

A RECEITA DA BOA POSTURA

Ortopedista mostra como evitar problemas de coluna, mudando hábitos e corrigindo erros que costumam ser causados pela vida sedentária

ALICIA IVANISSEVICH

As dores de coluna são a queixa mais conhecida do *Homo erectus*, que deixou de andar de quatro para caminhar sobre as pernas, liberar as mãos e poder levantar o olhar para o horizonte. Mas são sobretudo a reclamação mais freqüente do *Homo urbanus* que, graças a toda uma parafernália tecnológica, adotou uma vida sedentária, com consequências desastrosas para o frágil eixo vertebral. Cerca de 80% a 90% da população mundial já conheceu, pelo menos alguma vez na vida, o gosto amargo de uma dor lombar ou cervical.

A preocupação com a mudança de hábitos e a correção postural é crescente entre os ortopedistas e cirurgiões que atendem um número cada vez maior de pacientes com dor — muitas vezes sem doença ou lesão — provocada por tensão nervosa, estresse e problemas emocionais. “A sobrecarga e os vícios de postura podem levar a uma degeneração precoce das estruturas da coluna, gerando dores indesejadas”, adverte o ortopedista e cirurgião Deusdeth Gomes do Nascimento, diretor do Centro da Coluna Vertebral (Cecol).

Ele diz que a adaptação dos móveis e instrumentos ao trabalhador — desde o operário de indústria até o mais alto executivo — é fundamental para prevenir problemas futuros. “Pessoas que trabalham a maior parte do tempo sentadas não podem deixar de usar cadeiras de rodinhas, com encostos, assentos e apoio para os braços reguláveis”, exemplifica Deusdeth.

A fisioterapeuta Maria Alice Mainenti Pagnez, também do Cecol, lembra que várias medidas podem ser adotadas para evitar posturas e movimentos que causem lesões progressivas. “Os objetos de uso freqüente devem estar

ao alcance da pessoa, sempre à sua frente, para evitar torções ou estiramentos da coluna ao tentar alcançar instrumentos distantes”, cita.

Gavetas com tampo e telefones do tipo *headset* são outros exemplos que podem evitar movimentos de retração muscular (quando se abre uma caixa registradora) ou de torção cervical (quando o fone é segurado pressionando a orelha contra o ombro). “Bancários, cirurgiões e outros profissionais que trabalham horas e horas em pé podem usar um pequeno apoio para descansar uma das pernas, ajudando a relaxar a musculatura posterior”, sugere o cirurgião.

Almofadas podem ser úteis para adaptar os assentos — do carro, do ônibus, do trabalho — à curvatura normal da coluna. “São um excelente apoio para pernas, cabeça e braços na hora de dormir e relaxar”, diz Maria Alice. “Listas telefônicas, dicionários, tijolos e outros elementos podem servir para reduzir a distância dos pés até o chão ou para elevar o nível da mesa ou da bancada de trabalho.”

Deusdeth avisa que alguns exercícios que podem ajudar a alongar e relaxar a musculatura podem ser contra-indicados. “Movimentos rotatórios do pescoço sem orientação podem causar até lesões neurológicas”, alerta.

Por outro lado, o médico adverte que, por trás de uma simples dor rotulada como postural, pode haver um problema grave, como um tumor, que exige avaliação cuidadosa. “Os exercícios para correção postural e alívio das dores devem ser orientados por um especialista e são específicos para cada pessoa”, destaca.

uma lesão estrutural da coluna mas uma desarmonia do equilíbrio muscular

■ Processos infecciosos, como o bacilo da tuberculose e outros germes, que podem afetar os ossos e os discos intervertebrais

■ Processos pós-traumáticos

■ Tumores

PROBLEMAS MAIS FREQUENTES

■ Dores na coluna lombar e cervical

■ Processos degenerativos, provocados pelo envelhecimento natural ou pelo desgaste precoce dos discos intervertebrais causado por doenças reumáticas ou traumatismos

