

Adolescência exige cuidado

Os desvios da coluna podem surgir em pessoas de todas as idades e são classificados como posturais (relativos à má postura) e estruturais (doenças que atingem a coluna). Existem mais de 70 tipos desses desvios. Pode haver, por exemplo, uma inclinação para frente (cifose), para trás (lordose) e para os lados (escoliose), conhecida como "ombros tortos". Para os especialistas, a idade que exige mais cuidados em relação aos desvios é a adolescência. Segundo Luis Cláudio Schettino, "nessa fase, as mudanças no corpo são muito rápidas. Por isso é comum o surgimento de problemas na coluna". Durante a infância também é importante manter atenção em relação às dores nas costas. "Um diagnóstico tardio pode levar a criança a apresentar deformidades na coluna para o resto da vida", explica o chefe do Controle de Tratamento de Doenças do Into.

Exercícios físicos e alongamentos funcionam como os principais tratamentos para os desvios de coluna. "O combate ao sedentarismo e o fortalecimento muscular, além de trazerem um estilo de vida mais saudável, são o melhor remédio contra as lesões", afirma Schettino. O problema também pode ser corrigido com sessões de fisioterapia e de Reeducação Postural Global (RPG). Já os desvios estruturais da coluna, causados por doenças, exigem tratamentos mais complexos, como o uso de aparelhos ortopédicos e coletes e até mesmo cirurgias corretivas. O Sistema Único de Saúde (SUS) dispõe de ortopedistas em suas unidades para avaliar a gravidade de problemas na coluna. **(Agência Saúde)**