

Permanecer sentado por muito tempo diante da televisão ou computador leva ao enfraquecimento dos músculos que suportam a coluna vertebral desencadeando a dor nas costas, afirmam pesquisadores australianos e alemães

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Emma Young, jornalista da revista NewScientist, relatou em recente reportagem que o hábito de permanecer sentado durante longo tempo em frente à televisão ou computador pode enfraquecer os músculos que suportam e protegem as costas, tais como o multifídus lombar e o transverso abdominal, e causar dores nos músculos costais inferiores. Pesquisadores da Universidade de Queensland, na Austrália e da European Space Agency, em Berlim, Alemanha, realizaram estudos que evidenciaram efeitos da ausência de carga sobre os músculos que suportam a coluna vertebral durante o repouso. Em ambos os trabalhos, os voluntários passaram um determinado período de tempo acamados e os exames mostraram que a inatividade dos músculos lombares, como acontece quando se assiste televisão ou trabalha-se em frente ao computador durante muitas horas, pode ser responsável pelo surgimento de dores lombares e debilidades musculares tanto quanto uma injúria física. Desta forma, considerando-se que 10 a 15% dos casos de lombalgia iniciam-se a partir de traumas, sendo o restante de causas desconhecidas, o estudo contribui para a elucidação dos fatores que podem causar as dores lombares crônicas que não apresentam etiologia definida.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/permanecer-sentado-por-muito-tempo-diante-da-televisao-ou-computador-leva-ao-enfraquecimento-dos-musculos-que-suportam-a-coluna-vertebral-desencadeando-a-dor-nas-costas-afirmam-pesquisadores-australia · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL · DOR ON LINE