



Converse conosco sobre saúde.

Por ser o maior conjunto de articulações do corpo humano, a coluna vertebral é a que mais sofre com as posturas inadequadas. Esse " pilar do corpo " é responsável por 30% das queixas nos pronto-socorros e 40% dos atendimentos das seções de ortopedia dos hospitais.



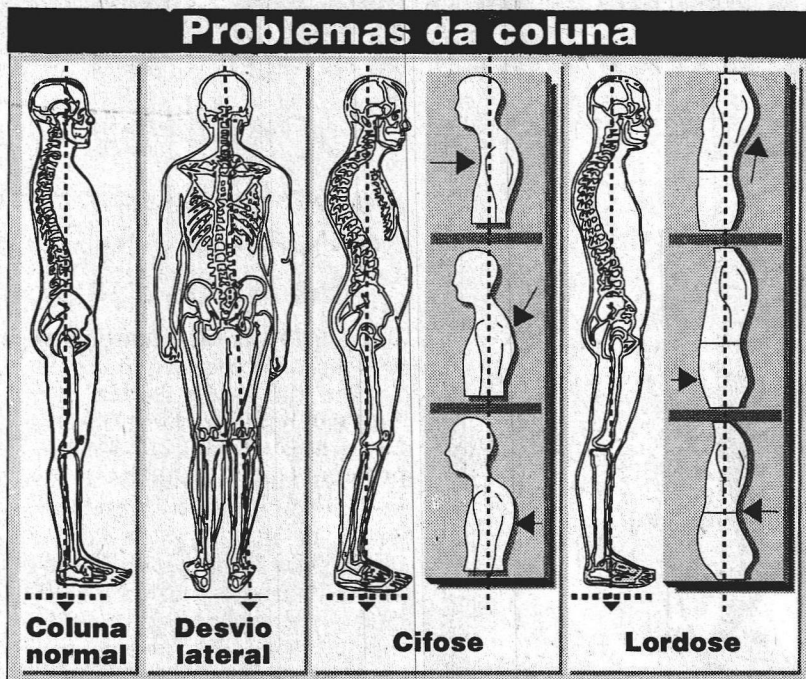
O diagnóstico correto é o primeiro passo para tratar as dores de coluna. E o melhor remédio são os exercícios físicos e o cuidado com a postura. Massagens e remédios anti-inflamatórios podem ser contra-indicados. Por **Maria Lígia Pagenotto**



Aqui é melhor.

Como deixar a coluna em ordem

DIAGNÓSTICO PRECISO É O PRIMEIRO PASSO PARA ENFRENTAR A DOR NAS COSTAS



POSTURA

Posições corretas, para evitar os desvios da coluna.

A coluna é formada por dezenas de vértebras enfileiradas que, na parte superior, prolongam-se nas costelas que formam a caixa torácica. O eixo da coluna normal faz uma ligeira curva para fora na parte de cima (cifose torácica) e uma ligeira curva para dentro na parte de baixo (lordose lombar).

A má postura pode ser observada quando as curvas da cifose ou da lordose se alteram ou

se acentuam, ou quando a coluna se inclina para um dos lados — o que costuma causar dor nas costas. Pode ser provocada por posições inadequadas de trabalho (como ficar com as costas afastadas do encosto da cadeira ou esticar os braços para alcançar objetos ou teclado) ou de lazer (como sentar-se esparramado na beira do sofá ou da poltrona, inclinando as costas e o pescoço para a frente).

Também adquire má postura quem " larga " o corpo e não faz exercícios físicos. As costas devem ficar retas, com a coluna fazendo suaves curvas e os ombros paralelos. É bom caminhar ou andar de bicicleta por pelo menos 10 minutos por dia.

