

COLUNA SAUDÁVEL (ESCOLA DA COLUNA)

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



A Escola da Coluna foi criada na Suécia, no ano de 1969, através da iniciativa de uma fisioterapeuta, sendo um método com o objetivo de prevenir as dores na coluna através de encontros informativos e realização de exercícios para ensinar a postura correta do corpo.

O último programa *Você em Foco*, exibido no dia 31 de julho, recebeu Iran Feire Cavalcanti, médico ortopedista e acupunturista do Centro de Especialização em Reabilitação CER-Tatuapé, para falar sobre o tema Coluna Saudável.

Sobre o trabalho da Escola da Coluna no Tatuapé, Iran explicou que os encontros contam com a presença de uma equipe multiprofissional que orienta os participantes sobre noções de anatomia, fatores causadores da dor lombar, postura corporal, alongamento e fortalecimento muscular. “O paciente precisa conhecer a sua patologia, a sua doença, para poder tratar”.

Para Iran, o estudo da dor lombar é importante, pois, segundo ele, “de 70 a 80% da população já teve, alguma vez, algum episódio de dor na coluna lombar”. O alto número de casos de problemas na coluna causa, além de afastamentos no trabalho, prejuízos na qualidade de vida do paciente.

Para finalizar, destacou a importância da Escola da Coluna na divulgação das causas e dos métodos preventivos das dores, através da divulgação das causas e dos métodos preventivos.

