

A melhor postura para não perder a saúde



Wilen Heil e Silva

• A cada dia tornam-se mais freqüentes as queixas de dor nas costas em crianças. Grande parte delas é consequência da falta de um programa de prevenção que busque adaptar as condições de estudo (mobiliário, etc) e conscientizar pais e filhos sobre a importância de se evitar determinadas posturas indesejáveis.

Ao notar que seu filho apresenta uma possível alteração postural, como aumento da cifose torácica (corcunda), um ombro mais elevado do que o outro ou qualquer outra alteração que possa sugerir um desequilíbrio, leve-o para fazer um exame clínico: quanto mais precoce for o diagnóstico e o tratamento, menor será a chance de ocorrer a instalação de deformidade estrutural.

É importante citar que o problema pode estar ligado a um fator congênito — necessitando, muitas vezes, de métodos invasivos de correção, acompanhados de tratamento fisioterápico — ou a comportamentos resultantes da timidez, por exemplo. Neste caso, torna-se necessário um

acompanhamento psicológico.

Em um passado não muito distante, as pessoas que apresentavam alterações posturais eram aconselhadas a procurar algumas atividades físicas, como a natação e até mesmo a musculação. Hoje sabemos que estas atividades, nos casos de desvios posturais, podem acentuar ainda mais uma deformidade em andamento. Devemos lembrar, ainda, o uso de cintas e coletes, que antigamente eram indicados até para pequenas alterações. Estes apetrechos, quando retirados, geravam desequilíbrios, principalmente os de ordem muscular. Muitas vezes, eles persistiam e até mesmo aumentavam.

Atualmente, os avanços dos tratamentos de correção postural têm demonstrado cada vez mais a grande importância da fisioterapia para se chegar a melhores resultados, utilizando técnicas como a RPG (Reeducação Postural Global), criada pelo fisioterapeuta francês Philippe Souchart. A RPG busca fazer com que o corpo consiga obter as qualidades necessárias para o seu próprio equilíbrio postural, respeitando a indivi-

dualidade e os limites do paciente através de um processo global de tratamento. Na RPG, este processo deve ser acompanhado pelas análises clínicas do paciente. O médico constata, através dos exames posturais e (ou) de análises radiológicas, os progressos obtidos após o período indicado de tratamento. Desta forma, a RPG garante, ainda, a interação de médico e fisioterapeuta que buscam sempre um objetivo único: o equilíbrio postural e o bem-estar biopsicosocial do paciente com problemas.

Observe mais seu filho e não permita: 1) que ele fique longas horas no computador sem fazer intervalos para descansar. Muitas vezes, é preciso fazer adaptações no assento com encosto a 90 graus, no teclado, no mouse e no monitor, de modo a encontrar a mais justa adequação entre postura correta e conforto; 2) que ele se exponha a cargas de exercícios em academias antes da idade ideal. 3) que ele carregue mochilas com peso superior a 10% de seu peso corporal.

Wilen Heil e Silva é fisioterapeuta.