



## 4º Prêmio de Reabilitação e Readaptação Profissional



**Instituição:** Consultoria Performance Humana

**Categoria:** Prestadores de Serviço

### **Trabalho – Os Comprometimentos da Coluna Lombar com os Elevados Custos para a Saúde Pública**

Abordamos os comprometimentos da coluna lombar por estarmos familiarizados na resolução deste problema no dia a dia da Performance Humana Consultoria em Fisiologia do Exercício Clínico em Fisiopatologia, como também, por ser esta, a origem de dor para diversas condições, sejam estas benignas, graves, crônicas ou recorrentes, tendo sua localização central, unilateral ou bilateral.

Os agravos da coluna lombar, acometem a maior parte das pessoas em algum momento de sua vida; sendo esta, uma das maiores causas de consultas médicas e de afastamento temporário e definitivo no mercado de trabalho no mundo todo, no que implica em elevados custos para a Saúde Pública, merecendo assunto de fundamental importância para profissionais da Saúde, autoridades e Instituições.

Apesar de um elevado número de fatores de risco e causas que estão relacionados com os comprometimentos da coluna lombar, as pesquisas científicas caracteriza como uma enfermidade atrelada a vida sedentária do ser humano; uma vez que a estabilidade da coluna lombar é proporcionada por componentes estáticos (corpos vertebrais, discos intervertebrais, articulações facetárias, cápsula articular e ligamentos espinhais). Entretanto, são os componentes dinâmicos (sistema musculotendíneo), especificamente os músculos multífidos e transverso do abdome que proporciona a grande estabilidade da coluna lombar, prevenindo e controlando movimentos prejudiciais da mesma.

Por meio de movimentos específicos de tração ativa progressiva, podemos potencializar a função dos músculos estabilizadores segmentares da coluna lombar que é de promover proteção e suporte às articulações de controle dos movimentos fisiológicos e translacionais que excedam a amplitude normal da coluna lombar, em torno de 4mm.

O procedimento empregado para o condicionamento dos músculos multífidos se dar por meio de exercícios específicos de tração ativa com desenvolvimento de qualidades físicas inerentes a um corpo saudável, como: resistência de progressão, resistência muscular localizada, resistência de força, força e potência, melhorando progressivamente o nível de estabilidade deste segmento musculotendíneo.

Proporcionando desta forma, o confortável retorno do paciente à vida pessoal e profissional. Nove em cada dez pessoas, ao longo de sua vida serão vítimas dos comprometimentos da coluna lombar, tornando-se um problema social e de elevados custos para a Saúde Pública. Temos a escolha certa a fazer, haja vista que prevenir é bem melhor que remediar, porque remédios não curam inválidos.