

Tensão de final de ano prejudica a coluna

Problema mais comum nesta época do ano é a lombalgia aguda de esforço

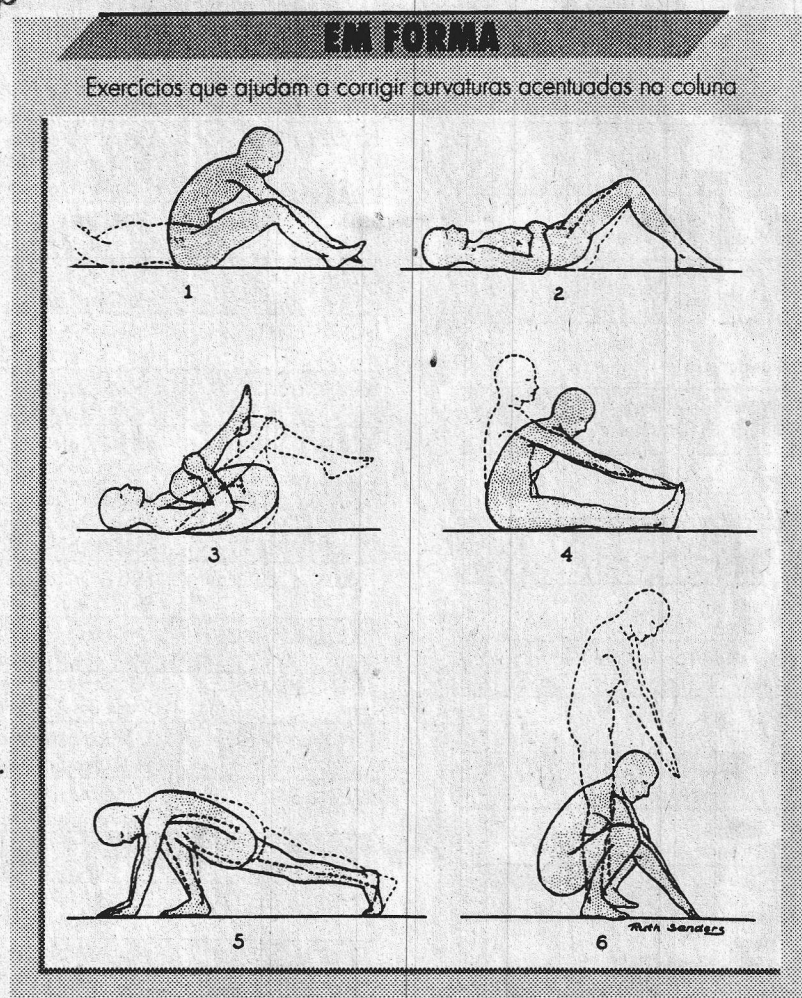
LÍGIA FORMENTI

O estômago não é a única vítima dos excessos cometidos durante as festas de fim de ano. Nesta época, as pessoas carregam pacotes pesados com compras ou presentes, esquecendo-se de adotar qualquer cuidado com a coluna vertebral. Além disso, a correria e a tensão — natural nessas ocasiões — acabam por acelerar o aparecimento de mau jeito, torcicolos ou dores nas costas.

Queixas — Uma das queixas mais comuns, afirma o professor-adjunto de Ortopedia da Escola Paulista de Medicina, Horst Wever, é a lombalgia aguda de esforço, também conhecida como lumbago. O problema atinge principalmente aqueles que mantêm má-postura durante as atividades diárias.

Para compensar o esforço a que a coluna é submetida, os músculos se contraem e, com isso, perdem a elasticidade. “Quando a pessoa faz um esforço maior, o músculo se distende”, explica. O resultado do excesso é sentido imediatamente. “A dor é fortíssima e pode durar entre dois e três dias”, afirma o professor.

Musculatura — O mau-jeito, que aparece durante a prática de movimentos feitos habitualmente, também é provocado pela falta de elasticidade da musculatura. “O mesmo ocorre com o torcicolo, que nada mais é do que um espasmo da musculatura cervical”, explica o médico. Wever diz que a melhor maneira de evitar esses problemas é cui-



dar da postura. “Com isso, não sobrecarregamos os músculos”, afirma.

