

ESCOLA \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PROF: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_



## **A COLUNA VERTEBRAL - CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES**

A coluna vertebral, ou espinha dorsal, é uma estrutura fundamental no corpo humano, composta por 33 vértebras que se estendem desde a base do crânio até o cóccix. A coluna vertebral é dividida em cinco regiões: cervical, torácica, lombar, sacral e coccígea. Cada região tem um número específico de vértebras e funções particulares, proporcionando suporte, proteção e flexibilidade ao corpo.

As vértebras cervicais são as primeiras sete vértebras da coluna, localizadas no pescoço. Elas são responsáveis por suportar a cabeça e permitir uma ampla gama de movimentos, como rotação e inclinação. A região torácica é composta por 12 vértebras que se articulam com as costelas, formando a caixa torácica e protegendo os órgãos vitais, como coração e pulmões. A região lombar, com cinco vértebras, é a parte mais robusta da coluna, suportando grande parte do peso do corpo e permitindo movimentos como flexão e extensão.

As vértebras sacrais são cinco vértebras fundidas que formam o sacro, uma estrutura triangular na base da coluna que se articula com a pelve. O cóccix, ou cóccix, é composto por quatro vértebras fundidas e é o remanescente vestigial da cauda. Juntas, essas regiões formam uma estrutura que não apenas suporta o peso do corpo, mas também protege a medula espinhal, um feixe de nervos que transmite sinais entre o cérebro e o resto do corpo.

A coluna vertebral possui curvaturas naturais que ajudam a absorver choques e manter o equilíbrio. Essas curvaturas são a lordose cervical, a cifose torácica e a lordose lombar. Manter essas curvaturas naturais é importante para a saúde da coluna, pois desequilíbrios podem levar a problemas posturais e dores nas costas. Exercícios de fortalecimento e alongamento podem ajudar a manter a coluna alinhada e saudável.

A saúde da coluna vertebral é crucial para a qualidade de vida. Problemas na coluna, como hérnias de disco, escoliose e osteoporose, podem causar dor e limitar a mobilidade. Praticar boa postura, evitar levantar pesos de forma inadequada e manter um estilo de vida ativo são essenciais para proteger a coluna vertebral. Além disso, consultas regulares com profissionais de saúde, como fisioterapeutas e quiropraxistas, podem ajudar a prevenir e tratar problemas da coluna.

Em resumo, a coluna vertebral é uma estrutura complexa e vital que fornece suporte, proteção e flexibilidade ao corpo. Manter a saúde da coluna é essencial para uma vida ativa e sem dor.

## Questões

1) Quantas vértebras compõem a coluna vertebral humana?

R: 33 vértebras.

2) Quais são as cinco regiões da coluna vertebral?

R: Cervical, torácica, lombar, sacral e coccígea.

3) Qual é a função das vértebras cervicais?

R: Suportar a cabeça e permitir uma ampla gama de movimentos.

4) Qual é a função das vértebras torácicas?

R: Articular-se com as costelas, formando a caixa torácica e protegendo os órgãos vitais.

5) Qual é a importância das curvaturas naturais da coluna vertebral?

R: Ajudam a absorver choques e manter o equilíbrio.

6) Como podemos manter a saúde da coluna vertebral?

R: Praticando boa postura, evitando levantar pesos de forma inadequada e mantendo um estilo de vida ativo.