

Músculos fracos são a causa de dor nas costas

Principal arma para enfrentar o problema é a adoção de um programa de exercícios adequado

A grande causa da dor nas costas é o enfraquecimento dos músculos. Por essa razão, uma das principais armas para evitar o problema é a adoção de um programa de exercícios adequado. "O ideal é a natação e a hidroginástica", afirma o professor Tarcísio Barros Filho.

Quando o problema já foi criado, ele recomenda a visita imediata ao médico. "Dependendo do diagnóstico, é necessário medicação." Para enfrentar a fase a dor, o professor afirma que a pessoa pode recorrer à fisioterapia, massagens e até mesmo terapias alternativas, como acupuntura e shiatsu. "Elas ajudam a relaxar os músculos da região, proporcionando alívio." Ele adverte, no entanto, que esses recursos ajudam

apenas a amenizar o sofrimento e que devem ser usados apenas com a concordância do médico. Barros Filho faz apenas uma restrição. Ele condena a manipulação — série de movimentos bruscos, como torção de pescoço e pisão nas costas. "Isso pode piorar o estado do paciente."

O presidente da Associação Brasileira de Acupuntura, Evaldo Martins Leite, garante que a terapia é indicada para todos os tipos de dor na coluna. "Menos as provocadas por tumor." Ele afirma que há duas explicações para a eficácia da técnica. A justificativa clássica, diz, afirma que a aplicação de agulhas em pontos do corpo, batizados de meridianos, faz com que pontos de "passagem de energia" sejam des-

**ÀS VEZES, É
PRECISO
TOMAR
MEDICAMENTO**

bloqueados. Atualmente, no entanto, há outra versão. As agulhas induziriam o organismo a produzir quantidade maior de substâncias sedativas, como a endorfina.

O shiatsu, massagem de origem japonesa feita com a pressão do polegar em pontos semelhantes ao da acupuntura, também é indicada para o alívio da dor. O terapeuta Rubens Yamamoto, especialista em coluna, afirma que a técnica muitas vezes é associada com o anma, massagem chinesa. "A primeira proporciona efeitos superficiais, enquanto o shiatsu, lida com partes mais profundas." Yamamoto aconselha, no entanto, que as pessoas usem a técnica como um recurso preventivo. "É essa a filosofia do shiatsu."

Barros Filho diz, no entanto, que passada a dor é preciso que o paciente comece a fazer um trabalho de correção da postura. Para pessoas com hábitos incorretos, ele diz ser ideal o programa de Reeducação Postural Global, que ensina o paciente a ter consciência de sua postura e corrigi-la de forma espontânea. Outra recurso existente que os pacientes podem usar é o holding — método de educação postural feito por meio do toque.