

VIDA

Saúde

Tirando um peso das costas

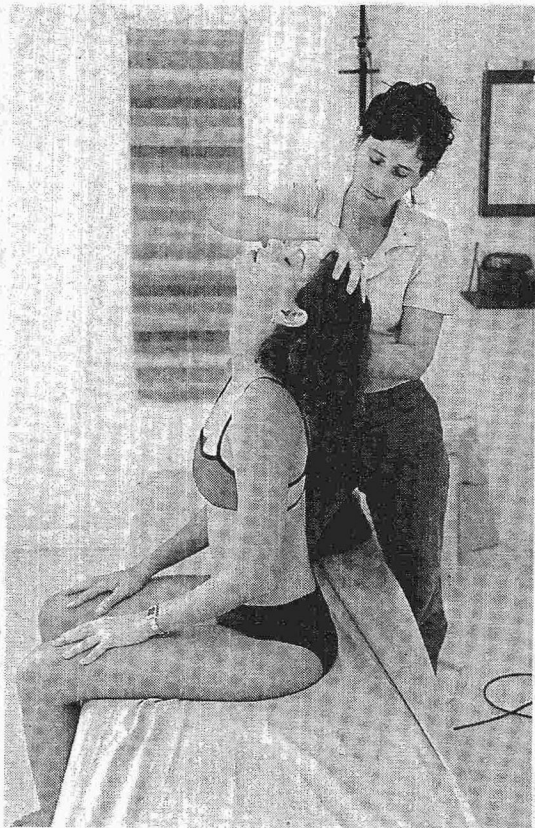
Estudo da OMS mostra que grande parte da população mundial terá algum problema de coluna, um mal do novo século

CLÁUDIA MIRANDA

Coluna: melhor lembrar o tempo todo dela, para podermos esquecê-la. A máxima, lugar comum nos consultórios de reumatologistas e ortopedistas, faz sentido. Só não dá trabalho aquela que é bem tratada. E não há opção: ou se cuida muito bem da coluna ou as dores serão terríveis. Estudos da Organização Mundial de Saúde dão conta que 85% da população mundial já tiveram, têm ou terão dores nas costas.

Verdadeiro mal do novo século. E, em boa parte dos casos, a dor não surge em consequência de uma doença. É fruto do chamado estresse mecânico, provocado por movimentos incorretos e pelo sedentarismo. "Na grande maioria das vezes a causa é a má postura, mas a tensão e outros distúrbios emocionais também podem interferir na estrutura muscular, tensionando os músculos e causando a dor", diz Arnaldo Libman, reumatologista e fisiatra do Centro de Reumatologia e Ortopedia Botafogo (CREB).

Têm sido tão graves as crises que a cada dia surgem novos tipos de tratamentos. Algumas das novidades na área são a Manipulação Vertebral, a Osteopatia e o Método CBI (referência ao Canadian Back Institute, onde foi criado). Apesar de ainda pouco difundidos no Brasil, os métodos já são utilizados há muitos anos no exterior. Em comum, os três prometem alívio imediato da dor sem o uso de medicamentos. "A tendência hoje, nos maiores centros mundiais de ortopedia e reumatologia, é a associação de diferentes técnicas", explica Libman, que usa no CREB hidroterapia, ginástica, acupuntu-



A filósofa Nina e a fisioterapeuta Maria Luíza numa sessão de osteopatia: estalos e manobras



Fotos de Jorge Cecílio

ra, Reeducação Postural Global (RPG) e Manipulação Vertebral.

Pedra na água – A dor na coluna engana. A grosso modo, ela nem sempre chega a "doer" exatamente aonde está "doendo". Funciona mais ou menos como os círculos formados na água depois da queda de uma pedra. "A dor nas costas segue o mesmo princípio, vai se propagando a partir de um ponto alvo", explica Antônio Almeida Neto, reumatologista, fisiatra e um dos seis brasileiros especialistas em Manipulação Vertebral. Quanto mais tempo se demora a tratar, maior a região da coluna que a dor vai atingir. A partir de uma pessoa, às vezes, não saber mais sua origem. "A mani-

pulação vai justamente detectar e desarmar este ponto de gatilho. A partir daí se dá o relaxamento, primeiro da musculatura externa e depois dos músculos intra-vertebrais, responsáveis pela sustentação das vértebras."

