

LA COLUMNA

La classificació dels TME d'origen laboral per zones anatòmiques permet conèixerles individualment i saber com funcionen al nostre cos.

La columna vertebral és un sistema mecànic dinàmic, que està format per unes estructures rígides, les vèrtebres, i per unes estructures elàstiques, els discs intervertebrals i, en petita mesura, pels lligaments.



Aquesta constitució li permet desenvolupar les qualitats de resistència i elasticitat per poder absorbir les pressions que suporta en tots els moviments que realitza en la vida diària.

Les seves funcions es poden resumir en tres: suportar pes, permetre el moviment i protegir la medul·la espinal.

De quines parts es compon?

La columna vertebral està formada per 33 vèrtebres dividides en 4 segments, les quals, en conjunt, uneixen el cap (el crani) i la pelvis.

- Cervical (7 vèrtebres).
- Dorsal (12 vèrtebres).
- Lumbar (5 vèrtebres).
- Sacrococcigi (9 vèrtebres fusionades).

Les vèrtebres estan separades entre elles per una important estructura, el disc intervertebral, format per una substància gelatinosa, la funció principal de la qual és servir d'amortidor.





En una persona adulta, el conjunt de vèrtebres i els discs intervertebrals que constitueixen la columna vertebral s'ubiquen de tal manera que generen, en una vista lateral, 4 curvatures fisiològiques: la lordosi cervical (de concavitat posterior), la cifosi dorsal o toràctica (de convexitat posterior), la lodorsi lumbar (de concavitat posterior) i la curvatura sacra (de cavitat anterior).



El conjunt de músculs que componen la columna vertebral s'acostumen a agrupar depenent de la seva funcionalitat: els flexors, entre els quals s'inclouen els abdominals; els extensors, situats darrere les vèrtebres; els flexors laterals, i els rotatoris.

Com treballa la columna?

La columna pot realitzar un conjunt ampli de moviments a causa del fet d'estar constituïda per múltiples peces superposades (les vèrtebres) unides entre si a través del disc intervertebral i els elements lligamentosos i musculars.

En termes generals, la columna pot realitzar 3 tipus de moviments.

- Flexió i extensió.
- Inclinator lateral dreta i esquerra.
- Rotació axial.

Tots aquests moviments es poden realitzar perquè cada vèrtebra aporta un petit grau de mobilitat, el qual, sumat al de les vèrtebres cervicals, toràctiques i lumbars, en conjunt proporciona una important amplitud.