

Conforto atrás do volante

Passar horas dentro do carro pode causar dores em várias partes do corpo. Saiba como simples exercícios minimizam os incômodos que sentem aqueles que precisam passar muito tempo no trânsito

www.correiobraziliense.com.br



Se você costuma fazer algum exercício no trânsito para combater a tensão, envie-nos sua experiência

» FERNANDO BRAGA

Uma pontada no pescoço, um incômodo nas costas, uma leve dormência nas pernas. Passar horas seguidas atrás do volante pode resultar em várias dores pelo corpo — consequências do maior tempo que passamos presos dentro do carro e que se reflete, diretamente, nos músculos e ossos. “O limite ideal para passarmos dentro de um veículo seria de 50 minutos. Depois disso, o corpo humano começa a pedir por novos movimentos”, aponta o ortopedista do Hospital Daher Marcus Paulo Barbosa.

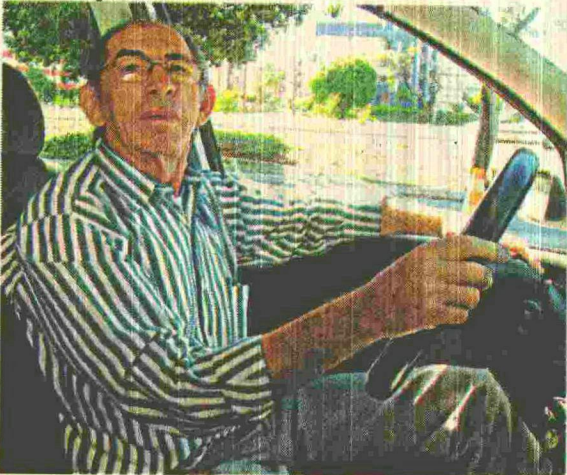
No entanto, há quem passe muito mais tempo encarcerado dentro do automóvel. É o caso de José Rufino, 71 anos, que há 35 roda com seu táxi todos os dias pelas ruas de Brasília. “É muito tempo sentado e as dores aparecem por todo o corpo”, admite o taxista, que se queixa, com frequência, de incômodos na coluna e nas pernas.

Segundo Barbosa, na maioria das vezes, essas dores são provocadas pela má postura do condutor dentro do veículo. “O motorista deve estar confortável, por isso precisa fazer todos os ajustes necessários antes de ligar o carro”, lembra o médico, que aconselha, sempre que possível, a realização de alongamentos antes do início da maratona no trânsito. “Esticar os braços e pernas evita fadigas, que é o acúmulo de ácido láctico na musculatura”, explica. Caso a viagem seja longa, é recomendável fazer pausas a cada uma hora e meia para que a pessoa possa ficar em pé.

O diretor do Instituto de Tratamento da Coluna Vertebral (ITC Vertebral) de Fortaleza, Hélder Montenegro, conta que as dores mais comuns relacionadas ao trânsito são as que atingem a coluna cervical e se irradiam para o pescoço e ombros e as da região lombar. “Estudos apontam que aproximadamente 80% da população mundial tem ou terá dor na coluna”, relata o médico, que culpa, em parte, os fabricantes de automóveis por produzir modelos poucos ergonômicos.

“Os bancos têm, na base, uma pequena curvatura, criada para acompanhar o contorno natural da coluna. Porém, as pessoas muito altas ou baixas sofrem com isso, pois o relevo não fica na posição correta. O ideal seria que essa curvatura fosse regulável, assim como existem ajustes para a altura e para o encosto da poltrona”, diz, acrescentando que as fábricas se baseiam na estatura do motorista norte-americano ou europeu para desenvolver os modelos. Uma saída simples e eficaz, de acordo com Montenegro, seria colocar uma pequena almofada na região lombar para que a coluna possa se acomodar de acordo com o seu movimento natural.

Fernando Braga/CB/D.A. Press



O taxista José Rufino: caminhada e alongamento para aliviar a tensão

Ele explica que outros cuidados simples, como não se sentar com a carteira de dinheiro no bolso traseiro da calça, podem melhorar a vida de quem dirige. “A carteira comprime o músculo piriforme (localizado nas nádegas) e atinge o nervo ciático, desencadeando dores das pernas”, afirma.

Estresse

Além da má postura, um fator que provoca incômodos pelo corpo é o estresse. “Ombros, trapézio e pescoço são os que mais sofrem. Isso porque, além de causar contrações involuntárias nas costas, quando estamos com raiva e tensos, tendemos a cerrar os dentes, contraindo a musculatura da mandíbula, que se relaciona com o osso hioide (situado na parte anterior do pescoço) e que, por sua vez, transmite as tensões para a coluna.

