

Entre 18 e 51% dos adolescentes têm lombalgias ou dores lombares



O peso excessivo das mochilas associado a más posturas e a hábitos de vida pouco saudáveis, estão na base dos problemas de costas mais frequentes na população infantil.

Entre 18 e 51% dos adolescentes têm lombalgias ou dores lombares

O peso excessivo das mochilas, quando associado a más posturas e hábitos de vida pouco saudáveis, são a principal causa

dos problemas nas costas da população infantil. Na preparação do regresso às aulas, a campanha “Olhe pelas suas costas” fornece quatro conselhos para contornar o problema.

O neurocirurgião e coordenador da campanha nacional, Bruno Santiago, explica que “as posturas inadequadas à secretária, bem como o excesso de carga na coluna, causam desequilíbrios musculares, mais graves na infância, uma vez que os músculos das crianças não estão preparados para suportar pesos excessivos”.

De acordo com investigações recentes demonstram a existência de lombalgias ou dores lombares nas crianças em idade escolar, entre 1 e 6%, sendo consideravelmente mais alta nos adolescentes (entre 18 a 51%), um valor bastante próximo da prevalência nos adultos. Nos últimos anos, a prevalência de lombalgia na população infantil tem apresentado um aumento significativo, crescendo de 2 a 11% para 27 a 51%, dependendo da idade. Existem ainda outras investigações que concluíram que a prevalência destes problemas é de cerca de 70 a 80% em indivíduos até aos 20 anos de idade.

“Sabemos que as crianças que desenvolvem lombalgia em idade precoce estão mais propensas a sofrer de lombalgia crónica mais tarde”, alerta o neurocirurgião, acrescentando que “é muito importante combater o sedentarismo no dia a dia das crianças e jovens.”

“O excesso de peso contribui também para as dores nas costas, devido ao aumento da carga que a coluna tem que suportar” refere o especialista.

Apesar da obesidade infantil mostrar uma tendência decrescente em Portugal, os dados do estudo Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), referentes ao biénio 2015-2017, promovido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), revelam que 32% das crianças com 7 anos do sexo feminino apresentavam excesso de peso (incluindo obesidade), o mesmo aconteceu com 29% das crianças do sexo masculino.

“Os hábitos de vida saudáveis devem ser inculcados desde a infância, através da educação para a saúde com o controlo da alimentação e promoção do exercício físico”, conclui Bruno Santiago.

As doenças específicas da coluna da criança e do adolescente, como a escoliose idiopática e espondilólise podem afetar 5 em cada 100 indivíduos, sendo, por esse motivo, importante estar alerta e consultar um especialista se as dores nas costas se prolongarem no tempo ou se demonstrarem incapacitantes. Para um regresso às aulas com uma coluna saudável, a campanha “Olhe pelas suas costas” partilha quatro recomendações:

1 Evitar sobrecarregar a mochila escolar

Sendo o principal “inimigo” das crianças na escola, o peso das mochilas não deve exceder 10% do peso corporal da criança. A mochila deve estar bem adaptada nos ombros e à região lombar e o seu tamanho deve corresponder à idade da criança.

2 Adotar uma postura adequada na sala de aula e enquanto estuda

É na escola que crianças e jovens passam a maior parte do dia. Caso estejam sentados, devem ter os pés assentes no chão, os joelhos num ângulo de 90 graus e as costas bem apoiadas no encosto da cadeira. Se estiverem no computador, é importante que os ecrãs estejam ao nível dos olhos, sendo necessário, à medida que a criança cresce, ajustar a altura da cadeira. É também igualmente importante que os pais estejam alerta para a postura da criança quando esta se encontra a jogar videojogos.

3 Praticar exercício físico de forma regular

O combater ao sedentarismo é outra arma para mandar a coluna saudável, principalmente na infância. De acordo com recomendações internacionais, as crianças e jovens entre os cinco e os 17 anos devem praticar 60 minutos de atividade física moderada diariamente e atividade física intensa três vezes por semana.

4 Controlar o peso

Existe uma ligação entre obesidade e lombalgia, daí a importância de controlar o peso. A obesidade e o excesso de peso limitam a qualidade de vida, sendo também gatilhos para o desenvolvimento de problemas na coluna e diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, entre outros problemas de saúde.

A campanha “Olhe pelas suas costas”, originalmente lançada em 2009, é uma iniciativa que visa sensibilizar a população para a problemática das dores nas costas, alertar para as suas consequências na vida pessoal e profissional dos portugueses, com uma vertente educativa sobre as formas de prevenção e tratamento existentes, especialmente na camada mais jovem da população. Com o apoio da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, da Sociedade Portuguesa de Neurocirurgia, da Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia, da Associação Para o Estudo da Dor, da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação, da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar.

In “Saúde Online”