

PROBLEMAS NA COLUNA VERTEBRAL EM MOTORISTAS DE TÁXI

Adriane Cristina Possari Lemos

Paula de Mello Ribas Borine

Orientação: Fisioterapeuta Fernando Pierrete Ferrari

Orientação Metodológica: Prof. Ms. Heitor Homero Marques

A coluna vertebral, um complexo sistema de sustentação, equilíbrio, postura e movimento do corpo humano, é composta por vértebras, discos, ligamentos, músculos, vasos e nervos. É dividida em cinco segmentos que, no sentido craniocaudal, são: coluna cervical, com sete vértebras; coluna dorsal ou torácica, com doze vértebras; coluna lombar, com cinco vértebras; coluna sacral, com osso sacro, que é a fusão normalmente de cinco vértebras; e coluna coccigiana, formada pelo cóccix.

É classicamente representada por dois pilares distintos: anterior, que é uma sucessão dos corpos e dos discos intervertebrais, e posterior, que é o conjunto de arcos posteriores.

Em pesquisa realizada, por meio de um questionário aplicado a cento e trinta motoristas de táxi de Campo Grande, ficou evidente que a região lombar é o maior comprometimento na coluna vertebral da maioria dos entrevistados, acarretando a lombalgia, que é definida como um termo genérico para as dores na altura da coluna vertebral lombar. Vários fatores levam estes motoristas de táxi a sentirem esta dor.

Podemos destacar como primeiro o longo período em que os mesmos permanecem na posição sentada, fazendo com que tracione os músculos ísquios surais e, posteriormente, levando à báscula do

quadril, ou seja, a pelve faz retroversão em relação ao sacro. Este movimento ocorre quando o motorista de táxi utiliza os membros inferiores para acionar os pedais com os movimentos de dorsiflexão e flexão plantar. A partir dessa posição, há compressão da quinta vértebra lombar, ocasionando o deslizamento da mesma para baixo e para diante, podendo impedir a fixação sólida do arco posterior de L5 .

Outro fator, que também ocasiona dor lombar, é o “stress” no trânsito. O estado de nervosismo resulta em tensão muscular, consequentemente, causa agressões físicas na coluna.

A dor na coluna é causada por ação mecânica de vários fatores sobre os nervos raquidianos ou espinhais que passam pelo orifício de conjugação.

A musculatura das costas tem função importante, pois deve manter a coluna em posição ereta. Já o motorista de táxi, para executar o seu trabalho, permanece por um longo período na posição sentada, contrariando a posição correta para esta musculatura, pois os músculos ficam distendidos e esticados .

A dor lombar é de longa data e, atualmente, apresenta-se como o problema número um, em termos de acometimento da força de trabalho. Dados estatísticos constataram que 80% da população sofrerá de dor lombar em alguma fase de sua vida. Estes episódios ocorrem, normalmente, entre as idades de trinta a cinquenta anos, justamente a fase mais produtiva da maioria das pessoas.

A maior parte dos episódios de lombalgia são autolimitados, mas uma parte significativa destes episódios se tornam crônicos, apresentando desconforto e disfunção indefinidamente.

Pelos dados levantados, conclui-se que a sobrecarga de esforços, o “stress”, as várias formas, inclinações, altura do banco dos carros e a postura errônea adotada, pelos motoristas de táxi, na maioria das vezes, causam alterações na coluna vertebral, na região lombar.