

Exercícios reduzem as fortes dores

As pessoas que sofrem com dores de hérnia de disco lombar ou cervical têm agora uma boa oportunidade de tratamento. A Secretaria de Educação do Distrito Federal oferece aulas de orientação postural às segundas, quartas e sextas-feiras para toda população. A proposta das aulas – concentradas em exercícios de alongamento – é adiar ao máximo a necessidade de cirurgia. Com as atividades, é possível estabilizar ou diminuir as dores causadas pela hérnia de disco.

Resultados de pesquisa realizada com 30 pacientes, que participaram da ginástica no segundo semestre de 2003, desenvolvida pela professora de Educação Física e com mestrado em hérnia de disco Elaine Wetler, demonstraram melhora significativa na qualidade de vida em mais de 90% dos alunos. Além disso, em 6% deles, a hérnia desapareceu e, em 20%, houve diminuição do tamanho da mesma. “Esses números são significativos, já que 80% a 90% das pessoas com hérnia de disco lombar respondem com sucesso a outras formas de tratamento, tais como a atividade física, o repouso, o uso de coletes, sem precisar fazer a cirurgia”, avalia Elaine, que foi orientada pelo professor Jônatas de França Barros.

Os pacientes responderam um questionário, antes e depois do tratamento, para verificar vários aspectos influenciados pela presença da hérnia, tais como: cuidados pessoais, viagens, relações sexuais e uso de analgésicos. Em quase todas as respostas, os participantes apresentaram melhora na realização de atividades cotidianas.

■ Queixas

“As pessoas com hérnia de disco lombar se queixam por não conseguir fazer atividades básicas como carregar o filho, pegar um peso no chão ou ficar sentado em frente ao computador”, diz Elaine, que trabalha desde 1997 especificamente com esse tipo de paciente.

Segundo ela, ficar sentado por horas, especialmente na posição em que a

“As pessoas com hérnia de disco lombar se queixam por não conseguir pegar um peso no chão”

