

Para não sair do eixo

Manter boa postura aumenta a tolerância à dor e reduz o nível de estresse

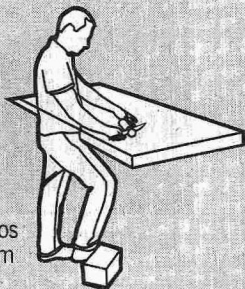
Editoria de Arte/ Michelle Rodrigues e Kamilla Pavão

COZINHAR



Errado: curvar a coluna para a frente, sem contração dos músculos abdominais

Certo: manter a coluna ereta, os músculos abdominais contraídos e um dos pés apoiado em um pequeno banco



DEITAR E LEVANTAR

Errado: deitar ou levantar de uma vez, pois isso causa grande esforço na musculatura abdominal e muita sobrecarga na coluna lombar

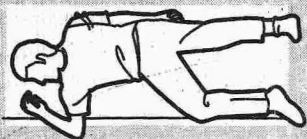


Certo: sentar na borda da cama, depois deitar de lado com a ajuda do cotovelo e da mão e trazer as pernas para a cama. Para levantar, repita a sequência de movimentos de trás para frente



DORMIR

Errado: dormir de bruços apoiando braços e cabeça num travesseiro, principalmente se você tem dores na coluna com irradiação para as pernas



Certo: dormir de lado, com um travesseiro sob a cabeça e outro entre os joelhos, preservando o perfeito alinhamento da coluna



AMAMENTAR

Errado: colocar o peso da criança nos braços, sobrecarregando ombros e pescoço. Com o olhar voltado para o bebê, a inclinação e a rotação da cabeça por períodos prolongados podem gerar tensão nos músculos do pescoço e das costas



Certo: usar um apoio para os braços e o pescoço, direcionar o olhar para o bebê mas sem permanecer dessa forma por longos períodos



Antônio Marinho
amarinho@oglobo.com.br

Andar com a coluna ereta transmite uma imagem positiva, elegante e ainda reduz a sensibilidade à dor, diz pesquisa das universidades do Sul da Califórnia e de Toronto divulgada esta semana. No estudo, publicado na revista "Journal of Experimental Social Psychology", os autores afirmam que adotar uma postura dominante faz com que as pessoas se sintam poderosas e fortes emocionalmente. Estes novos dados reforçam outros que indicam que a postura correta eleva o nível de testosterona, que aumenta a tolerância à dor, e reduz o de cortisol, o hormônio do estresse.

Dados da Organização Mundial de Saúde mostram que, ao longo da vida, 80% da população mundial têm pelo menos um episódio de dor na coluna. E o sintoma, que era mais comum a partir dos 40 anos, hoje é queixa também entre adolescentes e jovens: 5,3 milhões de brasileiros sofrem de hérnia de disco.

Medidas simples em casa, no trânsito e no trabalho podem evitar os desvios e as dores nas costas. O fisioterapeuta Eduardo Cadidê, do Instituto de Tratamento da Coluna Vertebral (ITC), lembra que a prevenção inclui manter o peso corporal correto, fortalecer a musculatura e reeducação postural, medidas que podem ser tomadas em qualquer idade.

— Má postura, inclusive durante o sono, exercícios mal feitos, repetição de movimentos e hereditariedade são as principais causas de dores nas costas — diz Cadidê, que, em parceria com o fisioterapeuta Helder Montenegro, lançou a cartilha "Guia de postura Dr. Coluna", da qual selecionamos algumas dicas para os leitores.

Cirurgia de coluna só em último caso

• Para as pessoas que já sofrem com as dores de coluna há opções de tratamento eficazes, diz Cadidê, incluindo medicamentos, técnicas de fisioterapia, como reeducação postural global (RPG), pilates, acupuntura e, em poucos casos, as cirurgias.

— Uma alternativa eficaz é o método Reconstrução Músculo Articular (RMA), com índice de sucesso de até 87%, especialmente em casos de hérnia de disco — afirma Cadidê. A técnica associa fisioterapia manual, mesas de tração e descompressão, aparelho que trabalha o músculo transversso do abdômen e exercícios de musculação.

Ilídio Pinheiro, chefe do Serviço de Ortopedia do Hospital São Vicente de Paulo, no Rio, reforça que é preciso corrigir a postura e evitar a sobrecarga nas vértebras, devido a movimen-

tos inadequados e esforços físicos, como, por exemplo, inclinar o tronco para frente ao levantar um peso. E lembra que fatores psicológicos, entre eles ansiedade e estresse, influenciam no aparecimento ou na persistência das dores de coluna:

— Erros de postura muitas vezes estão associados ao estado emocional.