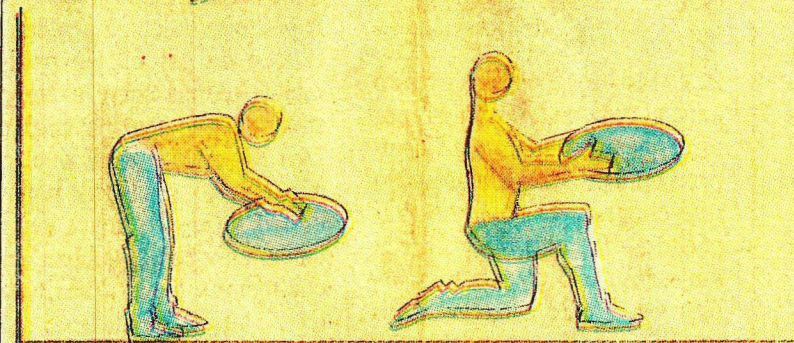
■ Problemas de postura, em que não existe propriamente

COMO CORRIGIR OS VÍCIOS POSTURAIS



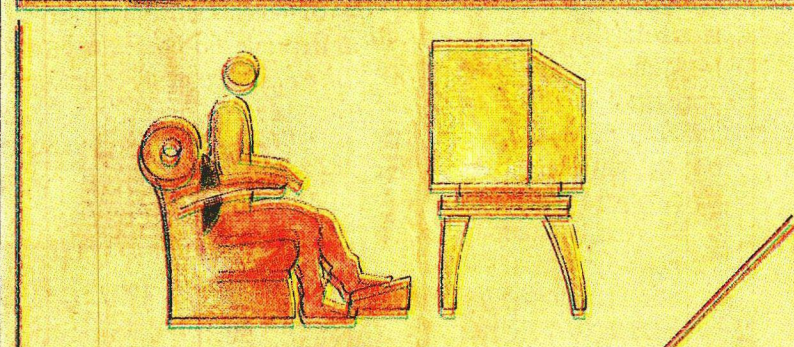
■ Ao dormir

Apoiado sobre um lado do corpo, procure apoiar a cabeça, o braço livre e a perna de cima sobre pequenas almofadas, para melhor acomodar o corpo. Nunca durma de bruços. Se deitar de barriga para cima, coloque uma almofada embaixo das pernas para manter a coluna totalmente encostada.



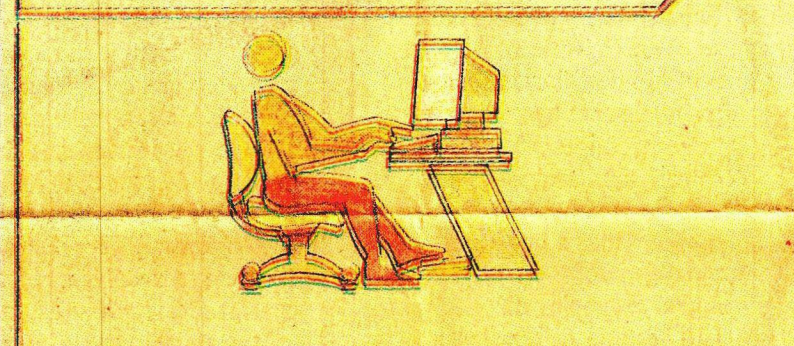
■ Ao levantar pesos

Aproxime o objeto do tórax — o máximo de tolerância corresponde a uma carga de 10% do peso do corpo — para distribuir melhor o peso e não sobrecarregar a coluna. Dobre as pernas (em vez da coluna) para pegar um objeto do chão. Evite ficar na ponta dos pés para guardar objetos em locais de difícil alcance. Procure usar um banquinho.



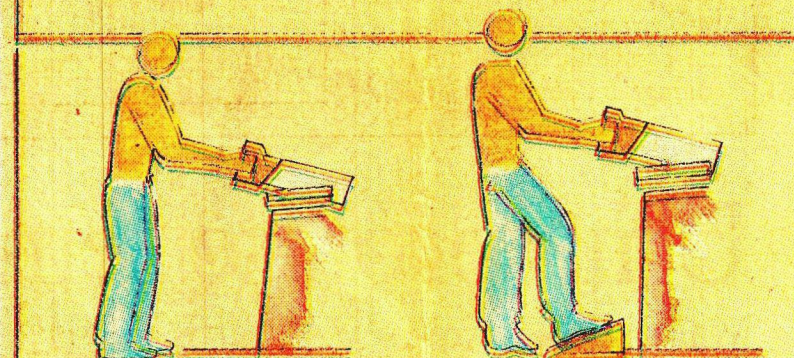
■ Descansando em casa

O sofá não está adaptado à fisiologia da população. Procure usar almofadas para manter a coluna encostada e os pés apoiados no chão.



