

Pequenos esforços agravam a lombalgia

Realizar uma tarefa comum do dia-a-dia como pegar um balde no chão ou passar roupa pode prejudicar a coluna

Muita gente se queixa de dor nas costas depois de realizar uma tarefa comum do dia-a-dia como pegar um balde no chão, empurrar um móvel ou até mesmo passar roupa. Aparentemente, essas pessoas estariam "exagerando" um probleminha de má postura, mas na verdade elas tem sérios problemas de postura já que a dor nas costas é uma lombalgia - toda e qualquer dor localizada na região da coluna lombar. Normalmente é usada mais para denominar um problema de origem ortopédica (ossos, articulações e músculos).

São inúmeras as causas da lombalgia. As mais frequentes são as cólicas renais (cálculos e infecções), estresse, fraqueza muscular do tronco, longos períodos em pé ou sentado, hernias de disco, artroses (desgastes), artrites (reumatismos), inflamações de ovários, osteoporose, fraturas, deformidades congênitas e adquiridas (cifose escoliose lordose), tumores entre outras.

ANATOMIA - A coluna vertebral, situada na parte posterior do tronco, é formada por 33 ou 34 ossos de formato discóide chamado vértebras, empilhadas e separadas umas das outras por uma substância cartilaginosa (semelhante àquela encontrada no osso do peito da galinha) de formato discóide e chamado disco intervertebral, que funciona como um amortecedor e protetor.

Na parte posterior da coluna existe um canal por onde passam a medula e as raízes nervosas que são responsáveis pela condução nervosa que vem do cérebro. Revestindo isto tudo estão grandes e fortes músculos que permitem uma grande variedade de movimentos do tronco.

Ela é dividida em quatro regiões: coluna cervical (pescoço), dorsal (torax), lombar (abdome) e pélvica (bacia), cada uma com suas características próprias. Devido ao intenso movimento, esforço e

peso que suporta, a coluna pode ser sede de varias patologias dolorosas. Algumas de difíceis diagnóstico e outras de difícil tratamento.

TRATAMENTO - Na maioria dos casos há tratamento. Alguns necessitam de controle médico periódico. São basicamente de dois tipos: o primeiro é o conservador - inclui medicamentos específicos, fisioterapia, coletes e orientação médica do problema, o segundo é o cirúrgico com inúmeros tipos de cirurgia, uma para cada tipo de problema, algumas seguras outras mais difíceis tecnicamente de serem realizadas.

A prevenção das doenças ditas degenerativas (desgaste) consiste basicamente de evitar excessos no trabalho e no dia-a-dia, praticar exercícios físicos apropriados, organizar melhor a agenda de trabalho diário evitando esforço contínuo, sentar-se regularmente, usar calçados apropriados, etc. Nas doenças ditas inflamatórias necessita-se um controle periódico para evitar as crises, podendo-se ou não associar exercícios. Outros tipos de lombalgias, tais como as infecciosas, má formação congênitas, aneurismas, cálculos renais, não são passíveis de prevenção específicas.

EXERCÍCIOS - Ginástica só é permitida se for série de baixo impacto. Deve-se dar preferência a ginástica localizada com bastante alongamentos, hidroginástica, natação, ioga etc. Evitando abusos.

Caminhada também é permitida, desde que seja leve. Caminhar não faz bem direto a coluna. Pelo contrário quando se sente a dor deve-se evitar caminhadas pois a mesma poderá aumentar de intensidade. A caminhada, de um modo geral, faz bem para quem não tem problemas de coluna ou não está em crise de dor. Mas deve-se, porém, optar sempre por tênis próprio. Nunca usar tênis baixo ou andar rápido por longo período.

Jamil Natour, da Universidade Federal de São Paulo.

Às vezes a dor nas costas pode indicar um problema mais sério, mas segundo os médicos, esses casos são exceções. O sintoma pode sinalizar um tumor, uma infecção mais grave ou até mesmo uma fratura, mas o diagnóstico costuma ser complexo e depende de uma boa consulta clínica.

