

Alternativa contra dor nas costas

■ Reeducação postural e terapia muscular amenizam ou, em alguns casos, curam problemas na coluna, que afetam 80% das pessoas

Da fisioterapia tradicional às promessas mirabolantes de cura, eles tentaram de tudo para aliviar um mal que atinge a 80% dos brasileiros: a dor na coluna. A salvação do empresário Marco Antônio Vieira, que sofria com sua hérnia de disco, e do instrutor de voo Jesus Fernandes Domingues, portador de espondilite (a mesma doença de frei Damião), veio de dois métodos fisioterapêuticos que estão curando ou amenizando a dor de muita gente: a Reeducação Postural Global (RPG) e o Método das Cadeias Musculares.

Os especialistas enfatizam que os dois métodos não são alternativos, e sim, “uma nova visão da fisioterapia tradicional, que vê o corpo como um todo”. A Reeducação Postural Global foi criada há dez anos pelo fisioterapeuta francês Philippe Souchart. Pelos fundamentos da RPG, as cadeias musculares estão interligadas em seqüência, e um vício de postura

pode ser reflexo de algum músculo distante.

Um problema no pé pode resultar num desalinhamento dos ombros. A lordose lombar, por exemplo, pode começar com o hábito feminino de empinar o bumbum. Os músculos se adaptam à situação, encurtando de tamanho. “Os músculos estão ligados um ao outro; assim, para alongar um músculo, temos que fazer o estímulo de todos”, ensina Souchart, que esteve no Brasil no ano passado.

Souchart criou oito posturas que podem corrigir desvios na coluna e anomalias provocadas por músculos mal posicionados. Com isso, a postura ficara correta e a dor é eliminada. Associadas a respiração e técnicas específicas de relaxamento e alongamento, estas posturas permitem restabelecer a harmonia entre os músculos.

No Brasil, estima-se que 20 mil pessoas se tratam, a cada ano, com a

RPG. A fisioterapeuta Abigail Teixeira, 42 anos, e há dez aplicando o método no Brasil, define a RPG como a técnica “que parte da consequência para chegar à causa, onde a dor é a maior pista”. Não é à toa que ela conta histórias de pacientes que chegaram ao consultório com fortes dores lombares ou na coluna, e acabaram descobrindo que a causa era uma torção ou alguma lesão em articulações do corpo.

Criança – “Tive uma paciente que sentia uma forte dor lombar e descobrimos que a causa era um problema antigo no calcanhar. Ela tinha pisado em um caco de vidro quando criança e, desde então, pisava errado”, relata.

Histórias semelhantes ocorreram com o cineasta Marco Altberg e a artista plástica Dora Wainer. “Tinha esmagamento de disco e fortes dores na coluna. Tentei de tudo e só melhorei com a Reeducação Postural Glo-

bal”, disse Marco. “Sofri durante muito tempo com crises de tendinite no ombro. Depois do tratamento, nunca mais tive dor”, complementa Dora.

Segundo a fisioterapeuta Ana Paula Antunes Ferreira, que também trabalha com a RPG, a principal diferença entre o método e a fisioterapia tradicional é o sentido de globalidade que a RPG proporciona. Segundo ela, a fisioterapia clássica trabalha unicamente sobre a dor. “A região da dor pode ser momentaneamente aliviada mas, como a causa não foi eliminada, o sintoma irá reaparecer em outra região”, explica.

O tratamento da RPG e o método das cadeias musculares não utilizam aparelhos. A arma da fisioterapeuta é a sua própria mão e a conscientização do paciente. Abigail Teixeira explica que, em alguns casos, o espelho é utilizado no tratamento. “Existem pessoas que têm o rosto ou o pesco-

ço tortos e acham que esta é a postura correta. Elas só poderão corrigir o que estão vendo”, explica.

O método das Cadeias Musculares, também chamado de GDS – em homenagem a sua criadora, a fisioterapeuta belga Godelieve Denys Struyf – foi introduzido no Brasil pelo bailarino Ivaldo Bertazzo.