GINÁSTICA É O MELHOR REMÉDIO

Para combater e prevenir

Na maior parte dos casos, as dores nas costas provêm do enfraquecimento dos músculos. Para combatê-las ou preveni-las, os especialistas são unânimes em recomendar o alongamento. "Espreguiçar, como fazem os animais, é ótimo para a coluna", ensina Mistrorigo. As chamadas terapias alternativas, lembra o ortopedista, como tai-chi-chuan, yoga, RPG (reeducação postural global) e a antiginástica são recomendáveis para a coluna porque trabalham essencialmente com alongamentos. Também costumam trazer benefícios fazer caminhadas com o corpo ereto (abdômen contraído para dentro) ou praticar nata-

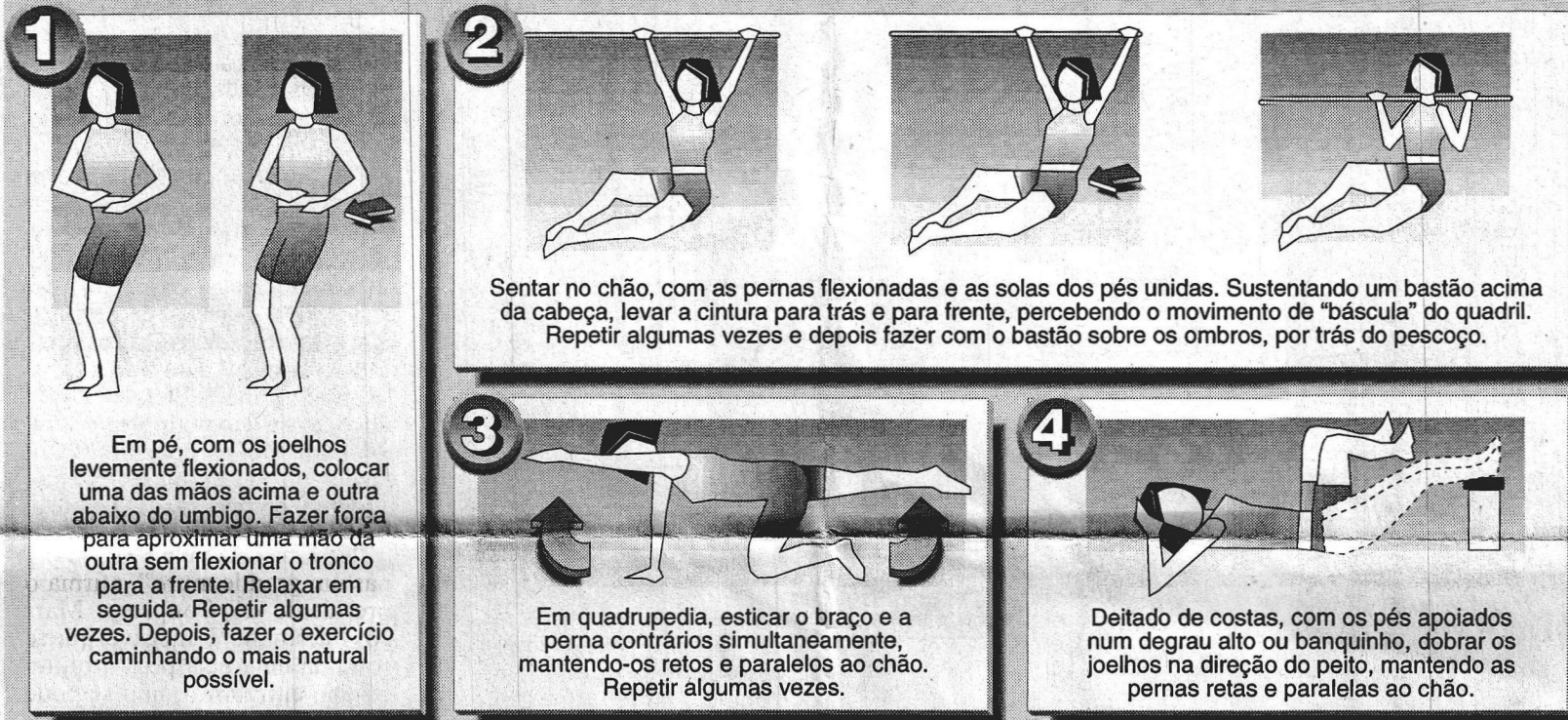
ção. Os piores exercícios para a coluna, na opinião de Knoplich, são os que promovem o entorse do corpo. "Aqueles para afinar cintura ou abdominais em excesso não são bons", avisa o reumatologista. Também não são recomendados exercícios que forneçam muito impacto sobre as vértebras, como a ginástica aeróbica e a musculação. Mas pessoas sem problemas podem praticar esses exercícios, sem exageros.