Engana-se quem pensa que problemas como esse afetam apenas pessoas mais idosas. Eduardo Lopes de Oliveira, de 26 anos, por exemplo, não pôde aproveitar a ceia de Natal por causa de dores na região lombar. “Durante boa parte da festa, tive de ficar deitado no chão da sala”, lamenta.

Crise — Descobrir o que causou a crise não foi mistério para ele. Nas duas últimas semanas, Eduardo abusou da sua coluna. “Como sou gerente de restau-

rante, o volume de trabalho aumentou bastante, fiquei muito tenso e, além disso, carreguei algumas caixas de bebida”, confessa.

Na segunda-feira, seu dia de folga, ele consultou um ortopedista, que indicou repouso e relaxante muscular. “São as primeiras providências a serem tomadas”, concorda Wever. O professor adverte, no entanto, que os medicamentos devem ser adotados somente com a orientação



de um médico.

“O mais importante é detectar o que está provocando a dor”, diz. Por essa razão, ele condena sessões de massagens ou remédios caseiros. “Quanto mais tardio o diagnóstico, maior a dificuldade do tratamento”, afirma.

DIETA E NATAÇÃO EVITAM O PROBLEMA

Diagnóstico — Dependendo do distúrbio apresentado, o paciente tem de se submeter a um tratamento de fisioterapia, fornos de bier e sistema de ondas curtas.

“Diagnosticado o problema e passada a crise, é preciso que o doente passe a adotar uma nova rotina”, afirma o médico.

Entre as providências a serem adotadas para evitar o aparecimento de dores nas costas estão a dieta de emagrecimento, caminhadas leves e natação. “A atividade física bem orientada é indispensável para a boa saúde da coluna”, garante Wever.

O ortopedista também recomenda a RPG, Reeducação Postural Global. O tratamento, recente no País, ensina o paciente a ter consciência de sua postura e a corrigi-la de forma espontânea.

Especialistas recomendam cuidados

Alguns hábitos podem apressar o aparecimento de problemas na coluna. Determinadas posições de sentar ou dormir, por exemplo, aumentam a pressão exercida em áreas da coluna vertebral, favorecendo a pressão

Existem, no entanto, alguns recursos que podem ser adotados para diminuir o esforço da coluna. Para pessoas que permanecem durante muito tempo sentadas, o professor Tarcísio Eloy Pessoa de Barros, livre-docente do Instituto de Ortopedia e Traumatologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, faz algumas recomendações. A primeira delas é permanecer na posição adequada. “Além disso, a pessoa deve, a