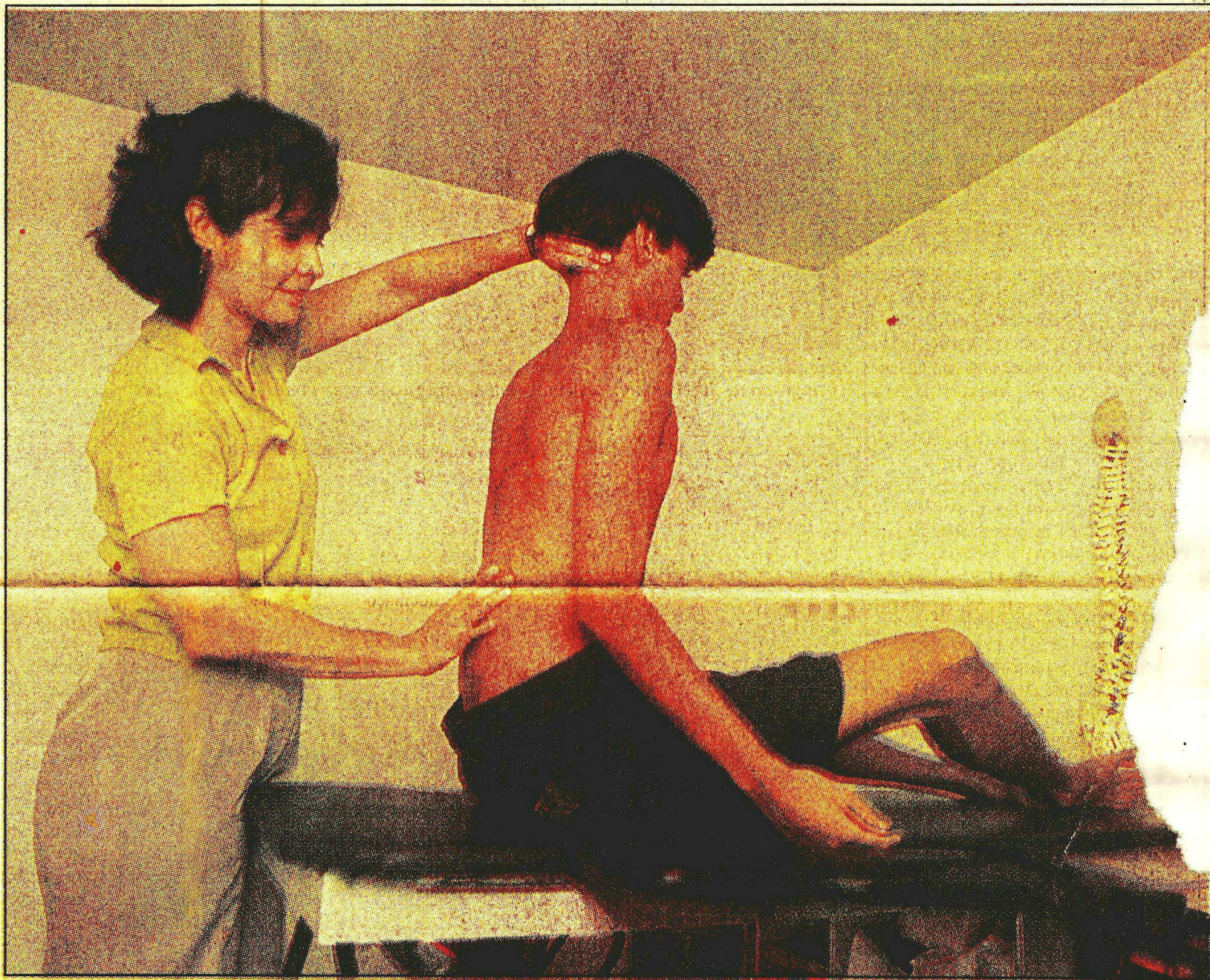
De acordo com a fisioterapeuta Letizia Maddaluno, especialista em GDS, o método trabalha a partir do equilíbrio das seis cadeias musculares. “Cada cadeia é responsável por um grupo de funções. Por exemplo, as musculaturas denominadas pósterolateral e antero lateral são responsáveis pelos gestos. Outras três (pósteromediana, antero mediana e pósterior) cuidam da nossa estrutura e nos mantêm em pé”, explica a fisioterapeuta.

Para resolver os problemas nas articulações, na coluna vertebral ou mesmo por todo o corpo, o método

baseia-se, principalmente, nas técnicas de alongamento, escovação (o músculo é literalmente escovado no sentido desejado), torções e massagem (preparação da pele para receber o alongamento). Letizia explica que este tipo de tratamento dá mobilidade à cadeia muscular, restabelecendo os movimentos e as funções do organismo que foram desorganizadas. Além disso, lembra que “a conscientização do paciente também é importante para sua melhora. “Saber manter uma postura harmoniosa é fundamental”, complementa.

O GDS reequilibra as tensões musculares existentes no aparelho locomotor, respeitando as tipologias individuais, ou seja, as características de cada paciente. O tempo dos tratamentos dependerá da gravidade ou não da doença do paciente. Cada sessão é feita uma vez por semana, tem duração de 50 minutos e custa, em média, R\$ 60.

Estefan Radovicz



A fisioterapeuta Abigail Teixeira está usando a RPG para corrigir uma cifose que já causava incômodo em Renato Oliveira, de 17 anos