

Coluna é 2ª causa de aposentadoria por invalidez

Ortopedista recomenda procura imediata de um médico quando aparecem dores nas costas, que podem ser causadas por inflamações ou ter origem em problemas de ordem psicossomática ou vascular

LÍGIA FORMENTI

Sedentarismo, tensão e postura incorreta. Esses três fatores são os principais responsáveis por uma das queixas mais frequentes entre os que vivem em grandes centros: dor nas costas. Apesar do grande risco de se tornar um problema, a coluna dificilmente recebe atenção especial. Poucos recorrem ao médico quando a dor aparece em pequena intensidade e um número menor ainda procura fazer um

trabalho preventivo. “É um erro gravíssimo”, alerta o professor livre-docente de ortopedia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Tarcísio Eloy Pessoa de Barros Filho. Para se ter uma idéia do quanto o problema de coluna é relegado a segundo plano, basta verificar o número de aposentadorias por invalidez. “Ela é a segunda causa, perdendo apenas para acidentes de trabalho”, afirma o pesquisador da Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medici-

na do Trabalho (Fundacentro), Ricardo da Costa Serrano. O desrespeito começa desde cedo. Barros Filho conta que não é raro atender crianças no consultório com inflamações na região do joelho provocadas pela má postura. “Quando os hábitos não mudam, o problema pode se estender para outras regiões, como a coluna lombar”, diz. O professor recomenda recorrer a um médico logo quando aparecem os primeiros sinais de desconforto. “Somente com o diagnóstico e tratamento correto é possível combater o problema.” As dores nas costas podem ter inúmeras causas. Elas são divididas pelos especialistas em duas categorias: extrínsecas e intrínse-

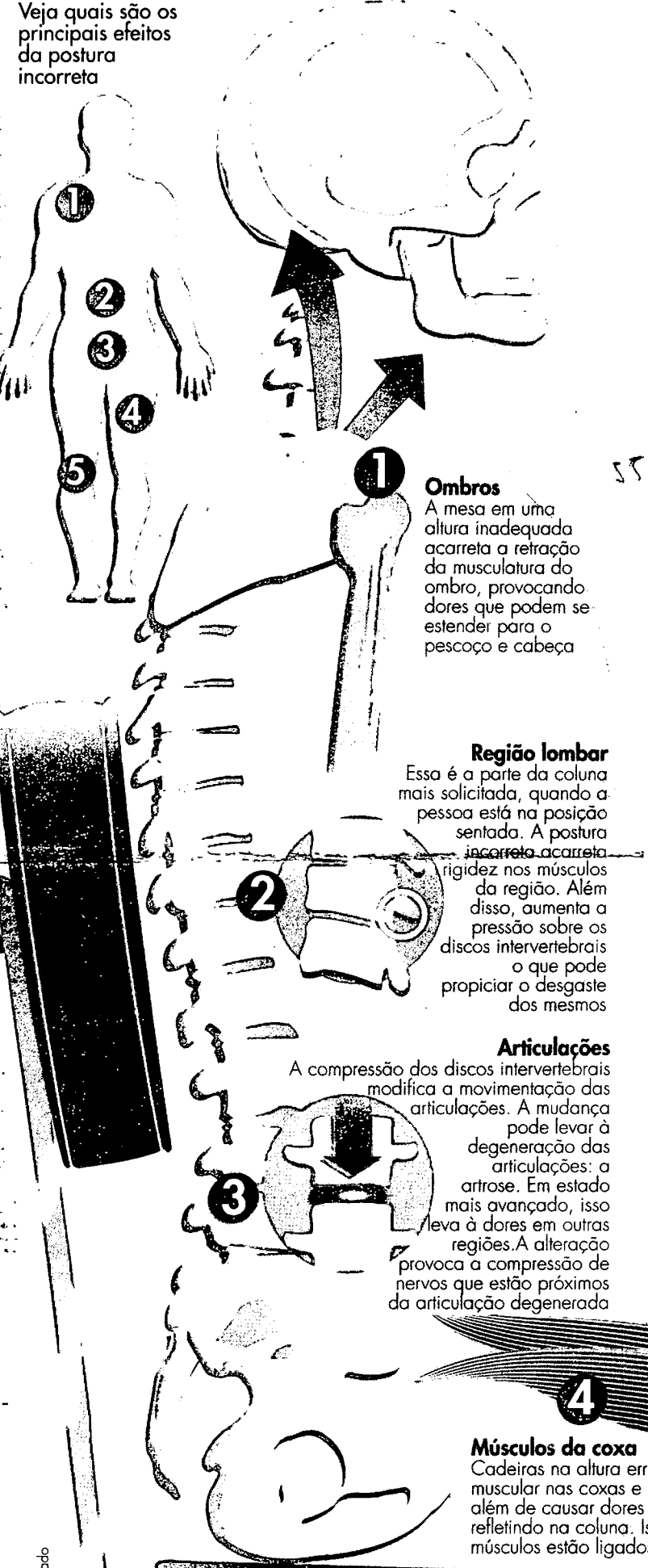
cas. As primeiras são provocadas por fatores externos, como dores reumáticas, psicossomáticas, de origem ginecológica, tumoral ou vascular. As intrínsecas, por sua vez, são dores de origem inflamatória ou decorrentes da descalcificação óssea. Um dos problemas mais frequentes é a lombalgia aguda de esforço, conhecida popularmente como lumbago. As principais vítimas desse distúrbio são as pessoas que mantêm má postura durante as atividades diárias. Os hábitos posturais incorretos

