

Dor vertebral

» CELINA AQUINO

Belo Horizonte — Já dizia o pai da medicina, Hipócrates: conheça bem a sua coluna vertebral para evitar problemas. Se todo mundo seguisse o conselho do médico grego, a dor lombar não causaria tanto incômodo. Basta um pequeno descuido para ela aparecer com força total. Carregar excesso de peso, sentar-se de forma desajeitada no sofá e até a falta de atividade física podem desencadear a lombalgia.

A região lombar é formada por cinco das 33 vértebras que compõem a coluna vertebral. Para explicar por que ela gera tanta dor, é preciso recorrer à física. É na base do esqueleto que a gravidade atua com mais força — por isso a área é acionada para dar conta do peso do corpo e de qualquer extra que seja carregado. A lombar sofre também com o estilo de vida adotado. O mais comum hoje leva as pessoas a ficarem sentadas por horas diante do computador e da televisão. “A vida moderna nos traz grandes desafios. Entre eles, a incapacidade de escolher a postura em que desejamos permanecer durante o dia. Em determinadas profissões, é necessário ficar longos períodos parados, o que provoca desequilíbrio da musculatura que estabiliza a coluna lombar”, diz o ortopedista mineiro Cristiano Magalhães Menezes, membro da Sociedade Brasileira de Coluna (SBC).

A rotina de sair da cadeira do escritório direto para o sofá de casa não é nada confortável para a coluna lombar. O especialista explica que, enquanto estamos sentados, mantemos o abdômen relaxado, além do quadril e dos joelhos flexionados, o que leva ao encurtamento da musculatura de trás da coxa. “Isso acaba sobrecarregando as estruturas, que, mesmo saudáveis, podem doer.”

Para manter a boa saúde da lombar, Menezes destaca que é fundamental fortalecer a musculatura do tronco, em especial o multifido e o transverso do abdômen (veja infográfico). Por isso, vale a velha orientação de fazer exercícios diariamente. “Com o sedentarismo, a gente perde a ativação dos músculos. No caso das pessoas que têm dor lombar crônica, elas já tendem a apresentar enfraquecimentos deles”, alerta. O ortopedista sugere exercícios aquáticos, como natação e hidroginástica, para ativar os grupos musculares do tronco, assim como atividades aeróbicas fora da água. Alongamentos também devem ser incluídos na rotina.

Tratamento

Em caso de dor, surge a dúvida: a que tipo de técnica recorrer em busca de alívio? “O tratamento da dor lombar é complexo e multidisciplinar, mas é preciso associar os diferentes métodos a um diagnóstico preciso”, observa o ortopedista Cristiano Menezes. As opções vão desde medidas simples, como medicamento, fisioterapia e técnicas de reeducação postural, até cirurgia, que, nos últimos anos, evoluiu para ser minimamente invasiva.

A acupuntura tem eficácia reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina, assim como existe evidência científica do benefício da quiropraxia. A massagem pode ser relaxante para o paciente. Pilates e reeducação postural global (RPG) reativam a musculatura. A escolha vai depender de cada caso, mas não deixa de ser importante conhecer cada uma das alternativas.

Efeitos do desalinhamento da coluna vertebral, segundo a quiropraxia

» LOMBAR 1 (L1)

Áreas: intestino grosso e anéis inguinais
Possíveis efeitos: prisão de ventre, colite, diarreia, hérnias

» LOMBAR 2 (L2)

Áreas: apêndice, abdômen e parte superior da perna
Possíveis efeitos: câibras, dificuldade de respirar, acidose e varizes

» LOMBAR 3 (L3)

Áreas: órgãos sexuais, útero, bexiga e joelhos
Possíveis efeitos: problemas de bexiga, distúrbios menstruais, aborto, enurese noturna, impotência, problemas da menopausa e dores no joelho

» LOMBAR 4 (L4)

Áreas: próstata, músculos lombares inferiores e nervo ciático
Possíveis efeitos: dor ciática, lombalgia, dores na parte baixa das costas

» LOMBAR 5 (L5)

Áreas: parte inferior das pernas, tornozelos e pés
Possíveis efeitos: má circulação nas pernas, tornozelos fracos ou inchados, pé chato, pés frios, câibras e fraqueza nas pernas

Músculos que precisam estar fortes para proteger a coluna

MULTIFIDO

Fica na parte de trás: principal protetor da coluna lombar. Ativa-se antes mesmo de o corpo começar a se movimentar. Ao ser contraído, previne lesões

TRANSVERSO DO ABDÔMEN

Fica na parte da frente: é o mais importante para estabilizar a região lombar entre os músculos abdominais

