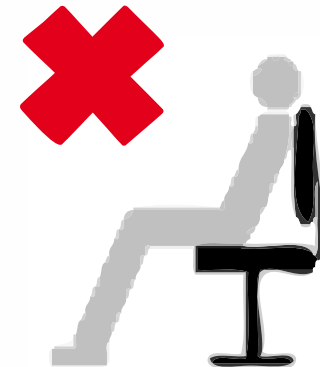
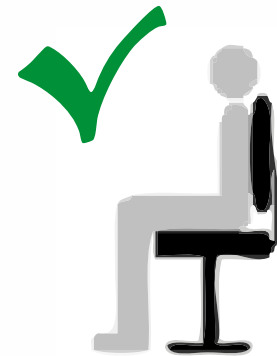
Mantenha postura ereta ao caminhar e ao fazer as tarefas domésticas.



O colchão deve acomodar ombro e quadril.
Use um travesseiro da altura dos ombros



Sente-se com apoio nas costas e nos braços.



Sente-se para colocar calças e sapatos e para limpar em locais baixos.



Dobre os joelhos ao abaixar para pegar objetos mantendo a coluna ereta.

Guarde os objetos em local de fácil acesso.



Orientações de Proteção articular e conservação de energia:

- Promova uma boa postura;
- Evite descarga de peso (sobrepeso) na coluna;
- Evite longos períodos em uma mesma posição;
- Se a articulação está inflamada ou muito dolorosa evite usá-la excessivamente;

- Realize as tarefas do dia a dia de maneira que diminua o esforço da coluna;
 - Mantenha um ambiente adaptado e apropriado;
 - Reorganize as tarefas para que se tenha energia o dia todo;
- Intercale períodos de descanso durante o decorrer do dia.

Orientações Fisioterapia Caminhada

- Lembre-se que a caminhada é um exercício acessível, gratuito e de grande importância no tratamento;
- Procure caminhar sempre em lugares planos;
- Inicie a caminhada aos poucos, até atingir pelo menos 30 minutos 3X por semana;
- Realize os alongamentos antes de iniciar a caminhada;
- Utilize sapato adequado como o tênis para caminhar.

Exercícios de fortalecimento

(Realizar todos 10 vezes, repetindo por 3 vezes, estes exercícios são movimentando! O ideal é que todos sejam feitos com peso – pode ser canelereiras, bastão, ou improvisando com pacote de feijão, açúcar, bola, elástico, use sua criatividade!). Lembre-se não prenda a respiração!!

1. Deitado, de barriga para cima, com os braços cruzados sobre o peito, subir e descer o quadril.



2. Deitado, de barriga para cima, com os pés apoiados na cama, esticar os braços em direção aos joelhos, elevando a cabeça e os ombros, deslizar as mãos em direção aos joelhos e retornar ao lugar.



3. Deitado, de barriga para cima, com os pés apoiados na cama, com os braços dobrados sobre o peito, ir a levar as duas pernas juntas em direção ao peito e voltar.



4. Deitado, de barriga para cima, com os pés apoiados na cama, na diagonal vai levar a mão em direção ao joelho contrário. Realizar dos dois lados.



5. Paciente deitado de lado, com a perna que vai ser fortalecida para cima. A perna de baixo deve dobrar o joelho para estabilizar o corpo. A perna de cima abre e fecha, como uma “tesoura”, alinhada ao resto do corpo.



6. Deitado, de barriga para cima, com uma perna dobrada e a outra esticada, vai subir e descer a perna esticada até a altura do joelho oposto. Realizar com as duas pernas, alternando-as.



CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO DA ZONA NORTE

**CRI
NORTE**



“Amadurecer com Saúde”

www.crinorte.org.br

Rua Voluntários da Pátria nº 4301
Santana, São Paulo - SP
Cep: 02406-030
Tel.: 2972-9200