Antes de indicar qualquer tratamento, é preciso ter o diagnóstico exato, que dependerá de exame clínico detalhado e de imagens — sempre iniciado com radiografia simples — e testes laboratoriais. Drogas, só com receita médica, alerta o especialista.

— Medicamentos, principalmente anti-inflamatórios, devem ser usados com moderação e em pacientes sem contraindicações, como úlcera, cardiopatias e alergias. A cirurgia é reservada para os casos graves ou pacientes que não respondem ao tratamento convencional — comenta.

Uso de medicamentos precisa ser limitado

• Já o médico Renato Tavares, do Centro de Tratamento das Doenças da Coluna do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Int), diz que uma das principais queixas é a lombalgia, que pode ser causada por contraturas musculares, artrose, estreitamento do canal lombar, traumatismos, hérnia, infecções, osteoporose e outras doenças reumatológicas. Além da dor pode haver sintoma de dormência e fraqueza das pernas ou dos pés.

— A lombalgia é comum em pessoas ansiosas e estressadas — diz Tavares, acrescentando que prevenir a dor nas costas é mais fácil do que tratar uma lesão; e que os exercícios de alongamento e fortalecimento da musculatura da coluna, do abdômen e das pernas devem ser feitos pelo menos três vezes por semana.

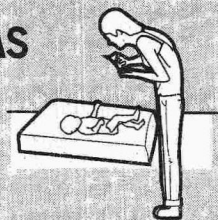
Outra reclamação frequente é o bico de papagaio (a osteofitose), a formação óssea anormal na proximidade das articulações das vértebras devido à sobrecarga local. Dores fortes e sensação de queimação nas costas são alguns de seus sintomas.

— Nesses casos, a prática de RPG traz excelentes resultados — diz o médico Marcio Taubman, do Centro de Reumatologia e Ortopedia Botafogo. — Cuidar da postura é fundamental. Dormir de bruços, por exemplo, pode causar o bico de papagaio.

Os médicos reforçam que os remédios devem ser usados com receita e apenas para aliviar a dor nos períodos de crise, pois não são isentos de efeitos colaterais, como, por exemplo, gastrite ou problemas nos rins. E quando a queixa persiste além de seis meses, mesmo com tratamento clínico, deve-se considerar a necessidade de cirurgia, diz Tavares. ■

TROCAR FRALDAS

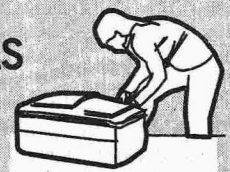
Errado: a cama muito baixa faz a mãe ficar em uma postura que gera sobrecarga nas costas



Certo: posicionar o trocador em uma altura em que a coluna permaneça ereta

FAZER AS MALAS

Errado: arrumar as malas em uma superfície muito baixa



Certo: use uma mesa como apoio, pois ela tem a altura ideal para evitar que você se curve para frente

TRANSPORTAR AS MALAS



Errado: ficar de frente para a esteira com os pés paralelos e a coluna flexionada para a frente



Certo: ficar de lado para a esteira, com um pé na frente e outro atrás, fazendo uma base necessária para dobrar os joelhos o suficiente para alcançar a mala, mantendo a coluna reta e contraindo os músculos do abdômen

NO COMPUTADOR

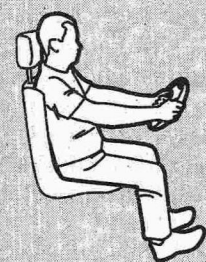
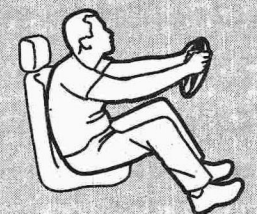
Errado: colocar todo o peso do corpo sobre a coluna lombar. Evite ficar com os joelhos muito dobrados, impedindo a circulação das pernas



Certo: manter os calcanhares no chão ou numa rampa de apoio, com os joelhos em um ângulo de 90° ou um pouco mais altos que o quadril. O encosto da cadeira deve ficar sempre em contato com a região lombar

DIRIGIR

Errado: dirigir com a região lombar da coluna muito afastada do assento, com a cabeça fora da altura do apoio e joelhos muito flexionados



Certo: usar um suporte lombar (pequena almofada), alinhar joelhos com quadris ou um pouco acima. Apoiar bem o corpo no assento e no encosto do banco e mais próximo possível de um ângulo de 90°