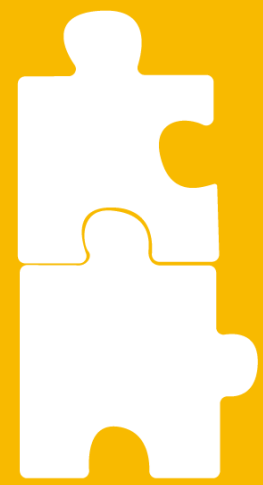
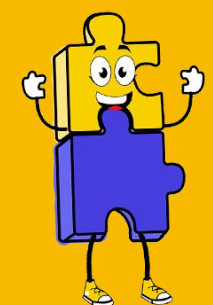


CO
LU
NA
FELIZ



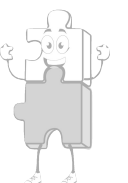
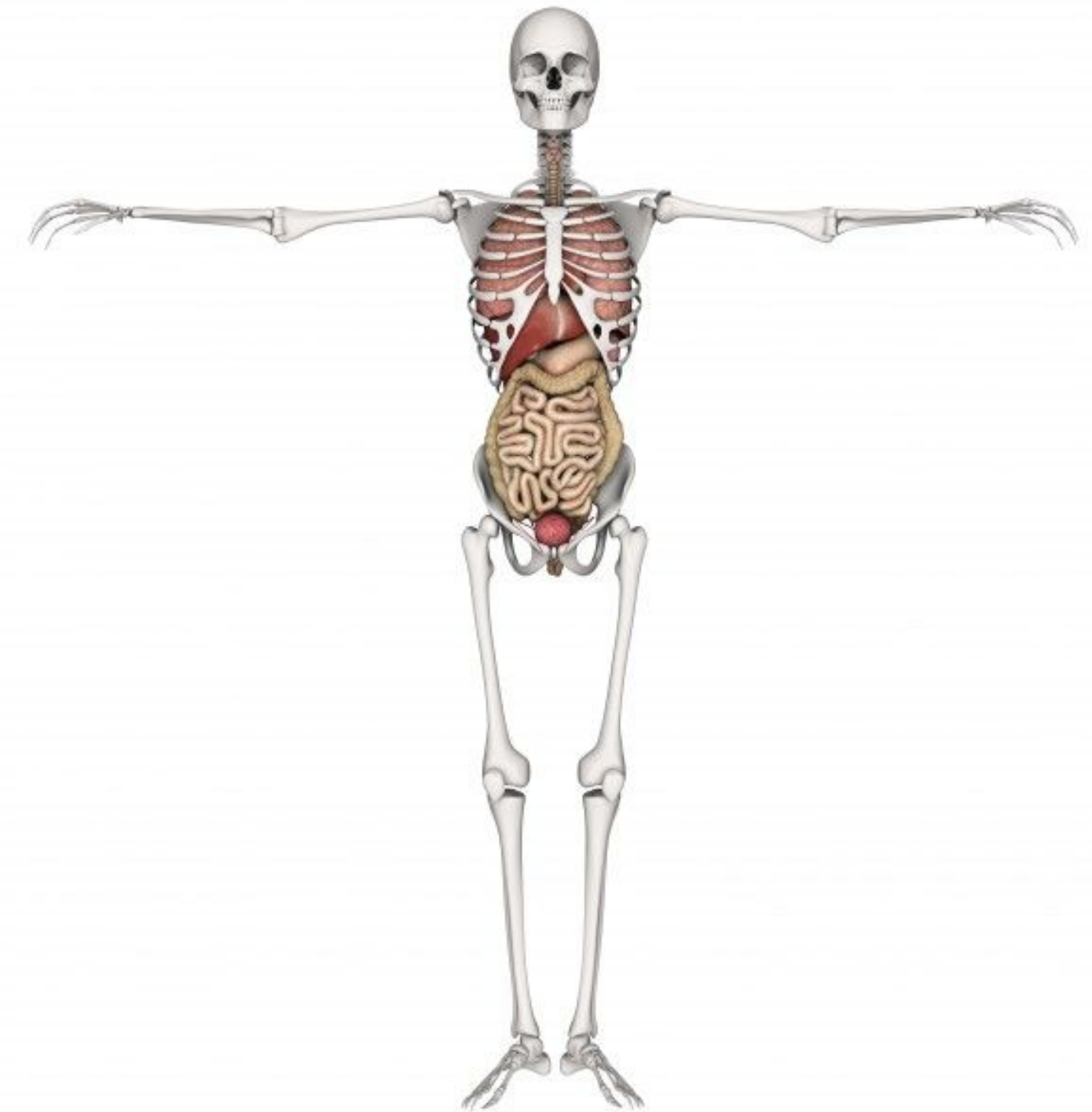
Anatomia da Coluna Vertebral



O que é ?