Por isso, a prática de exercícios físicos regulares é fundamental para minimizar os efeitos causados pela rotina da vida moderna. “Cada vez mais, as cidades sofrem com congestionamentos e o ser humano passa mais tempo sentado, fazendo poucos movimentos. Essa condição sedentária contribui, e muito, para o surgimento das dores”, aponta. Por isso, o ideal é fazer como o taxista Barbosa. “Caminho todos os dias e me sinto melhor. Quanto ao estresse, o jeito é não esquentar a cabeça, já que ficar bravo não vai fazer o engarrafamento andar mais rápido mesmo.”

O corpo age

Sentar-se corretamente e fazer exercícios simples dentro do carro ajuda a prevenir dores causadas pela longa permanência no trânsito

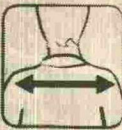


• Pescoço

Precaução: é importante ajustar os retrovisores para que não seja preciso esticar o pescoço para olhar quem vem atrás



Exercício: coloque a mão esquerda na orelha direita e empurre a cabeça para o lado direito por 10 segundos. Faça o mesmo com o lado esquerdo. Depois, leve o queixo em direção aos ombros, por três segundos



• Ombros

Precaução: a incessante troca de marchas no trânsito afeta os ombros, podendo causar até bursite. Procure mantê-los sempre alinhados e evite debruçar-se sobre o volante



Exercício: faça movimentos circulares com os ombros. Depois flexione-os para cima e para baixo repetidamente



• Costas

Precaução: é fundamental que elas fiquem retas e encostadas no banco, que deve ser ajustado com leve inclinação (100 graus). Para não forçá-las, é preciso que todos os comandos estejam ao alcance do motorista



Exercício: com o carro parado e as costas apoiadas no banco, puxe o cotovelo direito com a mão esquerda por 10 segundos. Repita o mesmo movimento com o outro braço.



• Pernas

Precaução: os joelhos não podem estar muito flexionados para não comprometer a circulação sanguínea nas pernas



Exercício: com o carro parado, afaste o banco para trás, estique as pernas e deslize o quadril para frente, levantando-o levemente

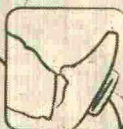


• Braços

Precaução: Os braços devem estar relaxados e com os cotovelos semiflexionados para não causar incômodos nos ombros e no pescoço



Exercício: com os braços esticados, puxe os dedos das mãos para trás, alongando a musculatura



• Pés

Precaução: mantenha os pés perto dos pedais para que os calcanhares fiquem apoiados no chão. Além de corrigir a postura, serve para minimizar as dores nas costas e nos ombros



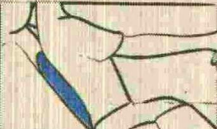
Exercício: com o carro parado, afaste o banco para trás e tente apontar a ponta dos pés para cima. Depois, aponte-os para frente. Além de movimentar os pés, esses movimentos alongam a panturrilha

Elas são bem-vindas



Capas de bolinhas

As capas de bolinhas de madeira diminuem a tensão sobre a coluna e melhoram a circulação. Mas é importante que o corpo não fique deslizando sobre ela, senão os problemas podem piorar. Por isso, é recomendável usar apenas a capa para as costas e não para o assento



Almofada

Usar uma pequena almofada com no máximo 5 cm de espessura ou mesmo uma toalha enrolada entre o banco e a parte inferior das costas (na altura da terceira vértebra cervical) deixa os glúteos colados no encosto e mantém a inclinação normal da coluna lombar



Bolinhas antiestresse

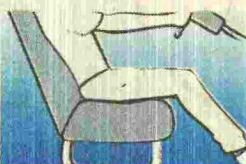
Uma maneira de acionar a circulação dos braços é apertar aquelas pequenas bolinhas usadas em fisioterapia durante os períodos em que o carro não estiver em movimento. Esse tipo de exercício ajuda até a relaxar os ombros

Posicionamento correto



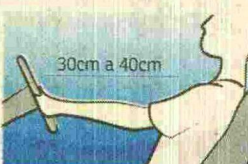
Cinto

A altura do cinto de segurança deve ser regulada para não ficar em cima do pescoço, pois, além de oferecer riscos ao motorista, pode causar lesões na pele



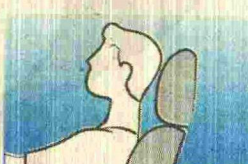
Bancos

O banco deve ficar a uma distância em que o motorista não precise fazer força (e, consequentemente, forçar a coluna lombar) para acionar os pedais



Volante

Nada de dirigir em cima ou longe do volante. O ideal é que as mãos estejam na posição 15 minutos para as 3 horas. Para carros com airbags, o tórax deve estar a uma distância de 30cm a 40cm do volante



Encosto de cabeça

Para evitar o chamado efeito chicote — quando há um movimento brusco do pescoço ocasionado por uma freada — é recomendável manter o encosto perto (e na altura) da cabeça