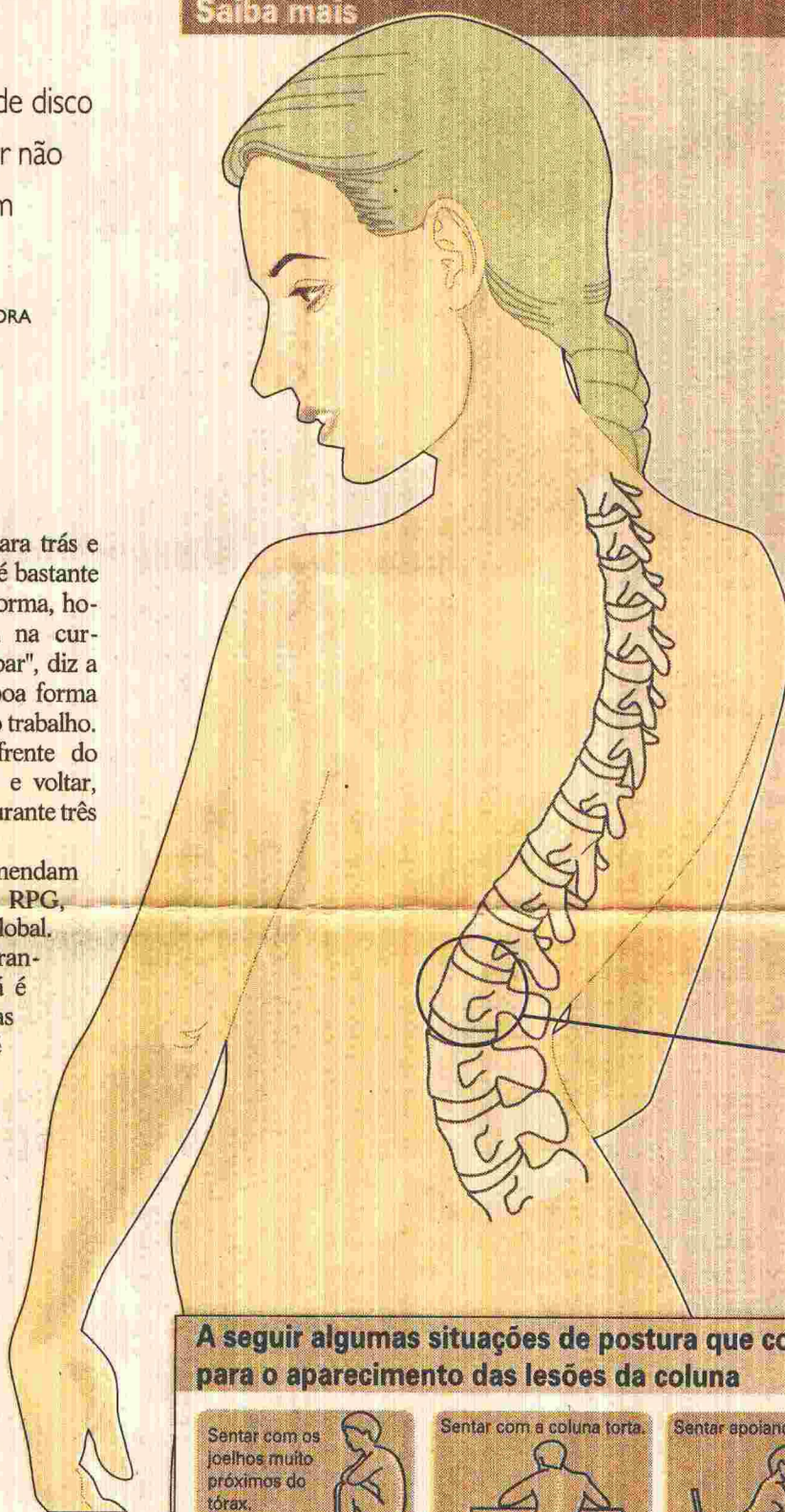
ELAINE WETLER, PROFESSORA

pessoa fica muito inclinada para trás e sentada na ponta da cadeira, é bastante prejudicial. “Ao sentar dessa forma, homens e mulheres interferem na curvatura natural da coluna lombar”, diz a professora, para quem uma boa forma de prevenção é fazer pausas no trabalho. Isso não significa sair da frente do computador, tomar um café e voltar, mas sim fazer alongamentos durante três a quatro minutos.

Muitos ortopedistas recomendam a seus pacientes sessões de RPG, sigla de reeducação postural global. O tratamento, que surgiu na França há cerca de vinte anos, já é muito utilizado no Brasil. Mas antes de partir para a RPG, é necessário certificar-se de que o profissional é qualificado.

Quem sofre de hérnia de disco lombar sente desconforto em uma das pernas. Hérnia de disco cervical causa dores em um dos braços. Mas atenção: muitas pessoas que apresentam hérnia de disco não sabem disso e correm direto para o massagista, em busca de alívio. Pode ser perigoso. Um erro de manipulação pode agravar ainda mais o problema.

Saiba mais



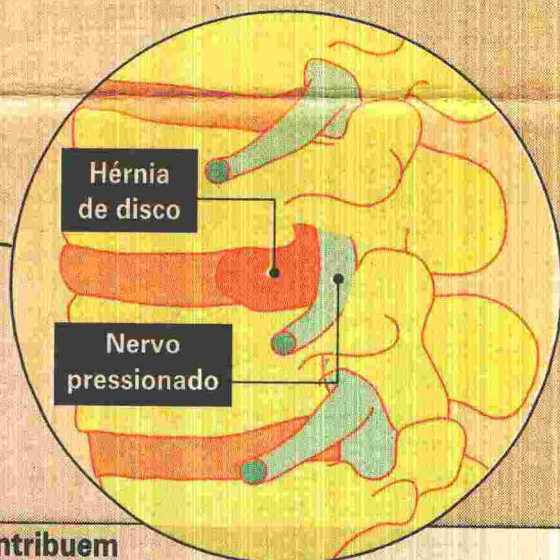
■ O problema acontece quando um dos discos da coluna (que funciona como amortecedor entre as vértebras) se deforma rompendo seu limite anatômico

■ Essa deformação pode comprimir algum nervo da coluna – daí a dor intensa sentida pelo paciente. O maior problema é que muitas pessoas não atentam para as primeiras dores, naturalmente mais leves, e deixam que surja uma inflamação local, o que agrava o quadro

■ A hérnia pode ocorrer em qualquer ponto da coluna, mas a região lombar é a que suporta a maior concentração do peso da pessoa. Daí as dificuldades de se fazer atividades antes consideradas corriqueiras.

■ Três fatores que contribuem para o aparecimento da hérnia: estresse, trauma e genética. E há aqueles que podem prejudicar a hérnia como a falta de exercícios físicos.

■ O primeiro tratamento da história para hérnia de disco foi preconizado por Hipócrates há mais de 400 a.C. Consistia em pendurar o paciente de cabeça para baixo, encostado numa escada por 40 dias e, nessa posição, ele deveria se alimentar, dormir, etc.

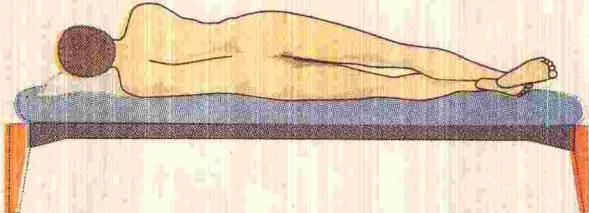


A seguir algumas situações de postura que contribuem para o aparecimento das lesões da coluna

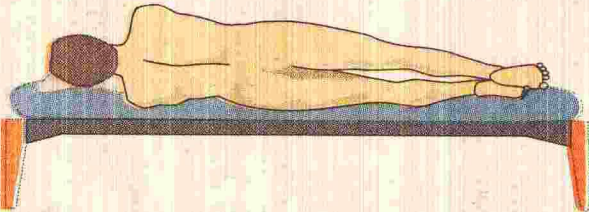


A escolha do colchão

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

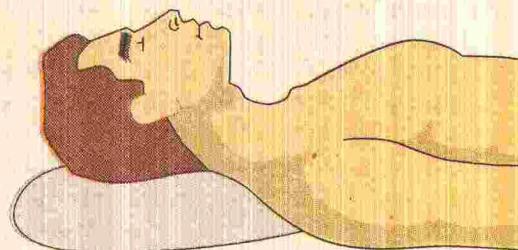


O uso do travesseiro

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.

