

Dor na coluna afeta 90% dos brasileiros

Cristine Gerk

De acordo com o Comitê da Coluna da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), 90% dos brasileiros teve, tem ou terá dor nas costas. Sedentarismo, obesidade e má postura são agravantes da epidemia, mas muitas complicações causam dor na coluna.

— A queixa principal é dor na região lombar — diz Carlos Maçaneiro, presidente do comitê.

A coluna vertebral é dividida em cinco partes: cervical, torácica, lombar, sacro e cóccix. As dores em cada uma destas partes têm nomes diferentes: cervicalgia, toracalgia, lombalgia, sacralgia e coccigodinia, respectivamente. Maçaneiro conta que nem sempre é possível ter certeza da causa da dor.

— O mal-estar pode ser provocado por deformidades, traumas, desgastes ósseos, hérnias de disco, contraturas musculares ou até tumores — explica.

A dona de casa Marize Abicalil, 50 anos, sente dor nas costas desde jovem.

— Se faço esforço dói. Já procurei médico, fiz RPG, pilates e agora faço acupuntura — conta.

A dona de casa explica que não faz exercício físico e tem postura ruim. Por isso, seu problema de escoliose é agravado.

José Asmar, professor da faculdade de medicina Souza Marques e membro titular da SBOT, lembra que outras complicações também atingem as costas, como artrose, inflamação nas arti-

culações que unem as vértebras ou problemas renais.

— Até hímen complacente pode causar dor nas costas, porque a menstruação não sai e pressiona a coluna — conta Asmar.

Maçaneiro alerta que há mitos em relação ao problema.

— É errado pensar que carregar mochila pesada só de um lado causa escoliose. Se a criança tem um pouco de corcunda, isso no máximo agrava a situação.

O ortopedista explica que um estilo de vida desfavorável não causa obrigatoriamente deformidades. O indivíduo obeso, sedentário e com má postura pode ter dores frequentes, mas não ter escoliose, por exemplo.

Camila Hochnan, 24 anos, mestranda em bioquímica médica, sofre da coluna há 10 anos por má postura e escoliose.

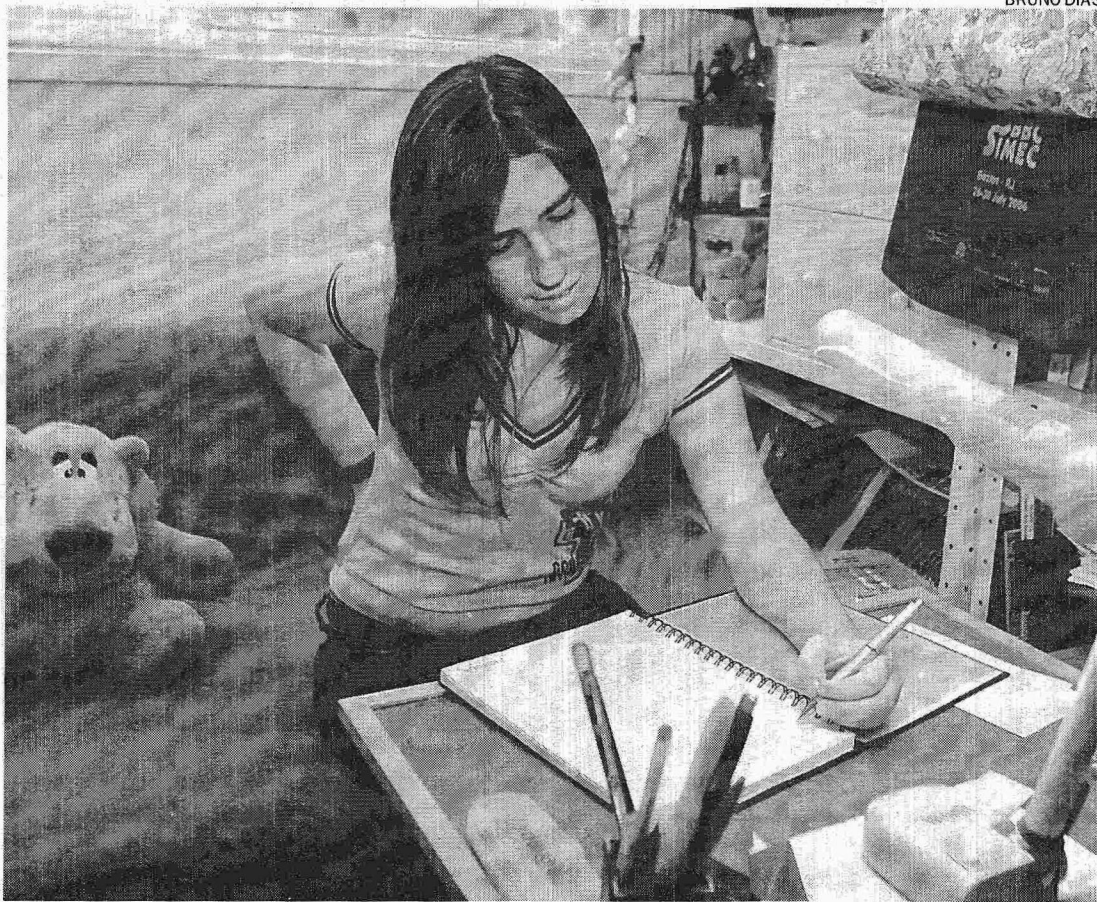
— Quando fazia exercício não sentia tanta dor. Agora fico sentada estudando ou em frente ao computador por 13 horas diárias — conta Camila.