Se você já consultou um médico e constatou que por trás da dor que sente estão os hábitos inadequados de vida, veja ao lado alguns procedimentos que podem ser úteis para evitar a dor. Segundo a fisioterapeuta Luciana Couto, da Clínica Goldenberg (SP), todo cuidado é necessário. "Exagerar na dose pode ser pior. O ideal é que antes de fazer os exercícios recomendados, o paciente tenha passado antes por uma avaliação médica", orienta.

Para a fisioterapeuta, as pessoas devem estar mais atentas à sua coluna vertebral durante a prática de atividades diárias e corriqueiras. "Os exercícios são fundamentais porque fortalecem os músculos que sustentam a coluna", explica.

A administradora de empresas Gisele Maia, 37, que tem fibromialgia, dor muscular generalizada, costuma fazer os exercícios. "Era sedentária, as sessões de alongamento são hoje o que me confortam, conta Gisele.

FIQUE ATENTO À SUA POSTURA

A postura ao andar

A má postura ao andar é a causa de muitas dores. Procure andar o mais ereto possível, sempre olhando acima da linha do horizonte. Um bom treino é andar em casa com um livro sobre a cabeça.



Postura no escritório

No trabalho, evite colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam muito próximas ao chão.



Postura ao telefone

Evite a torção de tronco ao atender chamados telefônicos.



Como vestir roupas

Evite dobrar o corpo para vestir calças, sapatos. Procure uma posição confortável, sentando-se em uma cadeira ou na beira da cama.



Como apanhar e conduzir objetos de peso



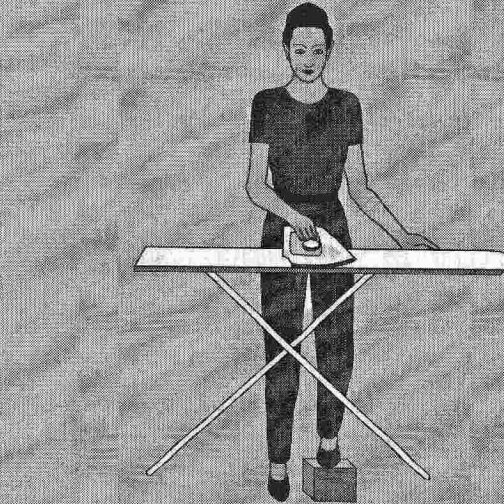
A - Evite sempre dobrar o corpo.

B - Dobre os joelhos, abaixe-se lentamente mantendo o tronco ereto e apanhe o objeto.

C - Levante-se lentamente mantendo o tronco ereto e conserve o objeto junto ao corpo.



Postura no dia-a-dia



Inúmeras lesões podem ser evitadas com a adoção de postura correta, nas atividades do dia-a-dia. Procure manter a postura ereta ao: esfregar o chão; passar roupa; torcer roupa; bater bolo; colocar objetos no alto de armários; estender roupa no varal; bater bolo; segurar painéis pelo cabo; lustrar móveis; fazer tricô.

Como sentar-se corretamente

Ajuste a distância entre seus olhos e o monitor do computador, o que ajuda a melhorar a postura de sentar-se.



Em qualquer situação, procure sentar-se sempre alinhado com o eixo da cadeira. Evite sentar-se torto.

A escolha do colchão



A - Colchão rígido tipo "ortopédico", por causa dos ombros e da pélvis, a coluna permanece "torcida" durante o sono.



B - Colchão mole ou com molas gastas, a falta de suporte para as partes mais pesadas do corpo ocasiona a torção da coluna.



C - Colchão semi-rígido ou colchão de espuma é o mais indicado para coluna, uma vez que distribui uniformemente o peso do corpo.

O uso do travesseiro

A - Dormir de lado (cabeça): nessa posição, o travesseiro deve ser mais alto e acompanhar o contorno dos ombros.

B - Dormir de barriga para cima: nessa posição, escolha um travesseiro baixo.

C - Dormir de lado (corpo): coloque um travesseiro entre as pernas, evitando que uma perna pressione a outra.

