

O alto preço que o homem paga por andar ereto

Saúde



REGINA STELA BRAGA

Virou moda sofrer da coluna? Pelo número de queixosos que invadem os consultórios, parece que sim. Só que o problema é real e dói mesmo. Sinal dos tempos? Em parte sim. A vida moderna sobrecarrega o homem de tal forma, tanto física como psicologicamente, que o peso cai com força total no pobre esqueleto, que se ressentido. E de modo tão grave que calcula-se que 80 por cento das pessoas sofrem ou sofreram de dor na coluna em alguma época da vida.

Sem dúvida, trata-se do mal do século, mas o problema é antigo: é o preço que o ser humano paga por andar ereto. Que se saiba, nenhum quadrúpede ainda se queixou de dor nas costas, e isso faz sentido. Explica o ortopedista Theo Cohen, diretor da Cotrauma, que qualquer aumento de peso curva a coluna para baixo, fechando as juntas na parte posterior e abrindo na frente. Assim sendo, se houver lesão em algum disco de um quadrúpede, o deslocamento será para frente, em direção contrária à medula, não causando problema.

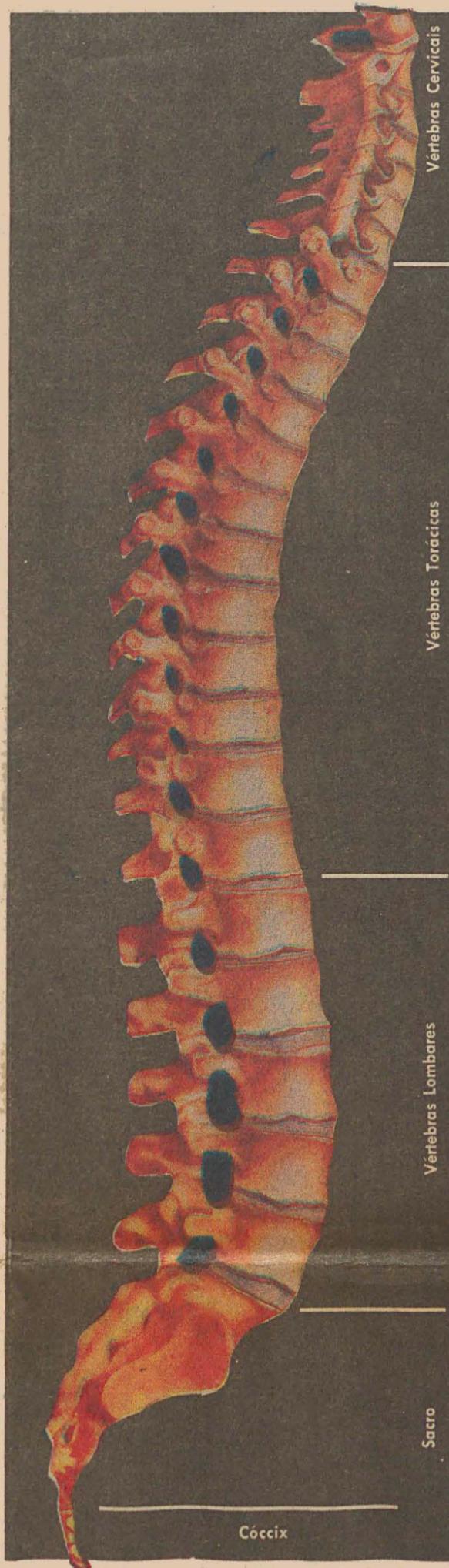
O homem, ser inteligente e superior, aprendeu a andar sobre os dois pés, mas passou a ter de carregar nas vértebras o pesado fardo da cabeça e dos órgãos internos do abdome. Como as vértebras estão na posição vertical, se houver lesão de disco, geralmente o deslocamento ocorre para trás, danificando a raiz nervosa.

Com o advento dos meios de transporte, o problema tornou-se ainda mais grave. As pessoas quase não caminham e quando o fazem, mesmo em curtas distâncias, têm os movimentos tolhidos por roupas e sapatos apertados. O mobiliário atual também contribui, forçando posições que induzem à má postura. E o estresse, já foi comprovado, é uma das causas que mais leva clientes aos consultórios dos especialistas, principalmente com problemas na coluna cervical, o foco das tensões.

é a de braços: como a cabeça fica virada para um dos lados, pode ocasionar formigamento nos braços, dores de cabeça e outros problemas.

O travesseiro também é um dado importante. Ele deve ser macio, de espuma. Quem dorme de lado deve usar um travesseiro mais alto ou mesmo dois, caso tenha ombros largos, pois a cabeça deve ficar no mesmo nível dos ombros.

Outros que frequentemente aparecem com dores de coluna são os chamados "esportistas de fim-de-semana": pessoas que de segunda à sexta-feira levam uma vida sedentária e no final da semana resolvem fazer cooper, jogar tênis, futebol etc. Normalmente a dor nas costas aparece na segunda-feira, como reflexo de um esforço que não é habitual. É a chamada mialgia e geralmente passa com o tempo e aplicação de calor local.



Na gravidez, intensas são as dores na região lombar

A mulher grávida, principalmente a que já tem problemas de coluna, costuma queixar-se de dores na região lombar, que normalmente são mais fortes a partir do sexto mês. A dor, que se irradia pelo coxix, é decorrente do aumento do volume do ventre.

