

O fim da flacidez e das tendinites

Jogadores de tênis, digitadores e até donas de casa estão no grupo de risco dos problemas musculares dos braços

Milena Beffa/Editoria de Arte

A SAÚDE E A BELEZA DOS BRAÇOS

AS TENDINITES

O que é o tendão: é um cordão de tecido conjuntivo fibroso, no qual terminam os músculos. Sua função é inserir os músculos em um osso ou em outras formações anatômicas.

Tendões dos músculos superficiais dos dedos

O esquema ao lado mostra a face posterior do dorso da mão e pulso direito. Na ilustração podem-se identificar as inserções dos tendões nos ossos dos dedos. As tendinites caracterizam-se por inflamações dos tendões.

Síndrome de Quervain

É um tipo de tenossinovite (inflamação da bainha de um tendão) que atinge principalmente os tendões do longo abdutor e extensor curto do polegar.

Principais causas:

Movimentos repetitivos, como uso de terminais de computador ou posturas viciosas dos braços.

Prevenções:

Fazer exercícios de alongamento antes de começar a trabalhar no micro. Para cada hora de trabalho, descansar de cinco a dez minutos. Mudança na conduta de trabalho que possibilite a realização das tarefas sem o desvio repetitivo do punho e polegar (atividades com ferramentas, teclados, controles de máquinas, etc).



Síndrome do Túnel do Carpo

É a compressão do nervo mediano do punho.

Principais causas:

Atividades que exijam constante flexão e extensão do punho: compressão mecânica da base das mãos com ferramentas curtas ou inadequadas ou a necessidade de utilizar a força da base das mãos para realizar algum trabalho ou exercício repetitivo. Os primeiros sinais são a sensação de formigamento na mão, e dor constante no dedo indicador.

Prevenções:

Mudanças nas atividades que exijam constante flexão ou extensão da mão. Deve-se evitar também trabalhos com constante pressão na base das mãos. Para cada hora de trabalho, descansar de cinco a dez minutos.

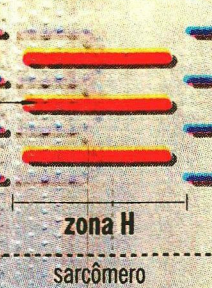


COMO ATUAM OS MÚSCULOS QUANDO FAZEM FORÇA

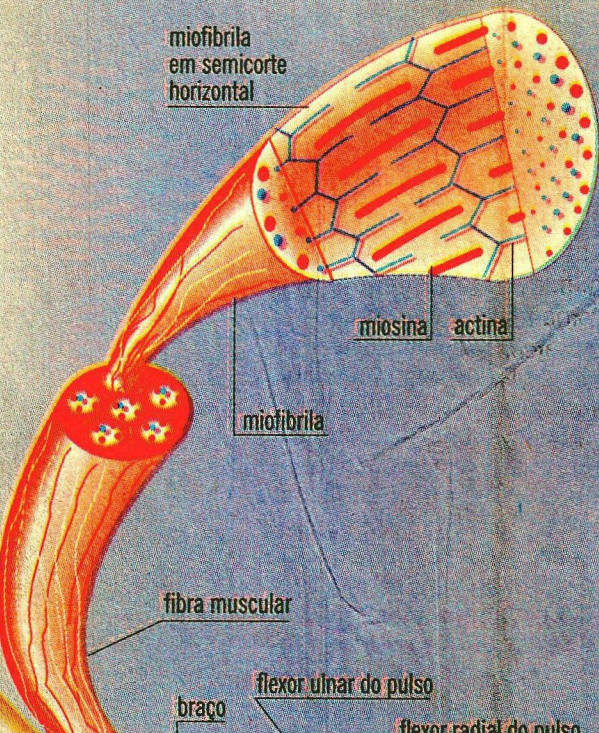
O MÚSCULO CONTRAI



O MÚSCULO RELAXA



Para fazer força, os músculos se contraem, ficando mais curtos. Eles são formados por muitas fibras longas e cilíndricas, que contêm feixes ainda menores, chamados miofibrilas. Cada miofibrila é composta de sarcômeros. Em cada sarcômero, grossos filamentos de miosina se encaixam nos mais finos, de actina. Quando um músculo se contrai, a zona H se torna mais estreita, encurtando os sarcômeros. Qualquer inflamação muscular interfere neste mecanismo de contração e alongamento, impedindo que a zona H se estreite e que os filamentos de miosina se encaixem nos de actina.



contrai

contrai

Extensor ulnar do pulso (relaxa)

estende (relaxa)

contrai

Recomendações para o trabalho:

- A cadeira deve ter encosto adaptável ao conforto de quem senta, de modo a deixar a coluna vertebral ereta. Deve ser anatômica e ter ajuste de altura para apoiar a coluna na região lombar. As plantas dos pés devem ficar inteiramente apoiadas no chão. A temperatura ambiente não deve provocar a sensação de frio para evitar episódios de vasoconstrição que favorecem a tendinite.