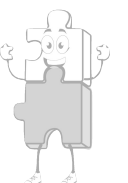
O esqueleto humano é um conjunto de ossos e cartilagens que interligados formam um “arcabouço” para o corpo.

Suas principais funções são de proteção para órgãos, local de armazenamento de substâncias, produção de células de sangue e sistema de alavanca para deslocamento do corpo.



O que é ?

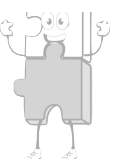
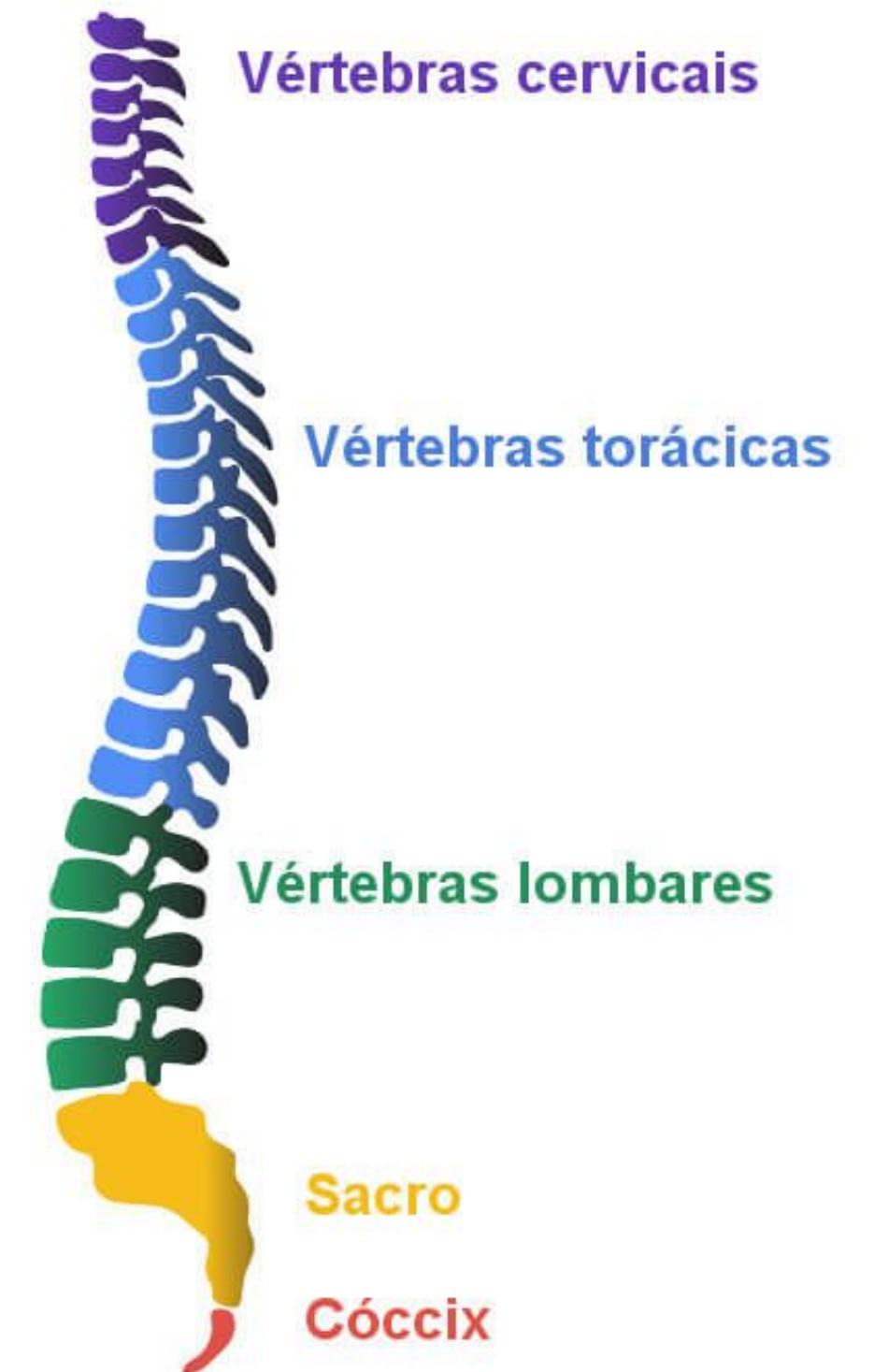
A coluna vertebral é uma estrutura corporal formada por uma série de ossos que se articulam entre si, desempenhando assim a função de sustentar o corpo, proteção da medula espinhal, amortecer e transmitir forças e movimentar as diversas partes do corpo. A sua estrutura rígida sofre influência dos músculos garantindo deslocamento.



