

Perigo aumenta para os que têm mais de 40 anos

A incidência da hérnia de disco é maior nas pessoas acima dos 40 anos, afirma o preparador físico Dirnel Arno. "A probabilidade de se acentuar este tipo de doença é maior nas pessoas de mais idade, exatamente pela falta de cuidado. São elas que fazem mais movimentos bruscos, devido a uma calcificação própria. Num jovem tudo é ainda possível. A flexibilidade óssea é maior e por isto recomendamos cuidados redobrados com as crianças".

Para Arno, "a melhor explicação que dou de uma hérnia de disco aos atletas e alunos é a idéia de uma jabuticaba (que seria o disco intervertebral), que você aperta e sai o caroço, para ilustrar o estrangulamento do disco. E imagine esse caroço em contato direto com o osso, quanta dor provoca".

Um paciente operado de hérnia de disco, ano passado, que preferiu não ter seu nome citado, garante que "a operação não deixa ninguém inválido, numa cadeira de rodas. Isto é preconceito dos que associam as cirurgias de coluna, para extirpar tumores malignos, por exemplo, com operação de hérnia de disco". O jovem, de 25 anos, disse que "após um período de recuperação de um a três meses, a pessoa pode retornar às atividades praticamente normal. Até a cicatriz hoje em dia é pequena, porque eles operam com microscópio".

NO PASSADO

Na pré-história, quando o homem andava de quatro, ou seja, apolando o peso do corpo nos braços e mãos, a hérnia de disco provavelmente não existiu. Modernamente, ao assumir a postura de ficar de pé, aconteceram modificações na forma de distribuição de peso, o que provocou uma sobrecarga natural na coluna. Isto, associado a fatores do nosso tempo



Adnet: falta consciência

como ganhar peso, trabalhos sedentários, inatividade, falta até de adaptação às modificações ambientais de nosso tempo, provoca o que, no dizer dos ortopedistas, chama-se "envelhecimento precoce das últimas vértebras da coluna".

Jovens de todas as idades, adultos ou mesmo os velhos estão sujeitos e predispostos a uma hérnia de disco. Independentemente dos conselhos e recomendações de especialistas, convém, antes de procurar melhorar a estética nas academias, ouvir quem entende do assunto. No caso o médico.

"Idade não é problema", assegura Francisco Adnet, que tem um aluno de 68 anos. Segundo ele, "o Niehl Weiz chegou aqui, vindo do Rio, recém-operado de um problema no joelho e teve 100 por cento de recuperação. O que pedimos é que se consulte o médico antes de vir à ginástica. Não acredito que a onda da malhação acabou. Aumentou muito foi a consciência de responsabilidade de cada um de nossos alunos, que, ou trazem o atestado do médico, ou se responsabilizam assinando um documento".