

Para todas as idades

Quem pensa que dor na coluna é sinal de velhice está enganado. Especialistas revelam que, atualmente, os adolescentes formam grande parte da clientela. O estudante Renato Oliveira de Sá, de 17 anos, caracteriza essa nova tendência. Renato sofre de cifose – mais conhecida como corcunda – e tem o tórax contraído. Há duas semanas, ele começou o tratamento de Reeducação Postural Global (RPG), depois de já ter passado por sessões de anti-ginástica. Tudo em prol da boa postura e do alívio na dor nas costas.

“Muitas das pessoas que nos procuram são pais de crianças com problemas de postura. A maioria dos adolescentes cresce rápido. Eles tendem, então, a ficar curvados, talvez por vergonha do seu tamanho. Muitos deles também acabam fazendo exercícios físicos de forma errada, o que prejudica a postura”, diz a fisioterapeuta paulista Angela Bushatsky, especialista em RPG.

Mas, os idosos continuam sendo os que mais procuram a RPG e o Método de Cadeias Musculares (GDS). Afinal, as propostas e os resultados são tentadores. Esses métodos são indicados no tratamento de escolioses (desvios laterais de coluna), cifoses (corcunda), lordoses (nádegas empinadas), hérnias de disco (deslizamento das vértebras), bursite (processo inflamatório) e dores generalizadas, como lesões, fraturas, torcicolos, contusões e dores ciáticas.

As técnicas também podem ser

aplicadas em atletas, melhorando seus desempenhos a partir do desenvolvimento da flexibilidade. Os casos crônicos, como de artrose (desgaste do disco intervertebral, causado por sobrecarga local, má postura e envelhecimento natural), também podem ser minorados com os tratamentos.

Mais especificamente, o método GDS é aplicado na melhoria de problemas digestivos, distúrbios do sono e de respiração e, até mesmo, nos casos de cólica menstrual. Já a RPG também tem tido resultados satisfatórios em mulheres grávidas. De acordo com a fisioterapeuta Ângela Maria Ferreira Gíolo, muitas mulheres que passaram pelos cuidados da RPG sentem menos desconforto durante a gravidez e afirmam que as dores durante o parto são menores.

Neste período de desenvolvimento rápido e mudanças hormonais, o relaxamento dos ligamentos útero-pélvicos e a troca das estruturas de sustentação de peso podem fazer com que muitas mulheres grávidas sintam dores na parte inferior das costas. O Canadá é o país onde as mulheres grávidas mais procuram a RPG, utilizada como preparação para o parto através do fortalecimento do diafragma.

No entanto, a fisioterapeuta Ana Paula Antunes Ferreira ressalta que, se o problema for de origem orgânica ou emocional, deverá ser tratado por outro especialista e não pelo fisioterapeuta.