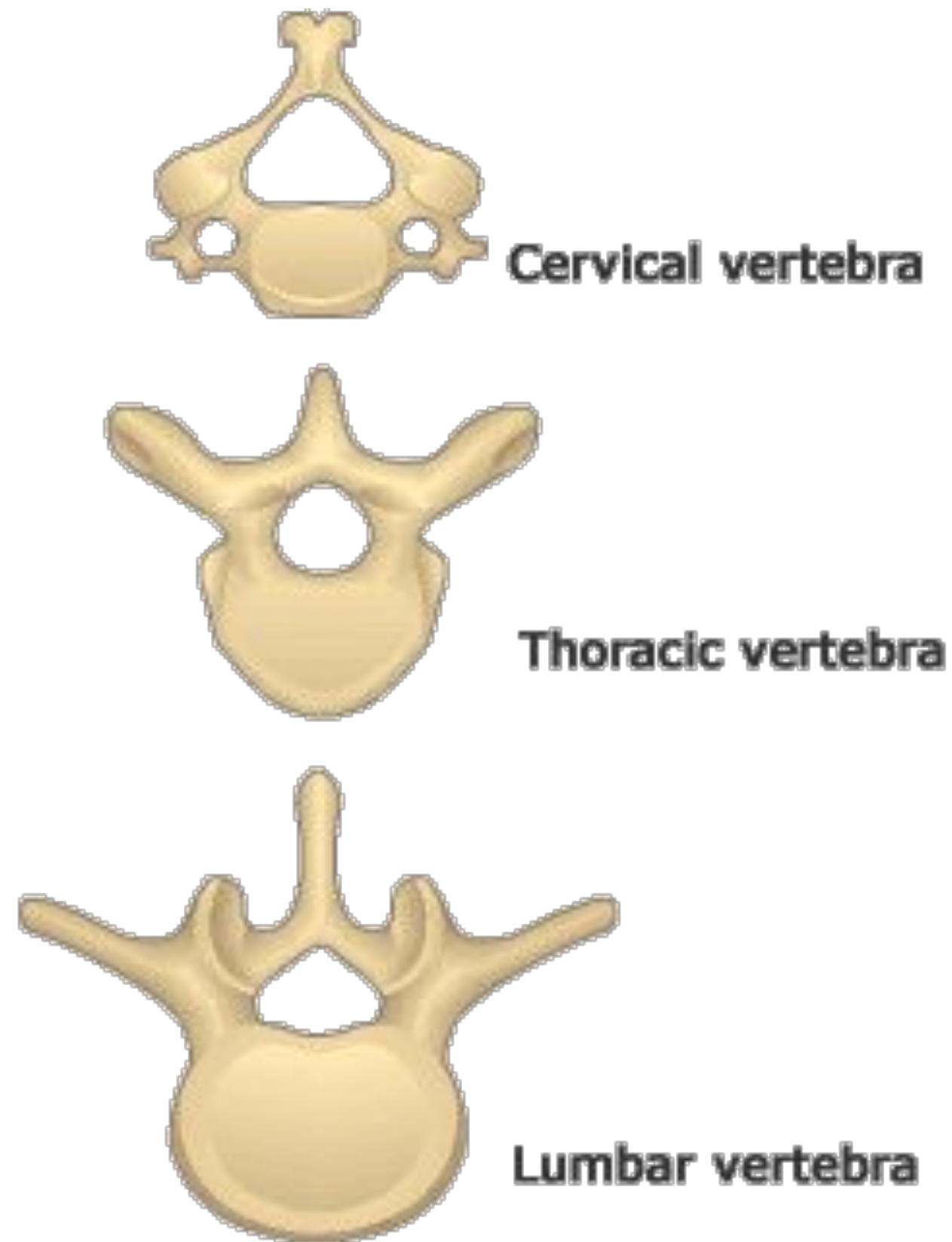
Composição

A coluna vertebral é formada por **33 ossos**, as vértebras, que são colocadas umas sobre as outras no sentido longitudinal. Esse conjunto se estende da nuca até a pelve.

Divide-se em 7 vértebras cervicais, 12 torácicas, 5 lombares, 5 sacrais e 4 coccígeas. Entre cada vértebra há um disco intervertebral que é capaz de absorver os impactos e conferir mobilidade e ligamentos que asseguram a união entre as vértebras.

