

Quando a coluna não agüenta mais

Postura incorreta, sedentarismo e tensão: os vilões da dor nas costas

JÉSSICA RAPHAELA

Quem nunca sentiu aquela incômoda dor nas costas? Seja por cansaço ou por problemas mais graves, a maioria das pessoas já tiveram um dia de martírio por causa do incomodo na coluna. Especialistas comentam sobre o descaso com essas dores e afirmam que a causa mais comum são tensões do dia-a-dia. Além disso, sedentarismo, exercício físico sem ajuda profissional e postura incorreta, agravam ainda mais o desconforto.

É o caso do servidor público José Ribeiro Silva, de 48 anos, que sente dores ao acordar, carregar pesos e fazer movimentos repetitivos. Há cerca de dois anos José procurou ajuda profissional e descobriu que tinha uma leve hérnia de disco, os médicos disseram que não era necessária uma cirurgia, apenas tratamento fisioterápico. O servidor atribui o transtorno ao tempo que passa na mesma posição. "Trabalho em pé há 25 anos, é muita pressão em cima da minha coluna". José disse que mesmo se fosse necessária uma cirurgia, ele tentaria outros tipos de tratamento. "Pensei em fazer acupuntura. Só faria cirurgia em último caso, pois dizem que após utilizar esse recurso a coluna nunca mais volta ao normal", declarou.

Diferente de José, a servidora pública Maria Lúcia Ribeiro precisou fazer uma cirurgia no ano passado, devido a uma hérnia de disco. Lúcia afirmou que sentia muita dor e que tratamentos não adiantaram. "Antes da operação fiz fisioterapia e infiltração, mas não resolveu meu quadro". Na opera-



Segundo Flávio Guerra, a maioria dos pacientes possui dores musculares e não ósseas

ção, o disco que fica entre vértebras foi retirado e no local foi colocada uma prótese. Ela contou que as dores persistem, mas com menos intensidade. "A recuperação é muito cautelosa. Não posso fazer nenhum exercício que force a coluna. Tenho que ter cuidados pelo o resto da vida", afirmou.

O especialista em coluna Flávio Guerra só recomenda a cirurgia em última instância. Em sua clínica, trabalha com diversos tratamentos como a quiropraxia e Ortoajuste Percutivo, técnicas manuais que agem em pontos exatos de dores. Flávio afirmou que, ao contrário do que todos pensam, a maioria dos pacientes possui dores musculares e não ósseas. "As dores musculares nas costas são causadas pela tensão diária, seja no trabalho ou nas relações. Qualquer preocupação se reflete na coluna e isso causa a maioria das dores", destacou.

O médico alerta as pessoas a ficarem atentas na hora de procurar um profis-

sional. Guerra explicou que optar por não utilizar medicamentos, pois estes apenas mascaram a dor. Para substituí-los indica aos pacientes que usem compressas e façam massagens, pois essas alternativas aliviam e desinflamam o músculo.

Cuidados

Para manter a coluna saudável, o especialista lembra que é necessário fazer atividades físicas, mas sempre com auxílio de um profissional. "Exercícios na água são os mais indicados, pois geram menos impacto". Além disso, deve-se controlar o peso, ingerir bastante água e, principalmente, dar aos problemas o devido valor. "Na maioria das vezes, entre dez preocupações, apenas uma é realmente importante. As outras nove só servem para tencionar os músculos das costas", afirmou o médico.

Apostura

A forma inadequada de andar ou sentar é uma das principais causas de dores na coluna. A fisioterapeuta e pós-doutora em Reeducação Postural Global (RPG), Renata Teles afirmou que o corpo humano se acostuma a postura errada e que todos têm esse tipo de alteração, mesmo que seja mínima. O RPG serve tanto como prevenção de problemas na coluna, como para tratamento. Essas alterações advêm de hábitos diários, como o uso de salto alto. "O ideal é um salto de 1,5 a 2cm. A falta dele também altera a coluna", explicou. O modo de trabalho, em pé ou sentado, a questão da ergonomia, como a altura da tela do computador, o peso de bolsas e mochilas, posição ao dormir, todas essas são causas que alteram a curvatura da coluna vertebral.

A postura pode gerar diversos incômodos ao longo do tempo, como dores e pontadas. Os especialistas explicam que é nesse momento que todos costumam procurar um médico. Renata explicou que trata-se de um erro comum entre as pessoas. "Os pacientes só buscam auxílio profissional na hora da dor. Isso é um erro!", advertiu. Segundo a profissional, "o certo deveria ser não sentir dor". Outro problema é a interrupção do tratamento assim que a dor para. "O paciente deve continuar até que a postura esteja correta. Após isso, deve adotar medidas como prática de exercício físico", frisou.

TRATAMENTOS ALTERNATIVOS



■ Para quem não quer encarar cirurgia ou medicamentos há diversas atividades que podem ser benéficas para a coluna, a acupuntura é uma dessas. A técnica utiliza a aplicação de agulhas em pontos definidos do corpo. A biomédica especializada em medicina tradicional chinesa, Patrícia Cysne, conta que cerca de 80% das pessoas que procuram acupuntura estão com dores nas costas e buscam alívio por meio do tratamento. "A partir do diagnóstico médico nós aplicamos a técnica", afirmou.

■ Outras alternativas para tratamentos da coluna são o Pilates, um método de alongamento que aumenta a flexibilidade e a força muscular, o yoga, que trabalha postura e equilíbrio, e a hidroterapia. Em casos de fortes dores na coluna deve-se primeiro procurar um médico para obter diagnóstico e ver se não é prejudicial o uso dessas técnicas.