A técnica trata de quase todas as dores nas costas, principalmente as que não têm sinais radiológicos. Segundo o fisiatra, estudos franceses mostraram que 52% das queixas de labirintite são na verdade problemas de coluna, conhecidos como Síndrome de Barré Lioux. Uma alteração no eixo das vértebras cervicais diminui o espaço por onde passam as artérias que, por sua vez, deixam de irrigar o labirinto, gerando a sensação de ton-

tura. A técnica manual foi criada pelo médico fisiatra e professor francês Robert Maigne. "Se assemelha muito com a osteopatia. São manobras precisas de compressão, feitas com a mão, que desbloqueiam as regiões doloridas", explica Antônio Almeida Neto.

Cada osso em seu lugar – Normalizar o funcionamento das articulações é o que promete a osteopatia. No caso, tanto o diagnóstico como o tratamento são feitos pela mão. "Manobras específicas desbloqueiam as vértebras fazendo com que os movimentos retomem a sua funcionalidade normal. Uma vez que isso acontece, a dor passa", descreve a fisioterapeuta Maria Luíza Arruda

Corrêa, discípula dos osteopatas franceses Philippe Pailhous e Bernard Quef, que montaram um ambulatório de osteopatia gratuito no Hospital Anchieta, no Caju.

Na verdade, parte dos problemas nas articulações aparecem por acúmulo de estresse. É o tal do efeito dominó. As articulações são cercadas por músculos que, submetidos a grande tensão, travam e bloqueiam a mobilidade articular. "A osteopatia desfaz essa cadeia. Muitas vezes, a partir de um ponto que não é necessariamente aquele que está doendo. Dores no tornozelo podem ser consequência de algum problema na bacia", explica Maria Luíza.

A técnica trata também patologias funcionais, perdas de mobilidade, problemas nas articulações dos joelhos, cotovelos, punhos e mãos e até dificuldades digestivas. Foi através da osteopatia que Nina Saroldi, de 31 anos, doutoranda em filosofia, conseguiu se livrar de dores dorsais e no estômago. "O incômodo passou na primeira sessão. Desde adolescente sinto dor na coluna e sempre fiz fisioterapia. A osteopatia tem me dado uma resposta excelente", diz.

Controle da dor – A dona de casa Rosa Lea Himelgryn, de 52 anos, sofria com uma terrível dor nas costas causada por uma hérnia de disco. Passou anos tomando remédios sem solução. "Teve médico que quis até me operar", conta ela, que hoje é dona de uma coluna em perfeito estado. Longe das salas de cirurgia e dos medicamentos, ela conseguiu se livrar das dores através do Método CBI. "Na primeira sessão aprendi a controlar a dor. Com a continuidade, passou completamente", ri Rosa.

A técnica, desenvolvida pelo cirurgião de coluna canadense Hamilton Hall, professor da Universidade de Toronto e diretor do Instituto Canadense de Coluna, já foi usada com sucesso no Canadá em 30 mil pessoas. No Rio, o Instituto de Reabilitação da Coluna Vertebral (Ircol), na Barra, usa o mesmo protocolo canadense. "Enviamos nossos resultados para o banco de dados do CBI", diz o ortopedista Deusdeth Nascimento, diretor técnico do Ircol. "Trouxe o método para o Brasil por ter um cunho científico. Hall mapeou os tipos de dores que efetivamente não podem ser tratados por cirurgia", diz.

O CBI exige uma sintonia entre o médico e o fisioterapeuta. O primeiro faz o diagnóstico e o segundo aplica o tratamento. "Se baseia num tripé: controle da dor, retorno da flexibilidade e condicionamento físico. São etapas que devem ser seguidas com rigor para não se ter recaídas", explica a fisioterapeuta Andrea Alves. Ela e Malu Guimarães, ambas do Ircol, fizeram sua formação com o cirurgião canadense.

O tratamento é personalizado, depende do tipo de vida de cada paciente. "Ele aprende exercícios para serem feitos em casa que dão alívio imediato e ajudam nos momentos de crise", conta Márcia. Segundo ela, um levantamento feito entre os 110 pacientes tratados pelo instituto mostra que as dores nas costas se manifestam com maior intensidade em pessoas com mais de 30 anos e que 59% delas conviviam com a dor há pelo menos cinco anos. "Tem muito gente sofrendo e usando paliativos. O CBI ensina a manter a coluna saudável", diz a fisioterapeuta.