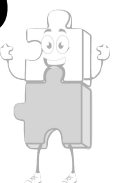


Vértebras



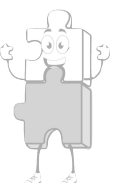
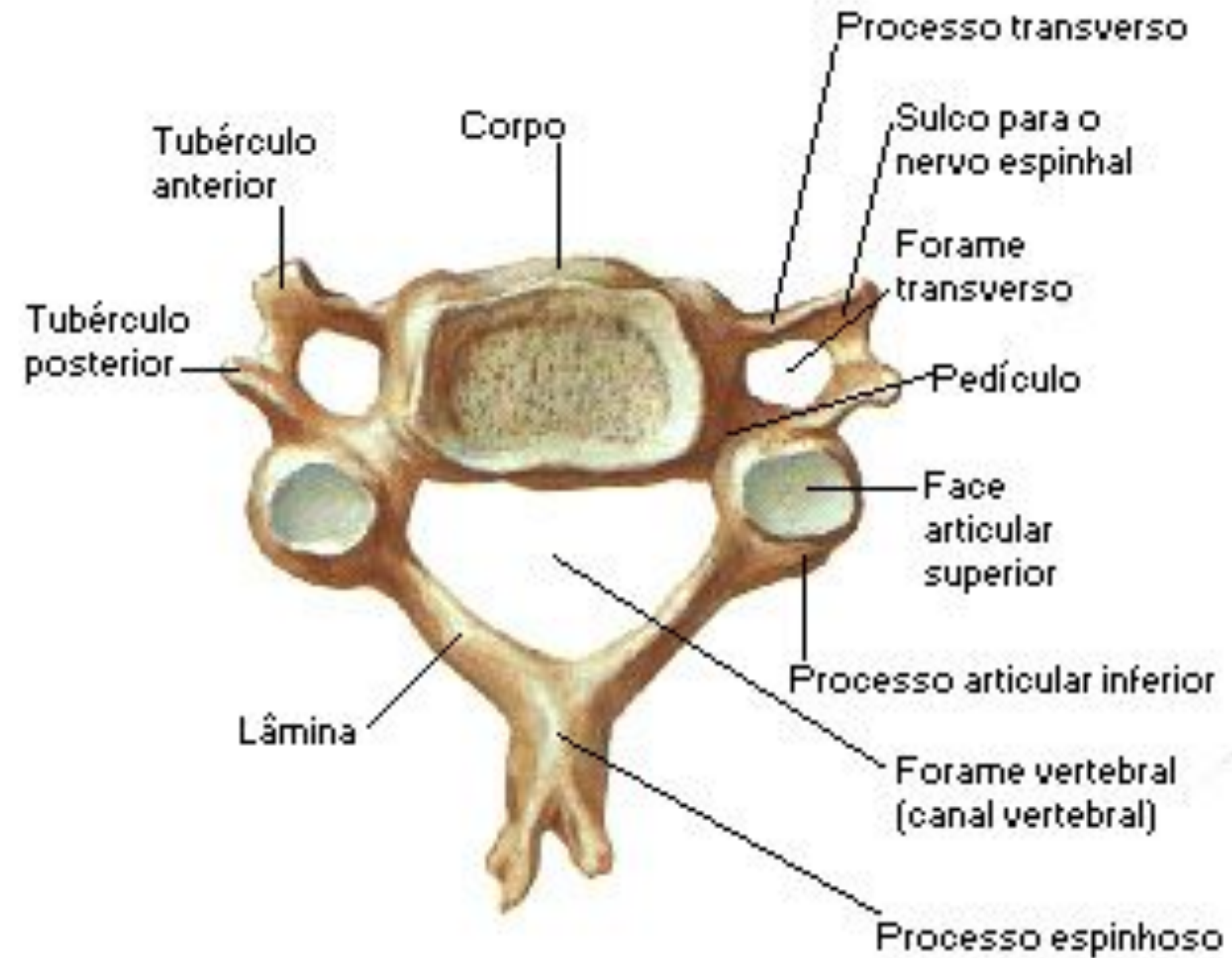
As vértebras possuem diferentes formatos de acordo com a altura da coluna em que ela está localizada.

- Cervical: corpo pequeno, forame transverso e processo espinhoso bifurcado.
- Torácica: corpo médio, foveas costais e processo espinhoso pontiagudo.
- Lombar: corpo grande e processo espinhoso quadrangular.