fazem com que a coluna seja sobrecarregada. Em resposta, os músculos que estão próximos se contraem e, com o passar do tempo, perdem a elasticidade. Barros Filho explica como isso ocorre. Segundo ele, os músculos são revestidos por uma espécie de capa. “Quando ele permanece muito tempo em tensão, essa bainha se encurta, provocando a rigidez.” Pessoas com esse problema, ao se submeter a um esforço maior, sofrem uma distensão no músculo. “A dor é fortíssima e pode durar entre dois e três dias.”

PRIMEIROS
SINAIS
APARECEM EM
CRIANÇAS

CORPO BOMBARDEADO

Veja quais são os principais efeitos da postura incorreta



Ombros
A mesa em uma altura inadequada acarreta a retração da musculatura do ombro, provocando dores que podem se estender para o pescoço e cabeça

Região lombar
Essa é a parte da coluna mais solicitada, quando a pessoa está na posição sentada. A postura incorreta acarreta rigidez nos músculos da região. Além disso, aumenta a pressão sobre os discos intervertebrais o que pode propiciar o desgaste dos mesmos

Articulações
A compressão dos discos intervertebrais modifica a movimentação das articulações. A mudança pode levar à degeneração das articulações: a artrose. Em estado mais avançado, isso leva à dores em outras regiões. A alteração provoca a compressão de nervos que estão próximos da articulação degenerada

Músculos da coxa
Cadeiras na altura errada provocam a retração muscular nas coxas e pernas. Essa retração, além de causar dores na região, acaba se refletindo na coluna. Isso ocorre porque os músculos estão ligados a ela por meio da bacia

Joelhos
A altura incorreta das cadeiras também pode provocar inflamações na região

PRONTO-SOCORRO

Terapias alternativas que podem amenizar as dores nas costas

Durante a crise

- **Acupuntura**
Aplicação de agulhas em pontos do corpo, chamados de meridianos. Segundo terapeutas dessa área, a técnica provoca a liberação de endorfinas, substâncias produzidas pelo organismo que têm efeito sedativo
- **Shiatsu**
Massagem de origem japonesa, feita com a ponta dos dedos e, em alguns casos, com os cotovelos, em pontos que se assemelham aos meridianos da acupuntura
- **Quiropraxia**
Manipula as vértebras da coluna para ajustar os ossos e aliviar as dores. Alguns terapeutas dão banhos de ervas nos paciente, antes do tratamento, para relaxá-los

Depois da crise

- **Reeducação Postural Global (RPG)**
Técnica criada em 1970 pelo francês Philippe Souchart. Procura a correção dos desvios de postura e a reorganização estrutural do corpo por meio de exercícios, feitos em sessões individuais
- **Rolfing**
Método criado na década de 50, pela bioquímica Ida Rolfing, que procura conscientizar as pessoas sobre os limites do corpo e dos movimentos. A terapia visa reeducar a postura por meio do realinhamento de uma linha imaginária, batizada de rolf, que deve passar pela orelha, ombro, quadril, joelho e tornozelo

SALA IDEAL

A cadeira deve ter o assento com altura regulável. O recomendado é que a pessoa, quando sentada, consiga tocar as plantas dos pés no chão. A borda frontal do assento deve ser arredondada para evitar problemas de circulação. O assento deve ter pouca ou nenhuma conformação. Quanto mais plano, melhor. O encosto ideal segue levemente o contorno das costas. Ele deve apresentar uma distância do assento, permitindo a ventilação. A mesa também precisa estar na altura adequada. Os braços, quando apoiados, devem formar, naturalmente, um ângulo de 90 graus. O acesso ao material de trabalho deve ser fácil.

Cuidados para evitar problemas

Procure levantar-se a intervalos de 40 minutos. Tente variar a posição em que está sentado: cruze e descruze as pernas, alterne as pernas que estão apoiadas no chão. Quem trabalha muitas horas em pé deve usar um pequeno apoio, como uma caixa. (QUAC) A pequenos intervalos, coloque uma das pernas sobre o apoio. Nunca se incline para a frente enquanto estiver sentado. Esse movimento sobrecarrega a coluna lombar. Procure não apoiar o telefone entre o ombro e a cabeça.

Fonte: Ricardo da Costa Serrano, pesquisador da Fundacentro