

# Hérnia preocupa a qualquer um

Todas as pessoas consideradas saudáveis fazem parte do grupo de risco. Clinicamente saudáveis, somente as que nunca apresentaram qualquer sintoma de hérnia de disco, ou nenhuma história de problemas na coluna. Mas, se não estão habituadas a, por exemplo, levantar um saco de 60 quilos de arroz, e num determinado dia resolvem fazer este esforço, naturalmente estão condenadas a sofrer do referido mal.

Empurrar um móvel mais pesado em casa é considerado um movimento brusco, segundo os especialistas. Mas há um outro grupo, também considerado de pessoas saudáveis, que vive de carregar peso, é o caso do garf, do carregador de botijões de gás e do próprio estivador. Estes, devido ao esforço repetido, podem, de acordo com os ortopedistas, vir a ter uma hérnia desta natureza. Mas eles sabem que não podem levantar bruscamente um recipiente destes e colocar nas costas.

Instintivamente, conhecem princípios básicos de como movimentar o corpo. O movimento de abaixar para pegar o botijão e depois a rotação do tronco, antes de levá-lo às costas, é correto para os carregadores.

Afinal, garantem os especialistas, você não vai empurrar um carro amanhã de manhã, ainda com os músculos frios, só para agradar seu vizinho. Da mesma forma que os pegadores de peso. Que garf vai levantar um latão de lixo rigorosamente ereto?

## GINÁSTICA

Os médicos são os maiores adeptos à tese de que a ginástica é saudável. Eles garantem que um "organismo que esteja equilibrado física e emocionalmente, praticando exercícios regulares, aeróbicos, usando o próprio peso do corpo, não corre qualquer risco de vir a ter problemas de coluna".

A ginástica, no dizer dos

ortopedistas, dá maior equilíbrio às pessoas além da noção exata do que estão ou não em condições de fazer, ou mesmo o que podem fazer. E, se para os especialistas são os movimentos bruscos de flexão e rotação do corpo os que causam maiores danos ao disco intervertebral, para as pessoas ligadas às academias esta análise é correta, e complementam a posição.

Francisco Adnet, da Academia Classe A, no Lago Sul, acha que o brasileiro procura a estética como primeira opção. "A preocupação maior não é com a saúde. Todos querem tirar a barriga e endurecer os músculos das pernas principalmente". Garante que "a falta de conscientização é total e absoluta, com relação à saúde. Ninguém, salvo raras exceções, vem à academia munido de um atestado médico, porque, em geral, pensam que estão num estado ótimo. O resultado disso, é uma hérnia de disco ou um problema sério na coluna", lamenta.

Quando aparece uma doença deste nível em um aluno de academia de ginástica "o dedo acusador é para nós, o que é profundamente desagradável, uma vez que nossa primeira exigência é o atestado médico". Adnet está no ramo há 26 anos e orgulha-se de nunca ter tido um problema sério ao longo de seu trabalho.

## MÉDICO PERMANENTE

Segundo Adnet, que já colocou até médico grátis na Academia e ninguém apareceu para se submeter a exames, "estou estudando a possibilidade de colocar um profissional permanentemente aqui, ou na melhor das hipóteses, em regime de plantão".