- O mouse deve estar na mesma altura do teclado e deve ter em torno de si espaço suficiente para apoiar o antebraço.

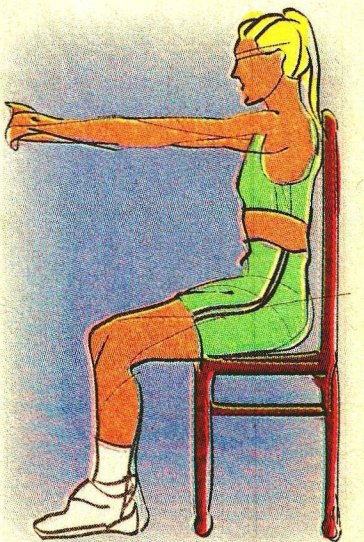
EXERCÍCIOS PARA A MUSCULATURA DOS BRAÇOS

1 Aquecimento:

Antes de começar os exercícios, é recomendável andar durante cinco minutos agitando os braços com vigor.

2 Alongamento:

Mantenha a coluna ereta e os pés ligeiramente afastados. Levante os braços à altura dos ombros. Estique os braços para a frente o máximo que puder e entrelace os dedos, com as palmas voltadas para fora e, novamente, estique os braços. Conte até cinco, respirando devagar e profundamente. Faça 10 repetições.



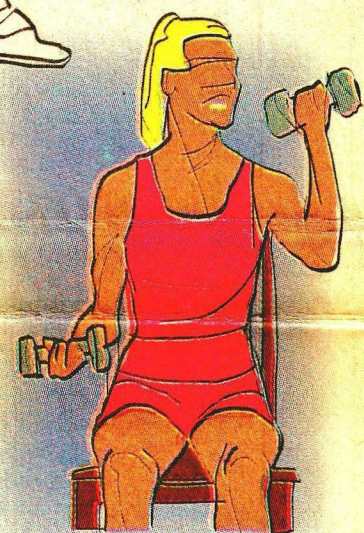
3 Flexibilização:

Para fortalecer os antebraços, apoie as mãos na beirada da cadeira e mantenha os pés afastados na largura dos ombros. Deixe o peso nas mãos. Flexione os braços e desça até o nível do assento. Retorne à posição. Faça 15 repetições.



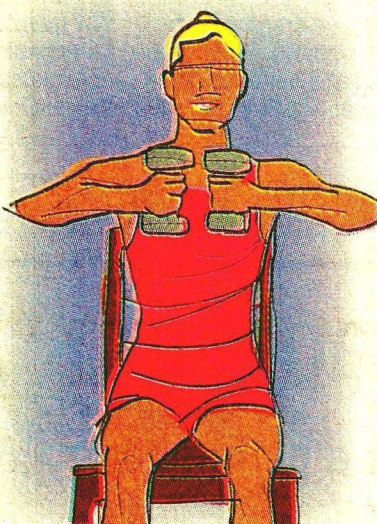
4 Musculação:

Para desenvolver os bíceps, faça cada movimento 10 vezes sem os pesos para aquecer os músculos. Segure os pesos com os braços flexionados junto ao corpo. Dobre alternadamente os cotovelos, levantando os pesos em direção aos ombros. Faça 20 repetições.



5 Fortalecimento:

Para fortalecer os músculos do peito, mantenha os braços flexionados à altura dos ombros e segure os pesos com as palmas voltadas para dentro. Abra os braços devagar, até os cotovelos formarem ângulos retos; feche os braços novamente. É ótimo para firmar toda a região superior. Faça 15 repetições. Quando se sentir melhor condicionada, passe a usar pesos de 2Kg e faça duas séries de cada exercício.



Antônio Marinho e Luciana Fróis

De repente, aquela flacidez antiestética começa a denunciar a idade. Pronto: é dar adeus para aquela camisetinha, de cava bem pronunciada, que estava a postos para o verão. Ou então, aparece aquela dorzinha, bem no meio do trabalho de digitação do computador. É hora de se preparar para ficar de braços para o ar por um bom tempo, às voltas com uma sofrida tendinite. Dramas como estes afetam tanto os jogadores de tênis quanto quem faz trabalhos de digitação no computador ou tem dia-a-dia de uma dona de casa.

Quando se trata de saúde e beleza dos braços, não basta fazer ginástica: é preciso saber quais os exercícios corretos, que combinam com as necessidades de cada um. Se o problema é flacidez, nada grave. Para quem quer pôr manequinhas de fora, ainda há tempo.

— Bastam três semanas de exercícios localizados para recuperar o tônus muscular dos braços, desde que a ginástica seja combinada com dieta equilibrada, sem refrigerantes, sem fritura, álcool e fumo — garante o preparador físico Edson Figueiredo.

Nos braços, cirurgia plástica e lipoaspiração não resolvem

A idade aumenta o risco de flacidez: a partir dos 45 anos, a ginástica localizada é imprescindível. Os exercícios devem combinar alongamento, flexibilidade, musculação e fortalecimento. Esta sequência de exercícios traz os movimentos essenciais para prevenir os problemas de saúde e adiar as consequências do processo natural de envelhecimento.