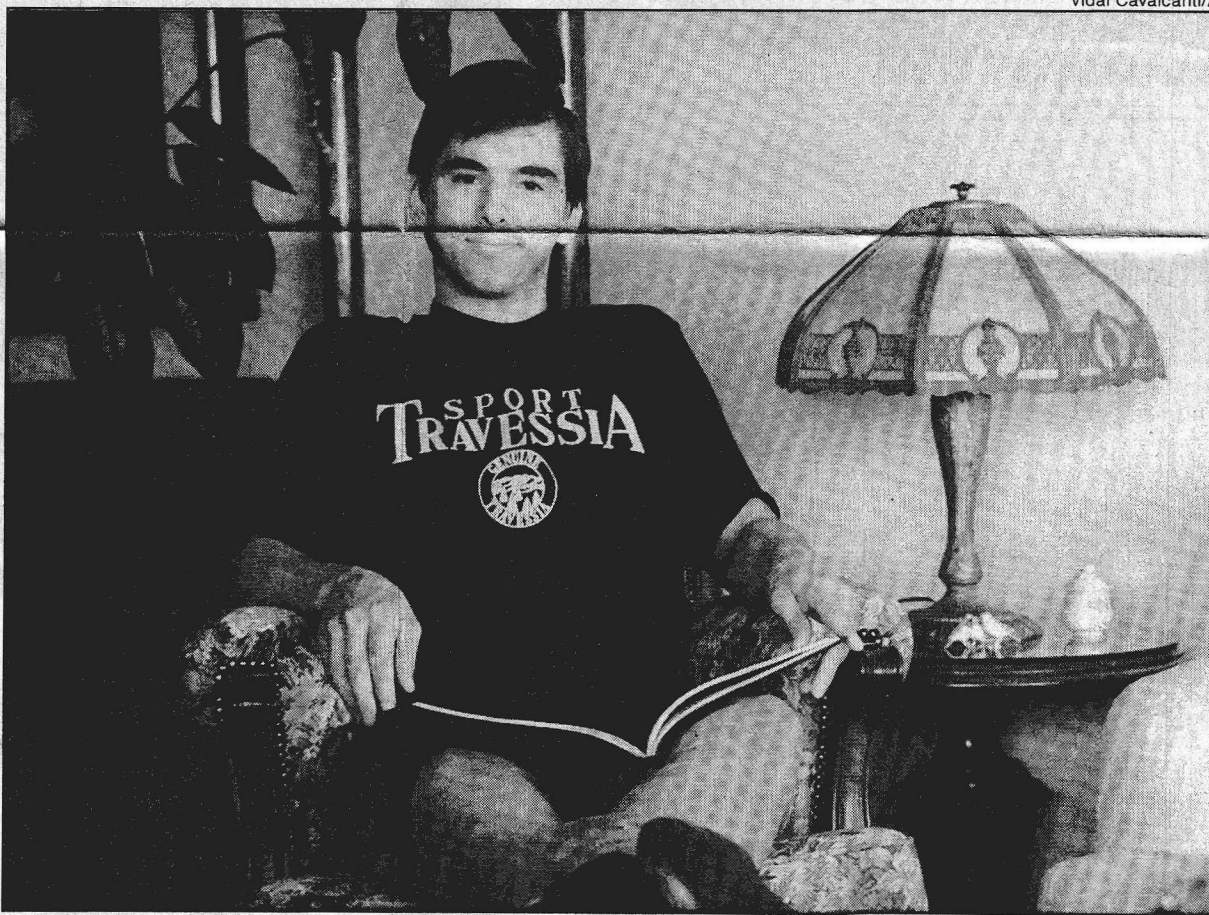
cada intervalo de uma hora, levantar-se e dar uma pequena caminhada.”

Pessoa de Barros recomenda aqueles que ficam durante muito tempo em pé o uso de um apoio de 15 centímetros de altura. “De tempos em tempos, a pessoa deve colocar alternadamente um dos pés nesse banquinho.”

Um hábito frequente, mas totalmente condenado pelo ortopedista, é ler ou ver televisão deitado.

Segundo ele, essa posição é prejudicial à coluna cervical. “É importante, ainda, que a pessoa tenha alguns cuidados na hora de escolher o travesseiro e o colchão”, avisa. O professor explica que o travesseiro deve ficar na altura do ombro. O colchão, por sua vez, deve ser firme, mas não excessivamente duro. (L.F.)

ASSISTIR A TELEVISÃO DEITADO É PREJUDICIAL



Eduardo: repouso e relaxante muscular para combater dores lombares, que atrapalharam a ceia de Natal

Bico-de-papagaio compromete a sensibilidade

Postura correta, exercícios para fortalecer os músculos, natação e peso ideal são alguns dos recursos existentes para manter a coluna sadia. Seguir à risca essas recomendações, no entanto, não quer dizer que a pessoa estará eternamente livre do problema. “Para o homem, é quase inevitável ter dor nas costas”, afirma o professor da Escola Paulista de Medicina. Segundo Wever, a coluna não está adaptada à função bípede. “Basta comparar a coluna vertebral humana com a de uma baleia ou de um cachorro: as diferenças são mínimas”, diz.

A coluna é formada por 33 vértebras sobrepostas, como blocos empilhados. Entre elas, existe o disco intravertebral. Formado por material gelatinoso e envolvido por uma cápsula fibrosa, o disco tem a função de amortecer os choques a que as vértebras são submetidas durante o dia e também de proporcionar a mobilidade da coluna. A sustentação é feita pelo trabalho de músculos, nervos e ligamentos da região.

Com o passar dos anos, os problemas de coluna tornam-se mais frequentes. Isso é provocado pelo desgaste dos ossos, frou-

xidão dos músculos e também pela perda de função dos discos intravertebrais. Segundo o ortopedista Eloy Pessoa de Barros, 65% das pessoas com idade entre 40 e 45 anos já apresentam, pelo menos, um episódio de dor na coluna. Nessa mesma faixa etária, 35% tiveram dores irradiadas — dores na perna ou braços provocadas por algum problema na coluna vertebral.