Além da atividade física, observar alguns cuidados diários com a postura também ajuda a manter a saúde da coluna. Sentado, em pé, andando ou parado, o corpo deve ser mantido sempre ereto, mas relaxado. Ao comer e escrever, a coluna também deve ser mantida reta. Ao se abaixar para pegar objetos no chão, todo cuidado é pouco: as pernas devem ser semipre flexionadas.

Consultor técnico: Wagner Ibrahim Pereira, cardiologista serviço de cardiopatias coronárias do Instituto do Coração.

Exercícios para melhorar a postura

Estes exercícios fortalecem os músculos dos ombros e dos quadris e podem ser usados para corrigir problemas de postura, mas é bom consultar um médico ortopedista ou um professor de educação física para montar seqüências adequadas a cada caso. Programas específicos são desenvolvidos em clubes, centros esportivos e universidades.



Fonte: Educação Física Escolar Adaptada, de Luzimar R. Teixeira (coordenador), editado pela Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo.

Arte: J. J. Soares

As causas das dores nas costas

FATORES PODEM SER EXTERNOS OU INTERNOS

Para que se entenda a origem e a amplitude das dores nas costas, os especialistas dividiram suas causas em dois tipos: as extrínsecas (provocadas por fatores externos ao organismo) e as intrínsecas (devidas a fatores internos).

As classificadas como extrínsecas são as dores reumáticas, psicossomáticas, de origem ginecológica, urológica (nos rins), tumorais e vasculares. A intrínsecas são as dores de origem inflamatória, infecciosa, decorrentes de osteoporose (descalcificação óssea) e mecânicas.

Nesse último tipo, estão as dores causadas por frouxidão da musculatura e dos ligamentos das vértebras, as mais frequentes. Segundo estimativas dos ortopedistas, cerca de 80% das queixas

dos consultórios correspondem a esse tipo de problema. Aqui se encaixam a cifose (aumento da curva posterior convexa da coluna, com projeção da cabeça para frente) e a lordose (o contrário da cifose, com uma projeção da bacia e abdômen para a frente), reclamações bastante comuns. São problemas posturais, que às vezes têm causas orgânicas.

Segundo o ortopedista Guglielmo Mistrorigo, o diagnóstico é importante porque localiza a origem da dor e o motivo. Se não contribui para resolver diretamente o problema, ao menos evita uma série de medidas inúteis. "Sou a favor de massagens e de qualquer outro tipo de terapia alternativa quando a medicina oficial não pode fazer mais nada."

Massagem nem sempre resolve

E PODE PIORAR ALGUNS PROBLEMAS

"Se o paciente tem uma hérnia de disco, o problema pode piorar com uma massagem", avisa o reumatologista José Knoplich. A

hérnia de disco, explica o médico, ocorre quando o disco intravertebral — composto por uma substância gelatinosa, cuja função é amortecer os choques a que são submetidas as vértebras — se expande e passa a comprimir o nervo.

Outro erro, lembra Knoplich, é ir ao massagista para "colocar a coluna no lugar". Ele avisa que a coluna não sai do lugar. "Ela tem encaixes com orifícios de onde sai o nervo. Esses orifícios, por causa

de algumas doenças, como a artrose, às vezes se estreitam", diz. Daí as dores fortes na região.

Knoplich defende a idéia de que as pessoas precisam aprender a viver bem com a coluna que têm. "Um médico habilitado tem plenas condições de orientar o paciente a realizar atividades que não prejudiquem sua coluna", afirma.

Outro costume condenado por especialistas é o hábito de ingerir medicamentos anti-inflamatórios ou relaxantes musculares diante de qualquer dor nas costas. "O remédio é só um paliativo, que pode ter efeitos colaterais prejudiciais."

Massagens para colocar a coluna no lugar são contra-indicadas. Ela não sai do lugar.