Vértebras

CERVICAL



Vértebras

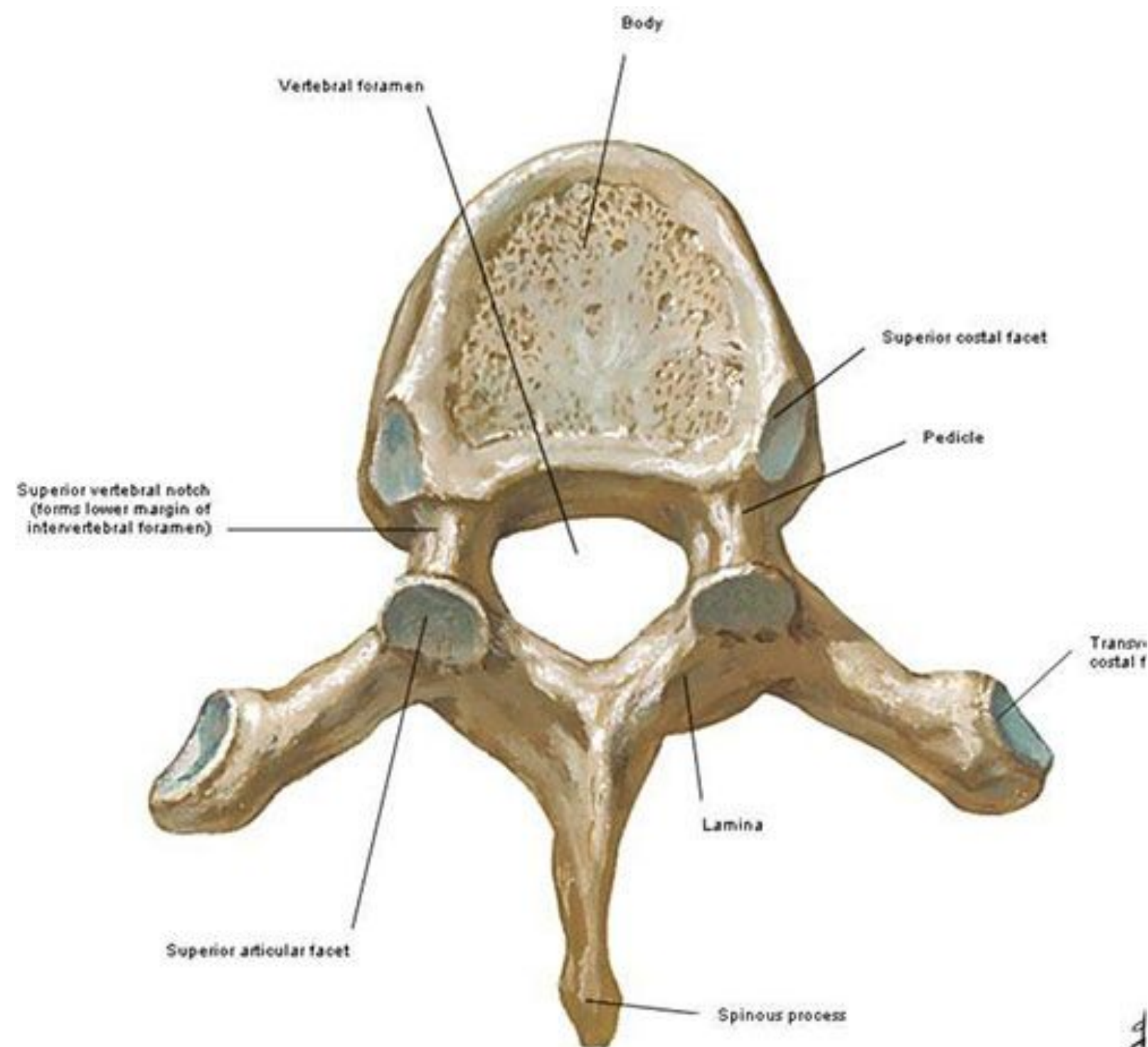
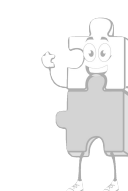


Figura 26. Vértebra torácica.



