

Exercício mal orientado traz riscos à coluna

Falta de cuidado pode transformar preocupação estética em intervenção cirúrgica

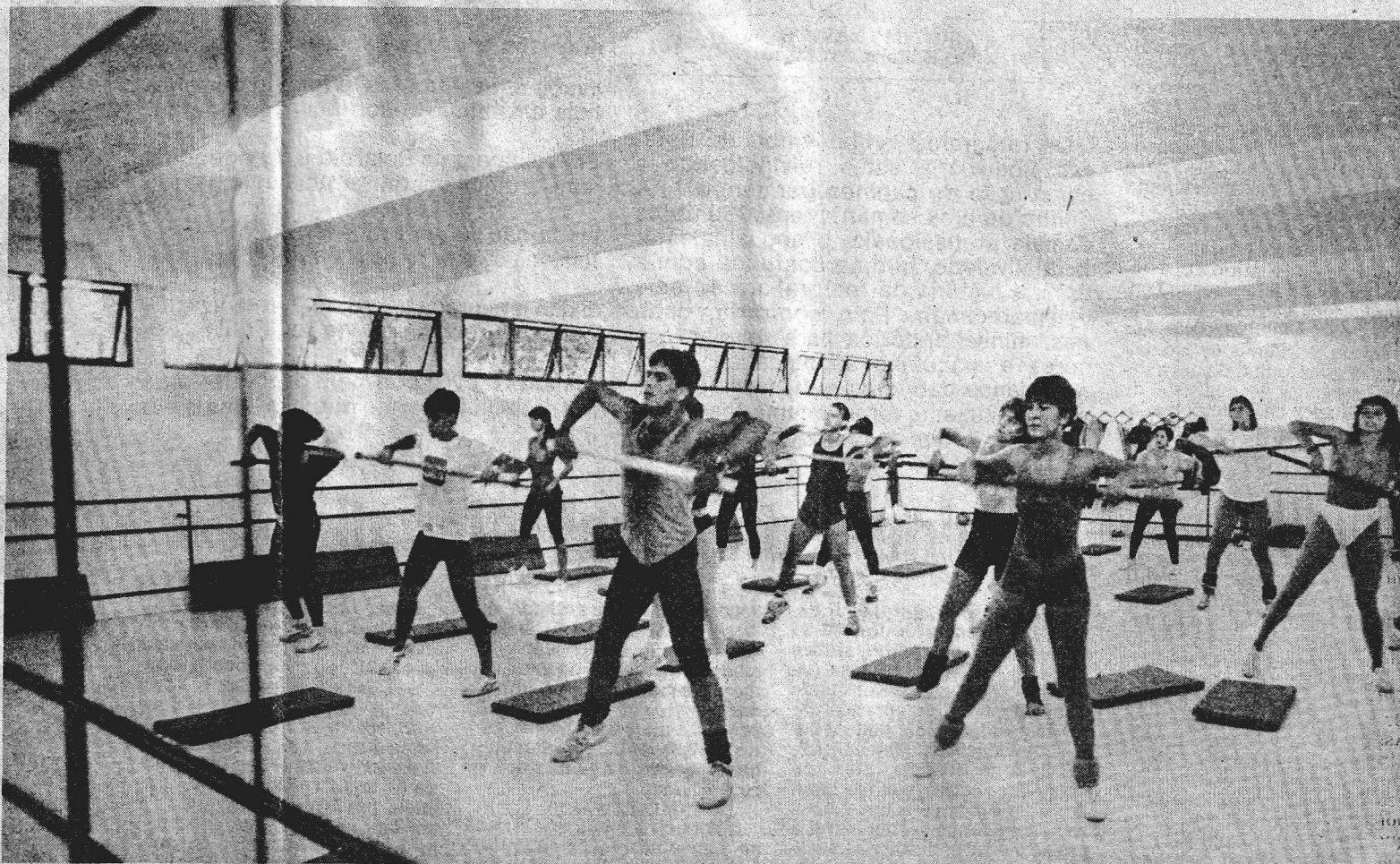
SUELISANTOS
Da Editoria de Cidade

Do final da década de 70 até agora, o mundo inteiro aderiu à moda de fazer ginástica. De malhar, como se costuma dizer. E, a "malhação" tomou conta dos grandes centros, onde as academias de ginástica proliferaram. Crianças, jovens, adultos e até os mais idosos entraram com tudo na "onda" do exercício físico, sem qualquer preocupação com prováveis distúrbios que poderiam e podem acarretar à saúde.

E, como todo exagero traz consequências, este é um dos responsáveis pelo aumento condenável de doenças na coluna, registrado pelas estatísticas dos maiores hospitais ortopédicos do País. A hérnia de disco, por exemplo, é uma delas. Segundo médicos ortopedistas e neurocirurgiões, ela pode ser provocada por um esfor-

ço excessivo a um movimento brusco, como trocar o pneu de um carro, carregar um botijão de gás e mesmo empurrar o automóvel.

A hérnia de disco, de acordo com explicações de especialistas, é o abaulamento do disco intervertebral, que comprime a raiz nervosa e provoca dores na coluna, pernas e braços. Antes de o portador ser encaminhado à cirurgia, está previsto um tratamento. Recomenda-se repouso, relaxamento muscular e a ingestão de analgésicos. Numa fase posterior, sobretudo quando a dor cessa, o paciente recebe orientações de postura e, na maioria dos casos, pode voltar à ginástica. De correção, é claro, onde aprende-se como se sentar, ficar de pé, como de deltar e, até mesmo, como fazer qualquer esforço físico.



Embasado em teorias biomédicas, o preparador físico repassa, na prática, conhecimentos que podem ser de grande valia estética