

# 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

**S**edentarismo, tensão e postura incorreta. Esses três fatores são os principais responsáveis por uma das queixas mais freqüentes 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 Medi-

ca 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 intrinse-

cas. As primeiras são provocadas por fatores externos, como dores reumáticas, psicosomáticas, 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 freqüentes 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.

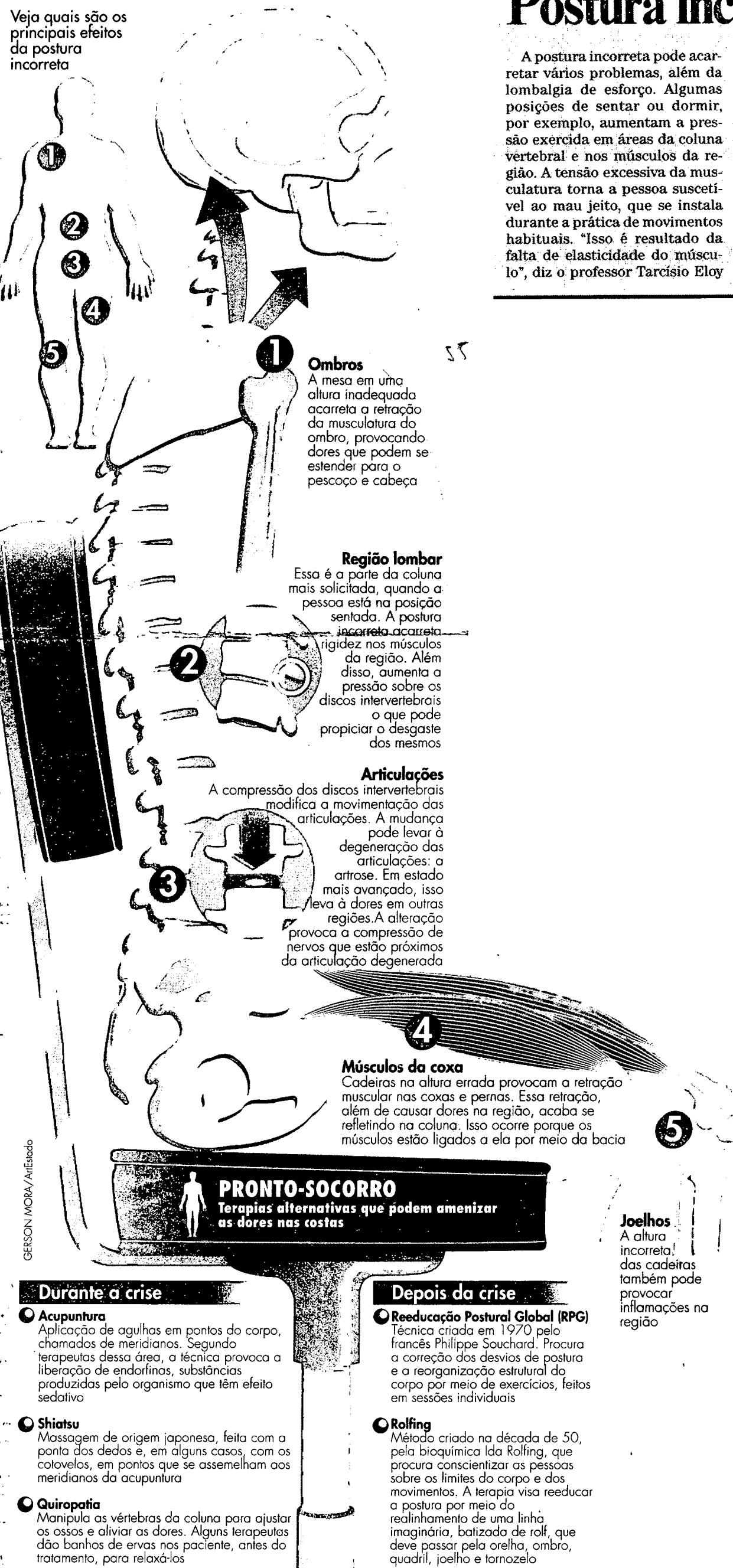
Os hábitos posturais incorretos

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."

**P**RIMEIROS  
SINAIS  
APARECEM EM  
CRIANÇAS

## CORPO BOMBARDEADO

Veja quais são os principais efeitos da postura incorreta



## Postura incorreta aumenta tensão

A postura incorreta pode acarretar vários problemas, além da lombalgia de esforço. Algumas posições de sentar ou dormir, por exemplo, aumentam a pressão exercida em áreas da coluna vertebral e nos músculos da região. A tensão excessiva da musculatura torna a pessoa suscetível ao mau jeito, que se instala durante a prática de movimentos habituais. "Isso é resultado da falta de elasticidade do músculo", diz o professor Tarcísio Eloy

Pessoa de Barros Filho. Segundo ele, essa também é a causa do torcicolo, que nada mais é do que um espasmo da musculatura cervical.

Hábitos posturais incorretos podem acentuar, ainda, desvios da coluna: cifose (projecção da coluna para trás, conhecida popularmente como concorda) e a lordose, que se caracteriza quando a coluna vertebral está projetada para frente na região lombar.

A má postura também acelera o aparecimento de degeneração das articulações localizadas na parte posterior da coluna. Isso ocorre em razão da pressão provocada nos discos intervertebrais. Esses discos estão localizados entre as vértebras e têm a função de amortecer os choques a que elas são submetidas e de permitir a mobilidade da coluna. A sobrecarga interfere na movimentação das articulações que, com o tempo, levam à artrose.

## 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 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.

Fonte: Ricardo da Costa Serrano, pesquisador da Fundacentro

## 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.