Vértebras

LOMBAR

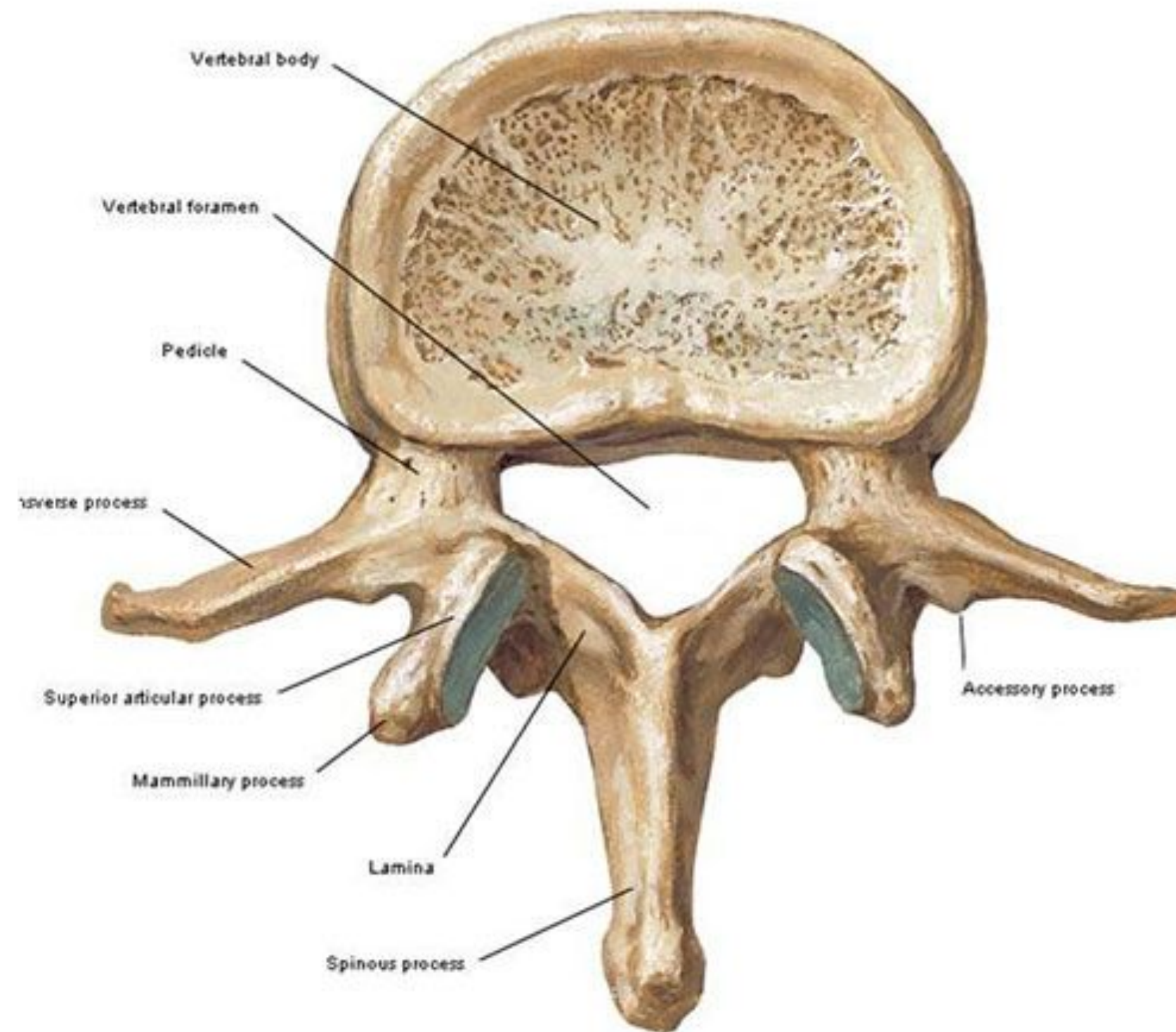
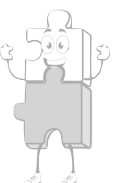