Segundo o Dr. Theo Cohen, não há muito o que fazer: "Geralmente prescreve-se repouso, aplicações de compressas quentes, medicação à base de vitamina B e aconselha-se a dormir deitada de lado."

Com o nascimento do bebê, os problemas de coluna não terminam. Pelo contrário: é aí que muitas mulheres, mesmo as que nunca apresentaram dor nas costas, passam a se queixar. A dor é causada pelo aumento do peso do busto, devido ao aleitamento, associado ao peso do bebê que a mãe carrega a maior parte do dia.

O ideal é evitar ficar em pé com o bebê e, ao segurá-lo sentada, procurar manter a coluna ereta. Sempre que for preciso abaixar-se para levantar o bebê, é fundamental dobrar os joelhos sem curvar as costas, de modo a não sobrecarregar a coluna. Para carregar o filho na rua, existe, à venda no mercado, uma espécie de saco, que mantém a criança na posição certa.

As mulheres que já atingiram a menopausa normalmente também apresentam problemas de coluna. Isso, segundo o especialista, é devido à osteoporose, que é consequência da queda do estrogênio, hormônio muito importante na fixação do cálcio nos ossos. Neste caso o tratamento deve ser preventivo, com uma dieta à base de proteínas e cálcio (legumes, carnes em geral, queijo, leite etc.).

A depressão também pode causar dor na coluna, por levar à ociosidade. É necessário, então, combater as causas da depressão, o que por si só pode acabar com as dores nas costas.

Postura correta e cuidados especiais evitam problemas

A tomografia computadorizada, que mostra tanto a estrutura óssea como as partes moles, é o exame mais completo que existe no Brasil para diagnosticar os problemas da coluna. "Mas é melhor prevenir", diz o ortopedista, que recomenda os seguintes cuidados:

1 — Aprenda a deitar-se. De costas ou de lado, mantenha sempre o alinhamento da coluna. Evite ficar de braços por muito tempo.

2 — Ao sentar, as nádegas devem ficar bem encostadas. Mantenha o tronco o mais reto possível, de preferência com apoio na nuca (isso é válido também para os motoristas).

3 — Ao se curvar para carregar algum objeto pesado não o faça com as pernas esticadas, dobre-as.

4 — Evite a obesidade.

5 — Dê uma caminhada diariamente, de preferência com o sol da manhã.

6 — Tente evitar o estresse pois já se sabe que tanto a depressão como preocupações constantes podem comprometer a coluna.

7 — Nunca apoie a cabeça contra a cabeceira da cama para leitura.

8 — Não tricotete por muito tempo. Faça intervalos para descanso.

9 — Evite carregar peso excessivo. Se for impossível evitar, distribua o peso dos dois lados do corpo.

10 — Quem tem alterações no arco plantar deve dar preferência a calçados com a parte posterior mais elevada, tipo plataforma, com uma altura de 2cm na parte da frente e de 4 cm atrás.

11 — Faça alguns exercícios específicos para a coluna por dez minutos pela manhã e dez minutos à noite, após um banho morno ou quente. Para a coluna cervical, faça movimentos com a cabeça para trás e para frente e depois para a esquerda e para a direita. Repita esses últimos fazendo uma resistência com a mão. Para a coluna lombar, faça os exercícios demonstrados nos desenhos. Finalmente, coloque os polegares de cada lado da coluna lombar, contraia e jogue o corpo para trás. Permaneça nessa posição durante um minuto.

Influência da atividade profissional na coluna

Todos os dias encontramos no consultório pessoas com dores de coluna relacionadas à atividade profissional — diz o Dr. Theo Cohen, ao explicar que esses problemas resultam de condições de trabalho inadequadas. Dentistas, arquitetos e pintores apresentam tendência maior à dor no nível da coluna cervical. Digitadores, secretárias e telefonistas queixam-se mais de dor lombar.

O ortopedista explica que a maioria das cadeiras, por exemplo, são altas demais em relação à mesa de trabalho. No caso de se poder ajustá-las, devem ficar de maneira que a pessoa não se curve demais. Além disso, para proporcionar o máximo de conforto, precisam ficar bem encaixadas debaixo da mesa, para que o usuário mantenha as pernas dobradas.

Mito bastante difundido revela que dormir num colchão duríssimo ou mesmo no chão alivia a dor nas costas.

Nem tanto. É verdade que uma cama muito macia é ainda mais prejudicial, pois à medida que a pessoa relaxa durante o sono, aumenta a flexão da coluna, comprimindo as raízes nervosas e danificando os discos. Mas segundo o Dr. Theo Cohen, a cama ideal é aquela que não cede facilmente, com suporte firme que contorne o corpo. É o chamado colchão semi-rígido, como aquele com base de molas resistentes, revestidas por camadas de espuma.

O ortopedista diz que a maneira ideal para se adormecer é de barriga para cima, embora a maioria das pessoas prefira dormir de lado. Neste caso, o importante é manter o alinhamento anatômico da coluna, evitando fletir as pernas (posição fetal). A perna debaixo deve ficar esticada e a de cima flexionada, num ângulo que facilite o descanso. A pior posição, segundo o especialista,