

DIRIGIR

ERRADO



A região lombar da coluna não pode ficar afastada do assento nem os joelhos muito flexionados. Evite deixar os pés muito próximos dos pedais e as mãos muito elevadas no volante, o que pode provocar tensão nos ombros.

CERTO

Apoie bem o corpo no assento e no encosto do banco, mais próximo possível de um ângulo de 90 graus. A cabeça deve ficar na altura do apoio, mas evite encostá-la. A distância até os pedais deve permitir que os joelhos permaneçam levemente flexionados.



COZINHAR

ERRADO

Evite curvar a coluna para a frente sem contrair os músculos abdominais. A postura sobrecarrega tanto a região lombar quanto a cervical.



CERTO



Quando estiver de frente para a pia, procure manter a coluna ereta, com os músculos abdominais contraídos e um dos pés apoiado em um pequeno banco.

VARRER A CASA

ERRADO



Evite usar vassoura de cabo curto para não curvar a coluna para a frente.

CERTO

Observe se a altura do cabo da vassoura corresponde a sua altura. Mantenha-se ereto e com os pés afastados. Realize os movimentos com o corpo todo, evitando a rotação da coluna.



DORMIR

ERRADO



Evite dormir de barriga para baixo, principalmente se você tem dores na coluna com irradiação para as pernas.

CERTO



A melhor posição é de lado. Utilize um travesseiro sob a cabeça e outro entre os joelhos para preservar o perfeito alinhamento da coluna.

SUSTENTAÇÃO AMEAÇADA

Eixo principal do corpo, a coluna vertebral incomoda quase 80% da população mundial. No Brasil, dor nas costas é a terceira causa de aposentadoria. Terapia criada em Fortaleza beneficia pacientes

» CELINA AQUINO

Belo Horizonte — Já senti dor na coluna? É bem provável que a maioria dos leitores responda que sim. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% da população terão pelo menos um episódio durante a vida, o que faz com que essa seja a queixa mais frequente ouvida pelos ortopedistas. Má postura, sedentarismo e histórico familiar estão entre os principais fatores de risco, além do aumento da expectativa de vida, já que a chance é três vezes maior com a idade avançada.

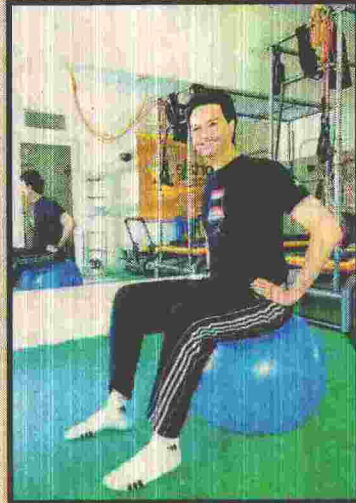
A dor na coluna pode estar associada a doenças degenerativas, como a hérnia de disco, a mais comum, que acomete 5,5 milhões de brasileiros, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Por algum motivo, a parte central do disco que fica entre as vértebras desloca-se e provoca a compressão da raiz nervosa, levando à dor. Outros exemplos são a espondilolise, que é uma falha na vértebra; a artrose, provocada por um processo de envelhecimento da cartilagem; e a estenose, caracterizada pelo estreitamento do canal vertebral. Quando surge com febre, dor noturna, perda de peso e histórico de câncer, a dor na coluna pode indicar a existência de tumor ou infecção.

Uma causa comum é a distensão muscular, que atinge principalmente a região lombar, por ela ter mais mobilidade e estar ligada à sustentação do corpo. Apesar de ser corriqueira, em 85% dos casos a dor na coluna não tem um motivo específico. É o que diz o médico do Instituto Mineiro de Ortopedia e Traumatologia (Imot) Rodrigo D'Alessandro de Macedo. "O bom é que a maioria dos pacientes, mesmo sem diagnóstico, tem melhora com medidas simples, como atividade física e fisioterapia, e deixa de sentir os sintomas em três meses", afirma.