Um dos problemas mais frequentes, afirma o ortopedista, é a hérnia de disco. Ela ocorre quando o disco intravertebral se expande e passa a comprimir o nervo. “Cerca de 80% das hérnias ocorrem na região lombar baixa”, diz Pessoa de Barros.

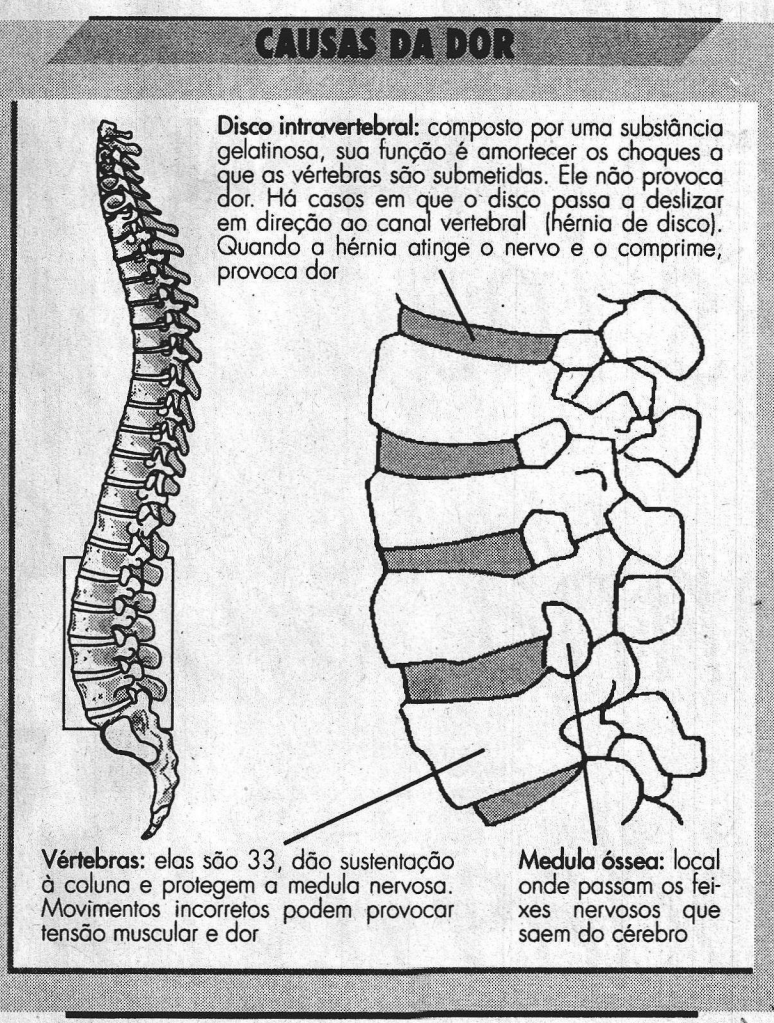
Medula — Outra doença degenerativa bastante comum é a estenose de canal. O distúrbio se caracteriza pelo estreitamento do canal vertebral, por onde passa a medula e raízes nervo-

sas. “Esse processo é provocado pelas saliências ósseas, que vão aparecendo no decorrer da vida”, diz.

A espondilose, ou bico-de-papagaio, também é muito frequente. Ela é provocada por uma saliência óssea que é formada na vértebra. “Durante sua formação, elas podem atingir nervos ou ligamentos, causando dores, dificuldades para andar e até mesmo perda de sensibilidade”, diz Pessoa de Barros. Com o tempo, no entanto, essas saliências tendem a se fechar, acabando com o incômodo das dores.

O professor da USP afirma que nos últimos anos o número de indicações cirúrgicas diminuiu bastante. A hérnia de disco, por exemplo, em muitos casos regride espontaneamente. “Recorremos à operação somente nos casos de alterações neurológicas, como perda de sensibilidade ou de força”, esclarece. (L.F.)