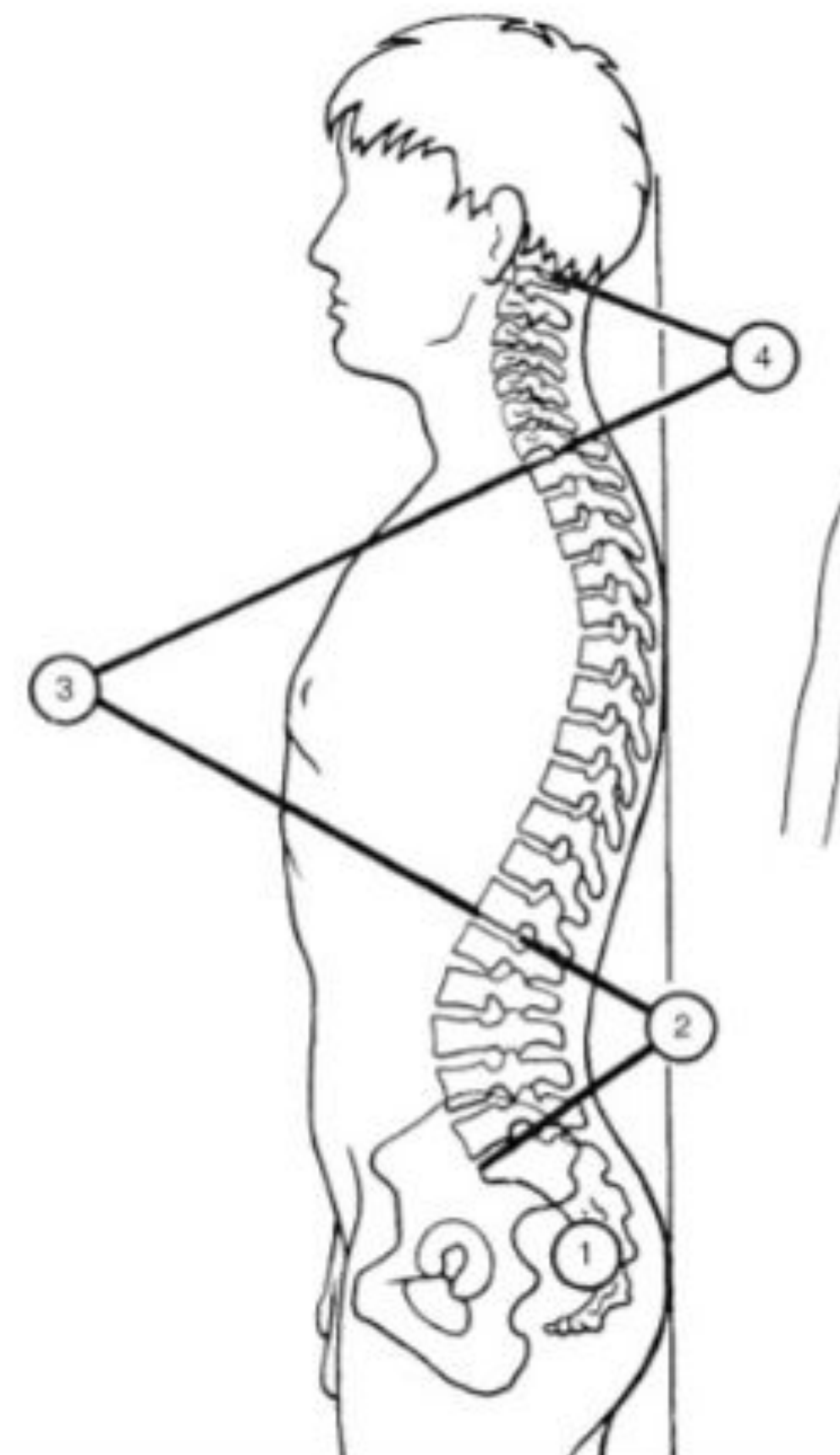
Figura 27. Vértebra lombar.



Curvaturas

Apesar da coluna parecer “reta” quando observada de frente ou de costas, quando vista lateralmente, nota-se a presença de quatro das chamadas curvaturas.

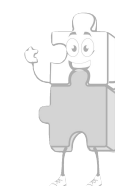
1. Cifose sacral
2. Lordose lombar
3. Cifose torácica
4. Lordose cervical