Sorradeira

A altura não ajuda, muito menos a profissão. Com 1,98m, o piloto comercial Paulo Augusto Ferreira Sampaio, 37 anos, luta há dois com uma dor na coluna. Como trabalha sentado o dia todo, em ambiente pressurizado, carrega mala de um lado para o outro, cada noite dorme em um colchão

Maria Tereza Correia/EM/D.A Press



Paulo: combate contínuo à dor

diferente e não tem tempo para praticar exercício regularmente, achava normal sentir o incômodo. Até que um dia não conseguiu levantar da cama e descobriu que tinha três protusões discais na coluna vertebral, estágio anterior à hérnia de disco.

O piloto se livrou da dor com a reconstrução muscularticular, tratamento que já beneficiou três mil pacientes em todo o país. Vindo de Fortaleza (CE), o programa de reabilitação baseado em técnicas de fisioterapia também é aplicado em outras capitais, como Belo Horizonte, Brasília, São Paulo, Rio de Janeiro e Salvador. "O objetivo é ganhar mobilidade das articulações e melhorar a flexibilidade muscular, levando ao alívio da dor", explica o fisioterapeuta Felipe Augusto Pimenta Moraes, do Centro de Reabilitação FortaleSer, unidade do Instituto de Tratamento da Coluna Vertebral em Belo Horizonte (ITC).

Tratamento

Dividido em cinco etapas, o tratamento dura, em média, dois meses. Para começar, a fisioterapia manual, utilizada para manipular as articulações, seguida pela mesa de tração eletrônica, na qual o paciente permanece deitado de barriga para cima e é puxado por uma corda em direção ao aparelho. "O pinçamento da raiz nervosa gera um processo inflamatório, que é a neuropatia. A mesa é usada para aumentar o espaço entre as vértebras, que fica diminuído com a degeneração ou o desgaste articular, para que o disco pare de encostar na raiz nervosa, aumentando o metabolismo no local e estimulando a

cicatrização", esclarece Moraes.

Na sequência, o paciente deita de barriga para baixo na mesa de flexão-descompressão, cujo objetivo é realinhar a coluna vertebral com o movimento das pernas. A estabilização vertebral, pensada para trabalhar a musculatura interna que envolve a coluna, é a base da próxima etapa. Com uma bolsa inflável, a pessoa que sofre com a dor aprende a controlar a contração muscular. "Fortalecer a musculatura que envolve o tronco, tanto abdominal quanto de quadril e pelve, é necessário para a proteção da coluna e, consequentemente, ganho de estabilidade. A estrutura estável sustenta melhor a articulação", diz o fisioterapeuta do ITC Vertebral. O treino é fundamental para o último passo, em que o paciente é inserido em programa de atividade física.

A prática regular de exercício é considerada a etapa mais importante, segundo Felipe Moraes, pois é o que vai manter os benefícios do tratamento. "Quem tem problema de coluna deve se preocupar o resto da vida com seu fortalecimento, fazendo programa de atividade física. As mais indicadas são musculação e pilates", pontua o fisioterapeuta.

Até pacientes graves costumam alcançar resultado satisfatório e deixam de passar por cirurgia — que deve ser a última opção. De acordo com o ortopedista Rodrigo D'Alessandro de Macedo, estudos europeus apontam que a operação não dá resultado melhor que a fisioterapia no caso de lombalgia inespecífica, em que a causa não é identificada. O médico acredita que o tratamento é como uma escada: deve-se subir aos poucos os degraus. Primeiro, tenta-se aliviar a dor com remédios; depois, com fisioterapia; e, se for preciso, passa-se para o bloqueio — injeção de anestésico no ponto doloroso. Para Macedo, cirurgia, só em caso extremo. "Você consegue ter melhora se tiver motivação para mudar o estilo de vida com a atividade física."