Para tratar o problema, é indicado o uso de analgésicos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares durante a crise, além de fisioterapia.

— O tratamento cirúrgico da coluna é uma exceção. Só em casos graves — alerta Maçaneiro.

Os médicos contam que algumas atividades, como RPG, pilates, natación e dança, podem ajudar. Além disso, é importante observar as dicas de postura.

— Quando você fica muito tempo em pé, é bom dobrar um dos joelhos e para abaixar, sempre flexiona-los — alerta Asmar.



Camila passa horas sentada estudando em postura errada e por isso sua escoliose é agravada

Dicas de postura



■ Quais complicações existem?

Muitas pessoas têm problemas na coluna, mas poucas realmente entendem o motivo e o local exato da complicação.

As curvas normais da coluna são a lordose, na cervical e na lombar, e a cifose, na torácica e no sacro. As deformidades comuns são a hiperlordose torácica, quando a pessoa se curva para a frente, a hiperlordose lombar, visível em pessoas que caminham empinadas e a escoliose, quando a coluna tem um desvio.

— A escoliose pode ser de curvas nas regiões torácica ou lom-

bar e de uma curva que comece em uma parte e só termine na outra — diz Asmar.

Maçaneiro diz que a escoliose é três vezes mais comum em mulheres do que em homens.

— A escoliose pode ser congênita ou idiopática, sem causa certa — conta o ortopedista. — A hereditariedade influencia muito.

Asmar explica que, geralmente, a escoliose surge aos 12 anos de idade. Mas nada impede que ela apareça mais tarde por postura errada ou por dores que provoquem o encurvamento.

— Recebo pacientes que ficam com dor por causa do trabalho. São muitas horas em posição errada diante do computador ou se abaixando de um jeito incorreto — explica o médico. (C.G.)

“ A escoliose é três vezes mais comum em mulheres do que em homens

Carlos Maçaneiro, da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia

“ Até hímen complacente pode causar dor nas costas

José Asmar, professor da faculdade de medicina Souza Marques

■ Médicos recomendam a RPG

Grande parte dos médicos indica para seus pacientes com problemas de coluna a Reeducação Postural Global (RPG), método de correção de postura que nasceu da obra *O campo fechado*. O livro foi publicado por Philippe Souchart em 1981, na França, depois de 15 anos de pesquisas em biomecânica.

— A RPG trabalha com o aparelho muscular e esquelético, e com as articulações — diz Monica Botelho, professora do curso de RPG Philippe Souchart. — Ajuda na dor e no desvio postural.

Monica diz que a atividade também é indicada para os campos neurológico e respiratório. No caso de um paciente com dor, a especialista explica que o tratamento pode durar por três meses. Para correção postural, o tempo é maior.

Monica conta que a sessão é individual e lembra a ginástica.

— Colocamos o paciente em uma posição e esticamos suas pernas, fechamos e abrimos seus braços e corrigimos as posturas que aparecem.

O editor de imagens Ailton Renoldi, 35 anos, procurou a RPG há dois anos com dor devido a uma protusão lombar semelhante a uma hérnia.

— Aliviou a dor, a pressão da coluna e consertou a postura. O resultado foi ótimo. (C.G.)