LEMBRE-SE DA COLUNA

O Centro de Reumatologia e Ortopedia Botafogo (CREB) distribui gratuitamente um folder explicativo com dicas para cuidar bem da coluna. Algumas delas são:

- Diante de um peso, lembre-se da sua coluna. Não o levante impulsivamente. Dobre as pernas, apoie um dos joelhos no chão, segure o peso junto ao corpo com os dois braços e aí o levante.
- Em caso de objetos pesados, lembre-se da sua coluna e não o erga sozinho. Chame alguém ou use algum equipamento para ajudá-lo a dividir o peso.
- Se você gosta de poltronas macias, daquelas que afundam, esqueça-as. Sua coluna vai reclamar. Procure poltro-

nas ou cadeiras firmes, ocupe todo o assento, mantenha as costas retas, apoie seus braços e procure apoiar os pés no chão.

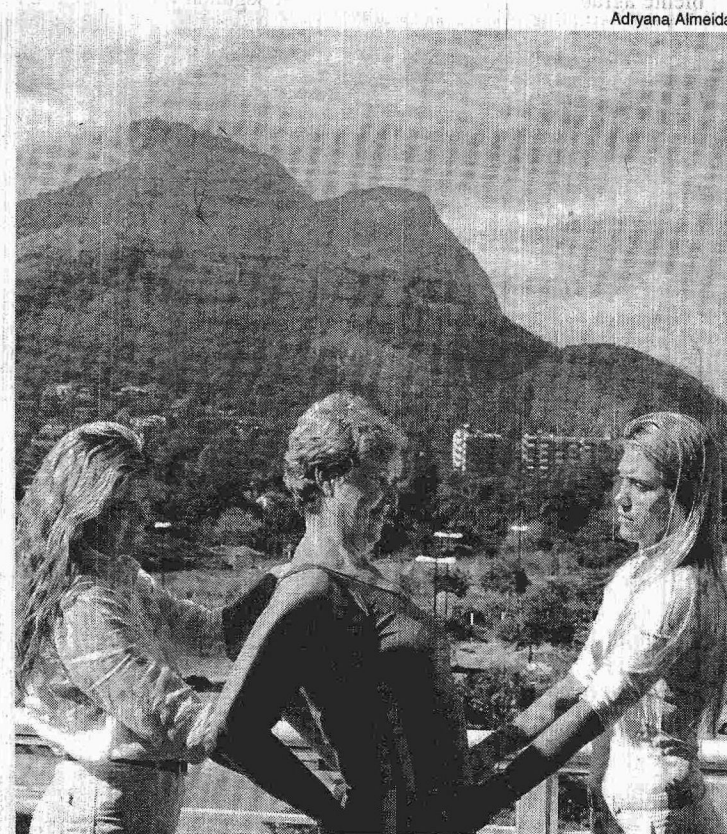
■ Quando for guardar ou pegar objetos no alto, evite ficar na ponta dos pés e esticar-se todo para alcançar o objeto. Foi para isso que inventaram o banquinho.

■ Quando estiver esperando um ônibus, na fila do supermercado, trabalhando em pé atrás de um balcão ou passando roupa por um longo tempo, procure sempre um apoio para a perna (um banquinho ou algo assim) ou contraia os glúteos (nádegas).

■ Ao dirigir, coloque o banco a uma distância do volante de forma que suas costas fiquem

retas, os pés nos pedais e as mãos junto ao volante. Evite apoiar o braço na janela.

■ Se você dorme de lado, flexione as pernas e use um travesseiro para manter o pescoço na horizontal. Se dorme de barriga para cima, coloque suas pernas sobre uma almofada de forma que os joelhos fiquem levemente curvados. Não use um travesseiro muito alto para a cabeça, e sim um que preencha o espaço entre o colchão e sua cabeça, mantendo seu pescoço alinhado com o resto da coluna. Vale lembrar que muitos dos problemas dolorosos da coluna podem ser provocados pelo seu próprio colchão. Procure um especialista para saber qual o tipo e qualidade ideais para você.



Rosa Lea se livrou das dores nas costas com o método CBI