

Atleta usa técnica para acabar com dores lombares

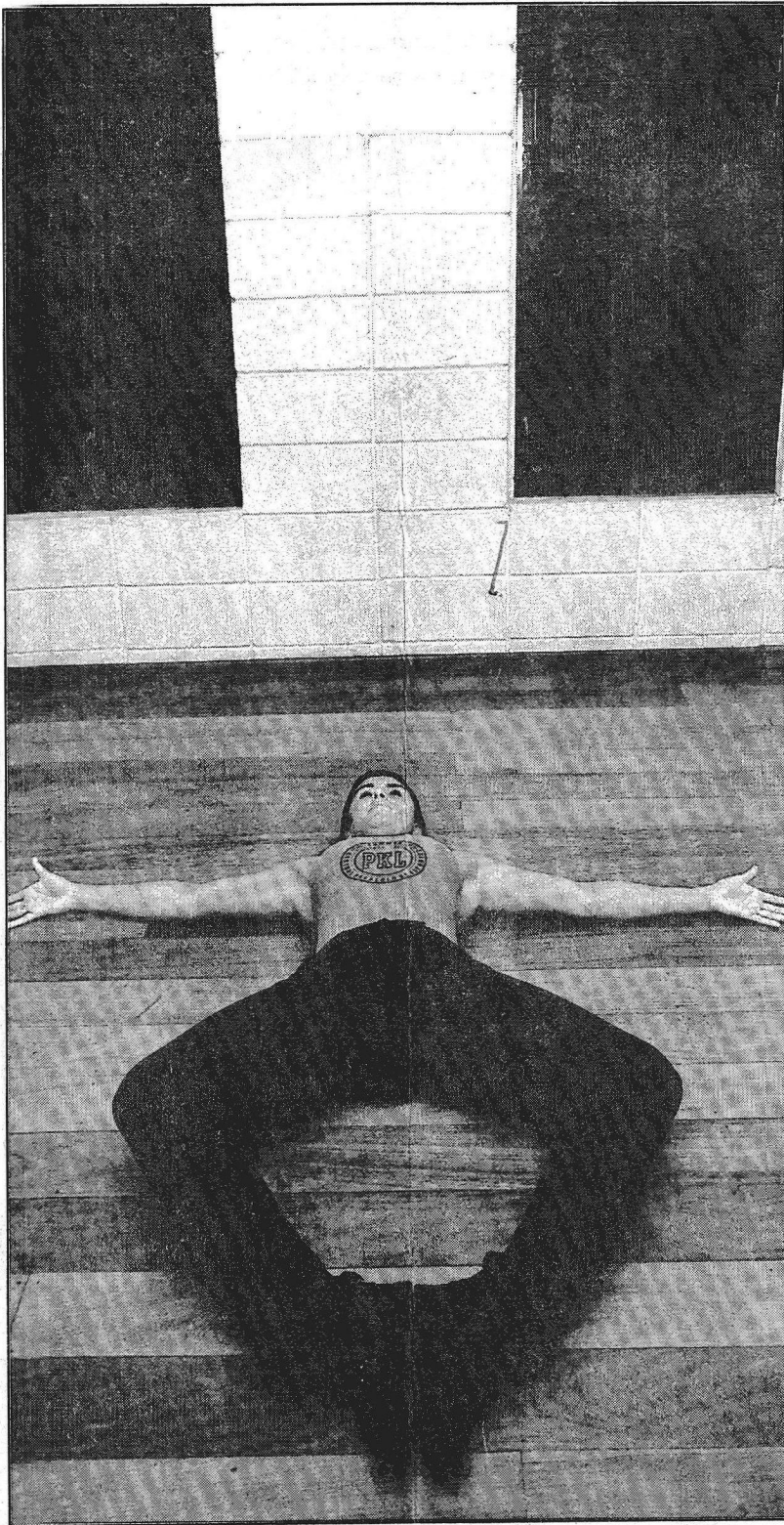
Pivô da seleção de basquete sofre de problemas de postura agravados pelos treinos

O pivô da Seleção Brasileira de Basquete Rolando Ferreira Júnior acaba de descobrir a Reeducação Postural Global. O atleta inicia um tratamento nesta semana para acabar com as dores lombares que o incomodam há três anos. Com 2,14 metros de altura, Rolando tem problemas de postura agravados pela rotina de jogos e treinos.

“Estou entusiasmado porque o alongamento não regride quando o tratamento termina”, diz. “Preciso ter cuidado com a coluna, afinal dependendo dela para jogar”, comenta. A atriz Joana Fomm apoiou-se na mesma técnica, em 1994, para recuperar-se das consequências de uma torção no tornozelo.

Um gesso, excessivamente apertado, prejudicou a circulação sanguínea e comprometeu os movimentos da perna. “Comecei a pisar de forma errada e meu corpo ficou torto”, conta. Uma bengala precisou ser incorporada à personagem interpretada por Joana na novela *As Pupilas do Senhor Reitor*. “Com a RPG, reaprendi a andar”, comenta Joana.

A bailarina Gláucia Mollo, 21 anos, buscou socorro na RPG depois que o excesso de atividade física deu origem a uma hérnia de disco que a impedia de andar. “Sinto um grande alívio a cada sessão”, comenta. Sem notar vícios que desarmonizam as cadeias musculares — como descansar o peso do corpo sempre sobre a mesma perna e descuidar dos ombros — Gláucia surpreendeu-se com os problemas lombares que a afastaram temporariamente da dança. “Como bailarina, nunca imaginei que minha postura fosse ruim.”



Gláucia: sessões de RPG para corrigir uma hérnia de disco