Mesmo sem rotina fixa de trabalho, o piloto Paulo Sampaio encontra tempo para se dedicar à coluna. Pelo menos duas vezes por semana, dá continuidade ao tratamento. "Isso mostra que até um piloto de avião com a escala mais apertada do mundo consegue fazer", conclui. Como recompensa, ele ganhou mais disposição e bom humor. E menos dor.

CALÇAR SAPATOS

ERRADO



Evite levar as mãos até os pés para não curvar a coluna para frente.

CERTO

Sentado em uma cadeira, cruze a perna de modo que consiga alcançar o sapato sem se curvar. Utilize a mesma posição para vestir calça, calcinha, cueca e meias.



AMAMENTAR O BEBÊ

ERRADO



Por períodos prolongados, a postura incorreta gera tensão nos músculos das costas, provocando dor. Isso porque o peso da criança está todo nos braços da mãe, sobrecarregando ombros e pescoço. Além disso, a mãe fica com o olhar voltado para o bebê, sendo obrigada a inclinar e girar a cabeça.

CERTO

Procure utilizar um apoio para os braços e o pescoço, deixando-os em uma posição bem relaxada. Não permaneça por muito tempo com o olhar direcionado para o bebê. Se for possível, alterne o braço de apoio na mamada seguinte.



ARRUMAR GAVETAS

ERRADO



Curvar o tronco para frente gera sobrecarga direta na coluna lombar, o que pode desencadear dor imediata. Isso se agrava com o tempo que se leva para realizar a atividade.

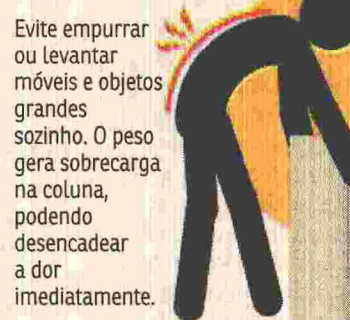
CERTO

A postura correta é sentar-se em um pequeno banco, de modo que a coluna fique alinhada e protegida, mantendo sempre a contração dos músculos do abdômen.



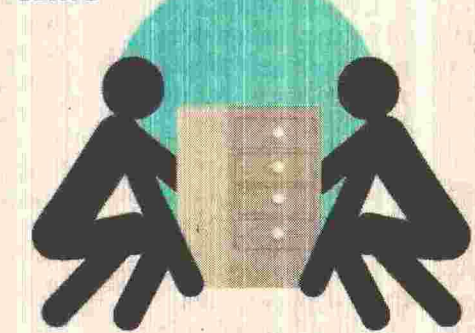
MOVER MÓVEIS OU OBJETOS PESADOS

ERRADO



Evite empurrar ou levantar móveis e objetos grandes sozinho. O peso gera sobrecarga na coluna, podendo desencadear a dor imediatamente.

CERTO



Peça ajuda a outra pessoa para transportar o que você precisa. Mantenha os joelhos dobrados, os pés afastados e o abdômen contraído.

VÍCIOS POSTURAIS

Eles são um dos principais inimigos da coluna. O fisioterapeuta Felipe Augusto Pimenta Moraes observa que a má postura começa ainda na infância, quando as crianças são obrigadas a carregar mochilas, geralmente muito pesadas, de casa para a escola. Como a diversão é cada vez mais baseada na tecnologia, os meninos passam a adolescência de frente para o computador e criam novos vícios posturais. Na vida adulta, a culpa é da correria e do estresse. Além da saúde, a economia do país fica prejudicada, pois o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostra que, no Brasil, a dor nas costas é a terceira causa de aposentadoria e a segunda quando se fala em licença no trabalho. Para evitar o incômodo, aprenda a posicionar bem a coluna nas tarefas diárias.

LEVANTAR E DEITAR

CERTO



O primeiro passo é sentar-se na borda da cama. Depois, deite-se de lado com a ajuda do cotovelo e da mão, levando a perna em seguida. Na hora de se levantar, é só inverter o processo.

ERRADO



Evite levantar-se ou deitar-se de uma só vez para não exigir grande esforço da musculatura abdominal, o que pode sobrecarregar a coluna lombar.