DORES NA COLUNA SURGEM COM MAIS FREQUÊNCIA ENTRE OS 40 E 45 ANOS



Disco intravertebral: composto por uma substância gelatinosa, sua função é amortecer os choques a que as vértebras são submetidas. Ele não provoca dor. Há casos em que o disco passa a deslizar em direção ao canal vertebral (hérnia de disco). Quando a hérnia atinge o nervo e o comprime, provoca dor

Vértebras: elas são 33, dão sustentação à coluna e protegem a medula nervosa. Movimentos incorretos podem provocar tensão muscular e dor

Medula óssea: local onde passam os feixes nervosos que saem do cérebro

Teste identifica gene responsável por câncer

BOSTON — Cientistas da Universidade Johns Hopkins desenvolveram o primeiro teste para identificar um defeito genético raro e responsável pela maioria dos casos de câncer de colo de útero. Segundo o estudo, publicado semana passada na revista especializada *New England Journal of Medicine*, a partir dos exames de sangue os médicos isolaram uma proteína defeituosa produzida por esse gene, vinculado a esse tipo de câncer. Testes em 63 pacientes permitiram identificar o gene em 85% dos casos. Cerca de 50 mil pessoas nos EUA sofrem por causa desse gene ou têm um familiar que o possui. Os médicos acreditam que o teste permitiria reduzir em 90% o risco de câncer nas pessoas examinadas.

Aprovado antibiótico para paciente de Aids

WASHINGTON — O governo norte-americano aprovou a venda de um antibiótico para doenças respiratórias que será convertido no primeiro tratamento para as piores infecções que acometem os pacientes portadores do HIV. A droga bixin, recomendada pelo Departamento de Drogas e Alimentos (FDA) dos Estados Unidos, se mostrou eficaz no tratamento do complexo de microbactéria anaeróbica (CMA), que ataca pelo menos um em cada quatro pacientes de Aids e se propaga rapidamente pelo corpo. Estudos têm demonstrado que o bixin reduz substancialmente o número de organismos de CMA no sangue. Conhecida também como claritromicina, a droga já é utilizada no tratamento de infecções respiratórias em adultos.

Vitamina E previne doenças cardíacas

WASHINGTON — A vitamina E pode ser o melhor agente de prevenção dos males cardíacos. Um estudo da Universidade do Texas e publicado na revista da Associação Americana de Medicina mostra que a vitamina E é mais eficiente que as substâncias normalmente utilizadas, como a vitamina C e o betacaroteno, presente em grandes quantidades na cenoura. Segundo os pesquisadores, experiências realizadas com 36 voluntários revelaram que o efeito antioxidante da vitamina E, que consiste sobretudo em evitar a formação de placas de gordura, “é maior que o do coquetel de betacaroteno e vitamina C, muito utilizado na prevenção de problemas cardíacos”.

Isolado o causador da esclerose tuberosa

LONDRES — Pesquisadores britânicos e holandeses disseram que fizeram importante avanço na batalha contra uma doença hereditária, a esclerose tuberosa, ao identificar o gene responsável pelo mal. Os cientistas informaram haver isolado o gene que, segundo se calcula, provoca a metade dos casos de esclerose tuberosa, doença que tem sintomas múltiplos e é causada por tumefações semelhantes a tubérculos no cérebro. A doença, que pode provocar epilepsia, autismo e tumores, afeta mais de 1 milhão de pessoas no mundo. Esse tipo de esclerose é causado por genes defeituosos que interferem no desenvolvimento das células. Crianças cujo pai ou mãe sofre do mal correm 50% de risco de desenvolver a doença.

FDA propõe normas para produto dietético

O Departamento de Drogas e Alimentos dos Estados Unidos (FDA) propôs a adoção de normas exigindo que os fabricantes de vitaminas e outros suplementos dietéticos apresentem provas científicas válidas de que seus produtos fazem bem à saúde. Segundo David Kessler, comissário da FDA, essas normas permitirão que o público faça escolhas bem informadas. “O objetivo não é restringir o acesso a produtos”, disse. Alegando que as normas forçarão a retirada de muitos produtos do mercado, pelo fato de exigirem a comprovação de sua eficácia, e que isso acarretará um trabalho dispendioso, os fabricantes conseguiram do Congresso prazo de mais um ano para que as normas entrem em vigor.