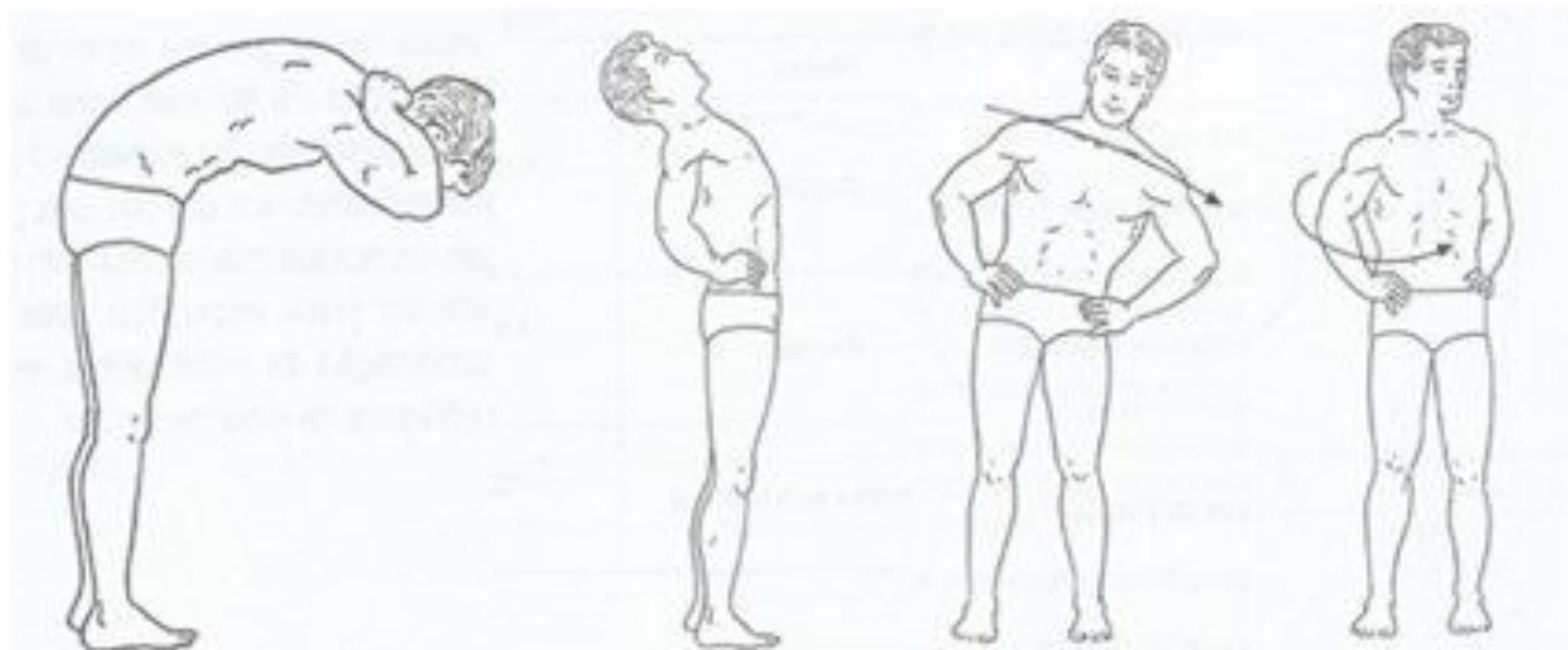
Movimentos

A sobreposição dos ossos da coluna, juntamente com os músculos, ligamentos e articulações, permite que ela seja flexível e realize estes 4 movimentos:

- Extensão ou inclinação posterior
- Flexão ou inclinação anterior
- Inclinação lateral (direita e esquerda)
- Rotação (direita e esquerda)



Movimentos



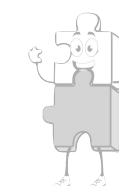
Flexão

Extensão

**Inclinação
lateral**

Rotação

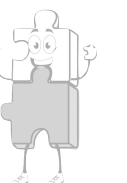
Fonte: Adaptado de Miranda (2007, p.86-87)



Proporções Corporais

A coluna vertebral praticamente não apresenta curvaturas ao nascer e começa a se formar de acordo com o desenvolvimento da criança em direção crânio-caudal (da cabeça para baixo) e proximal-distal (centro do corpo para as extremidades).

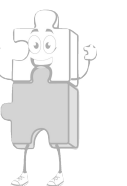
Os centros de ossificação nas vértebras ocorrem durante o crescimento da criança, de tal forma que há um aumento pequeno, porém significativo na altura dos corpos vertebrais dos homens entre 20 a 45 anos .



Cuidados

Por que é tão importante cuidar da coluna desde a infância?

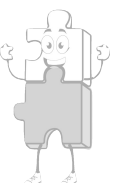
Diversos fatores internos e externos do nosso dia a dia, como por exemplo as posturas adotadas nas tarefas e ambiente de estudos (altura da mesa, apoio da cadeira, entre outros) podem interferir no alinhamento da coluna vertebral. O desalinhamento pode trazer consequências como desconforto, sobrecarga em outras partes do corpo e até mesmo interferir na comunicação entre o cérebro e os órgãos, visto que há nervos passando por dentro das vértebras.



Cuidados

Por que é tão importante cuidar da coluna desde a infância?

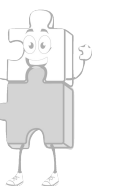
Durante a infância, o corpo é mais adaptável a mudanças e as crianças estão em uma fase de aprendizado, na qual é mais fácil que os bons hábitos posturais sejam aprendidos, adotados e consolidados ao longo da vida. Já os adultos têm maior dificuldade em readaptar as posturas viciadas do dia a dia e somente costumam fazer essa mudança quando começa o aparecimento de dores e desconfortos no corpo.



Cuidados

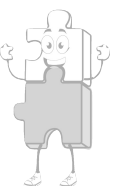
Como cuidar da coluna?

Em primeiro lugar, deve-se adotar as posturas corretas durante a realização de qualquer atividade, de forma que mantenha o melhor alinhamento e os movimentos não sobrecarreguem a coluna. A prática de atividade física também é muito importante para saúde não só da coluna mas do corpo como um todo pois fortalece a musculatura que mantém a coluna alinhada, lubrifica as articulações e melhora a circulação sanguínea.



Dângelo JG, Fattini CA. Anatomia humana: Sistêmica e Tegumentar. 3ª ed. São Paulo: Atheneu; 2007.

Kapandji AI. Fisiologia Articular. 5ª ed. São Paulo: Panamericana;2000.



CO
LU
NA
FELIZ



Obrigada