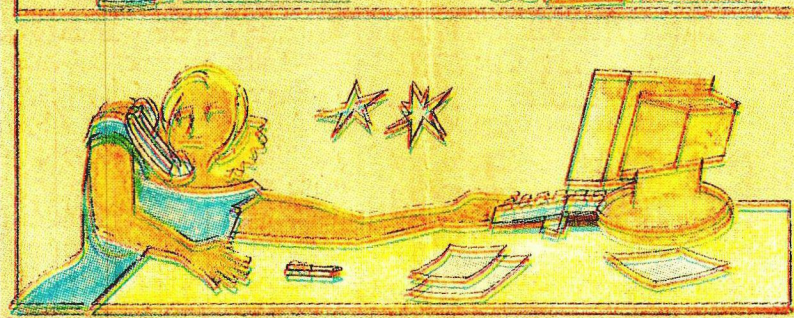
■ Trabalhando sentado

Os móveis devem ser adaptáveis às dimensões de cada pessoa. A cadeira deve ser regulada a uma altura que permita apoiar totalmente os pés no chão. O encosto deve ser adaptado a uma inclinação de 85 a 90 graus, com um *design* com pequena elevação na altura da coluna lombar para acompanhar a curva fisiológica da coluna vertebral. O apoio dos braços deve estar à altura dos cotovelos. As rodinhas permitem o deslocamento com a cadeira sem torção da coluna.



■ Trabalhando em pé

Procure descansar uma das pernas em um apoio de 30 centímetros de altura, com uma angulação de 15 graus, para relaxar toda a musculatura posterior. As bancadas devem manter a altura dos cotovelos. Procure evitar movimentos de torção bruscos.



■ Outros recursos

Os objetos de trabalho (telefone, caneta, papéis, visor do computador) devem estar à frente da pessoa, nunca ao lado ou atrás, para evitar a torção da coluna. Procure variar a postura a intervalos periódicos para evitar a fadiga.

Dentistas são mais afetados

Há profissões em que a coluna é particularmente prejudicada. Após alguns anos de trabalho, muitos dentistas, por exemplo, costumam apresentar desgaste dos discos cervicais, com comprometimento neurológico e até perda da coordenação motora. Nesses casos, em que, mesmo adaptando os instrumentos, o profissional se submete a posturas inadequadas, a recomendação é fortalecer previamente a musculatura e se preparar para reequilibrar a coluna após a sobrecarga.

“O *urbanóide* deixou de se deslocar a pé, subir escadas e exercitar músculos importantes na sustentação do eixo vertebral”, comenta a fisioterapeuta Maria Alice Pagnez. “O ideal seria preparar as pessoas para que fossem capazes de permanecer várias horas sentadas ou em pé e de carregar pesos suportáveis, sem causar lesões à coluna”, explica.

Para pessoas que apresentam dores de origem funcional, Maria Alice recomenda a reeducação postural global (RPG), técnica criada pelo fisioterapeuta francês Philippe Souchart que visa reequilibrar o corpo como um todo. “O método consiste em trabalhar vários grupos musculares ao mesmo tempo, com exercícios específicos, para que problemas de pescoço, pé chato, coluna lombar e cervical possam ser tratados conjuntamente”, diz a fisioterapeuta.

Crianças — Esse problema não é exclusivo dos adultos. Muitas são as crianças sedentárias que se queixam do peso das mochilas escolares, porque não estão preparadas fisicamente para suportar essa carga. Entretanto, Maria Alice adverte que a dificuldade de carregar peso pode estar mascarando um outro problema — não apenas postural — que exige avaliação.

“Se a criança não consegue ficar cinco horas sentada na sala de aula ou não é capaz de fazer atividades físicas, ela pode estar com alguma patologia e precisar de cuidados”, alerta a fisioterapeuta. Ela lembra que cada pessoa, em sua faixa etária, requer uma avaliação individual e um tratamento específico para determinar quais atividades pode realizar e que posturas pode adotar.