

Seqüências personalizadas

Nas aulas de orientação postural, os alongamentos são personalizadas. Cada paciente tem uma seqüência própria de exercícios com o intuito de reduzir a dor da hérnia lombar ou cervical, melhorar a flexibilidade e atentar para cuidados posturais. Desde outubro do ano passado a enfermeira Maria Antônia Aikawa, 44 anos, sente fortes dores na coluna. A situação chegou ao extremo quando ela travou e não conseguiu levantar da cama. "Tive que pedir ajuda dos meus filhos de seis e oito anos para levantar. Não conseguia dirigir, nem me abaixar", lembra.

Em fevereiro, ao procurar um médico neurocirurgião teve o diagnóstico de hérnia de disco lombar. "Nunca pensei que pudesse ter isso", diz. Para tentar resolver o problema Antônia procurou os mais diversos métodos: hidroterapia, quiropraxia e acupuntura. Todas as técnicas proporcionavam um alívio imediato, mas logo depois as dores voltavam com intensidade. "Tinha crises muito fortes e dois médicos me aconselharam a fazer cirurgia. Cheguei a ficar com o protocolo cirúrgico em mãos".

Em maio, Antônia conheceu a professora Elaine e começou o tratamento de orientação postural. "Cheguei chorando nas primeiras aulas. Não conseguia descer do carro e os exercícios doíam demais", conta. Após quatro meses de tratamento Antônia notou uma melhora de 100% nos movimentos do corpo. No final deste mês será liberada para fazer musculação. "Minha vida melhorou muito. Estou alegre e recuperei minha auto-estima. Agora posso

voltar às atividades diárias", orgulha-se. Ela atenta que continua praticando os exercícios de alongamento em casa e presta atenção na postura. "Agora me abaixo corretamente", observa.

Para Ricardo Costa Pinto, 32 anos, policial militar, a má postura e o excesso de esforço físico no futebol desencadearam a hérnia de disco lombar. "Sentia muitas dores na coluna e uma sensação de dormência e queimação". Ele conta que procurou médicos e tratamentos como fisioterapia e RPG, que não surtiram efeitos. Um dos médicos sugeriu, inclusive, uma cirurgia e a colocação de parafusos para acabar com as dores. Foi na hidroterapia que Ricardo ficou sabendo do serviço de orientação postural oferecido pela Secretaria de Educação.

O advogado Antônio Néves, 70 anos, começou há pouco tempo os exercícios e já sente melhoras. Depois de lutar contra a dor durante cinco anos, conta que renasceu. "Agora, aproveito mais o meu tempo, não fico estressado e estou de bem com a vida. Até posso brincar com meus netos", diz.

SERVIÇO

O curso de Orientação Postural para Hérnia de Disco Lombar e/ou Cervical é oferecido as segundas, quartas e sextas-feira das 8h às 12h, no Centro Interescolar de Educação Física, da Secretaria de Educação. Para participar, é preciso ter o diagnóstico da doença e se inscrever para uma avaliação física, que custa R\$ 40. O curso tem duração de seis meses e o valor da mensalidade é de R\$ 60. Mais informações pelos telefones: 3901-7618 ou 9953-4004.