— Nos braços, é melhor descartar lipoaspiração ou cirurgia plástica. Só em casos extremos. A cirurgia cirúrgica se estende do cotovelo até as axilas. E a lipoaspiração não é indicada para problemas de flacidez muscular — diz o médico Cláudio Cardoso Castro.

O professor de educação física José Maria Santarém, da USP, ex-

plica que as pessoas com pouca força muscular, como os idosos, têm aumento acentuado de frequência cardíaca e pressão arterial quando realizam tarefas simples como levantar janelas. Isso pode ser atenuado com treinamento diário com pesos.

— O treinamento com pesos desenvolve não apenas a força muscular e a flexibilidade, mas a capacidade de prolongar esforços — afirma Santarém.

Quanto aos jogadores de tênis, a pior inimiga é a epicondilite. O ortopedista Raimundo Grossi, do Hospital de Traumatologia-Ortopedia (HTO) explica que esta doença produz dor na região lateral do cotovelo, no tendão epicondilo.

— A maioria sente alívio das dores com repouso e fisioterapia, mas a recuperação é lenta. A prevenção consiste na correção do saque, exercícios específicos e uso de raquete mais leve com cabo menor, além de cotovela não-elástica e munhequeira. Em alguns casos, indicam-se infiltração e cirurgia (raspagem ou alongamento do epicondilo) — diz.

O pior inimigo dos braços, po-

rém, são as Lesões por Esforço ou crônicas dos tendões e de suas Repetitivo (LER). Como a tenossinovite (inflamação de afastamento do trabalho), responsáveis por alta frequência no sexo feminino. Nos Estados Unidos, 63% das (88,04% dos casos), sendo 47% das doenças ocupacionais são do tipo das pacientes na faixa etária entre 25 a 35 anos. E a causa é simples: o uso de computadores. Os datilógrafos não sofriam do mal porque não usavam teclado. Mas, ao mesmo tempo, várias é um dos fatores responsáveis por doenças que atingem tendões, a mão, trocar a folha de papel e gnravos, ligamentos e músculos. O uso do rolo ou trocar fitas. Dessa dos braços.

Lesões nos braços podem causar aposentadoria precoce

Bancários, digitadores, caixas e outros que trabalham com o computador dão mais de 20 mil toques num dia de trabalho, sem tempo para o descanso. No Brasil, de acordo com pesquisas dos ministérios da Saúde e do Trabalho, cerca de 34% dos papo, a lesão torna-se irreversível, e os pacientes atendidos são metalúrgicos (montadores); 22% são digitadores; 15% escrivães e 12% de vendas. Preocupado com o aumento de número de casos de LER, o Ministério do Trabalho editou uma norma que estabelece que um digitador deve ter, no máximo, oito mil toques por hora. Antes, ele podia atingir até 20 mil toques.

— Mas qualquer tipo de atividade

que exija esforço repetitivo dos braços pode causar problema. Até mesmo lavar, passar roupa e fazer faxina em casa. No início a pessoa não se preocupa a dor, que desaparece quando ela interrompe a atividade. Com o tempo, porém, há diminuição de força, sensação de peso e dificuldade para escrever. A dor torna-se intensa, com risco de atrofia muscular e perda da sensibilidade.

— Em muitos casos há necessidade de afastamento ou limitação da função — explica o ortopedista Theo Cohen.

A cada 60 minutos de trabalho, dez exercícios localizados

Os especialistas explicam que a duração máxima do período de trabalho deve ser de seis horas, sendo que, para cada 60 minutos trabalhados, deve-se fazer exercícios de relaxamento e alongamento das mãos e dos braços durante cinco a dez minutos.

Outra doença causada por esforço repetitivo é a síndrome de Quervain, um tipo de tenossinovite que atinge a região do polegar. — A bainha do nervo reduz o

atrito e lubrifica o tendão. O excesso de movimentos repetitivos prejudica sua função e ela inflama. O ideal para evitar a síndrome é fazer pausas para exercícios de alongamento e de fortalecimento dos tendões das mãos — receita Theo Cohen.

Um outro problema causado por esforço repetitivo é mais comum em mulheres a partir dos 50 anos de idade. É a síndrome do túnel do carpo (estrutura do punho por onde passam nervos e tendões) que comprime o nervo mediano. Segundo o ortopedista Clóvis Munhoz, os sintomas mais comuns são dormência e formigamento das mãos, na área do dedo indicador. A doença aparece quando há aumento do volume das estruturas do punho que passam no túnel do carpo. As donas de casa devem tomar cuidado, evitando trabalhos manuais repetitivos como torcer roupa, pegar peso e uso constante de água fria, que causa vasoconstrição.

— Esta doença é causada tanto por esforço repetitivo quanto por sequelas de fraturas ou doenças reumáticas — explica Munhoz. ■