Vértebras cervicais

Vértebras torácicas

Vértebras lombares

Sacro

Cóccix

ACUPUNTURA

Para a medicina chinesa, a dor é causada por bloqueio de energia. Em caso de lombalgia, portanto, algo está impedindo a livre circulação na base da coluna vertebral. “A pessoa que fica muito tempo sentada faz aumentar a pressão na região lombar, o que favorece uma circulação anômala”, exemplifica a acupunturista Beatriz Gualberto Drumond. “Sangue também é energia”, acrescenta. As finas agulhas, colocadas uma a uma nos pontos de acupuntura, atingem o sistema nervoso central e, além de aliviarem a dor, conseguem desbloquear a passagem de energia. Na visão da acupuntura, a lombalgia é causada por deficiência do sistema rim, um dos cinco tipos de energia que atuam no corpo e que mantêm rins, ossos, bexiga, joelhos e audição. “O objetivo é tonificar a energia do sistema rim, mas há sempre outros ganhos. A harmonização traz reflexos emocionais, diminuindo a ansiedade, a preocupação e a irritabilidade, e melhorando o sono, o apetite e a disposição. As pessoas vivem melhor”, pontua a especialista. A medicina reconhece o poder da acupuntura, mas é claro que ela não faz milagre. O envolvimento do paciente, consciente de que deve mudar hábitos para que a dor não seja recorrente, contribui para o sucesso do tratamento. “A atividade física regular, além de tonificar a musculatura, favorece a circulação de energia”, diz Beatriz.

O corpo precisa relaxar diante das tensões. Por isso, a massagem costuma promover alívio imediato da dor lombar. “Quando massageamos esse grupo de músculos, produzimos um estímulo que tem ação direta na medula espinhal. Isso causa redução do tônus muscular, que consequentemente vai gerar bem-estar com relaxamento”, explica o educador físico especializado em massoterapia Thiago Glanzmann, professor do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) em Minas Gerais. Os movimentos variam de acordo com o tipo de problema. Ele esclarece que a técnica dá mais resultado na dor crônica, como mostra um estudo financiado pelo Centro Nacional de Medicina Complementar e Alternativa, nos Estados Unidos. Participaram do experimento 400 pessoas com lombalgia de moderada a grave. Elas foram divididas em dois grupos: um foi submetido a tratamento com massagem e o outro, com analgésico e relaxante muscular. Dez semanas depois, 39% dos integrantes do primeiro grupo relataram dor quase inexistente, enquanto apenas 4% dos outros participantes apresentaram melhora do sintoma. A massagem não cura, mas oferece benefícios significativos para quem sente dor lombar, pois diminui a tensão das fibras musculares. Glanzmann observa, no entanto, que a técnica não deve ser a única opção de tratamento. “A partir do momento em que existe disfunção, o aconselhável é procurar outro profissional. O massagista trabalha mais com a prevenção.”

Equilíbrio postural. É essa a chave do método criado pelo alemão Joseph Pilates que virou moda: o pilates. Interessado em investigar os benefícios da atividade que ganhou tanta popularidade no Brasil, o educador físico e professor da Universidade Estadual Paulista (Unesp) de Rio Claro Mauro Gonçalves conseguiu provar que os exercícios reduzem a ocorrência de lombalgia. Para chegar a essa conclusão, Gonçalves acompanhou 20 mulheres fisicamente ativas, com idade entre 18 e 25 anos, que fizeram aula de pilates por oito semanas. O foco eram movimentos para fortalecer a região lombar. “A postura em que são realizados os exercícios, assim como as orientações do profissional da área da saúde, exige trabalho dos músculos do tronco, o que contribui para o aumento de força e de resistência, essenciais para uma melhor postura e consequente prevenção ou diminuição da dor lombar”, conta o pesquisador, que coordena o Laboratório de Biomecânica da Unesp Rio Claro. As voluntárias tiveram ganho ao estabilizar a coluna lombar, equilibrando a força dos músculos da região abdominal e das costas. Segundo Gonçalves, o pilates é indicado tanto para alívio da dor quanto para prevenir alterações posturais que podem gerar incômodo. “Os exercícios são apenas coadjuvantes. Não adianta fazer as aulas e depois continuar com uma postura inadequada no trabalho, em casa ou em outras atividades de vida diária”, frisa.

A especialista em quiropraxia Beatriz Ribeiro Esteves compara a coluna vertebral a um carro: desalinha à medida que você usa. Carregar o filho, viajar apertado no avião e até sentar-se com a carteira no bolso de trás da calça podem provocar movimentos imperceptíveis, mas que causam desalinhamento da estrutura óssea. Originária dos Estados Unidos, a técnica cujo nome vem do grego (*quiro* significa mãos e *praxia*, prática) visa reposicionar vértebras fora do lugar com movimentos rápidos e precisos. A dor surge quando a vértebra sai do lugar e o osso acaba encostando em um nervo, por isso a justificativa de que alinhar a coluna acaba com os incômodos. A teoria é simples, mas, na prática, colocar o esqueleto na posição correta exige tempo. “É preciso apagar a memória e dar um novo estímulo ao corpo. Caso contrário, ele tende a voltar para a posição antiga”, diz a quiroprata. O processo dura até o corpo se acostumar com o alinhamento correto da coluna, o que exige reforçar continuamente o novo estímulo. As manobras são feitas com as mãos. A quiropraxia aumenta a mobilidade articular e alivia a dor, mas há relatos de que seus ganhos vão além, como a melhora de problemas de prisão de ventre. A técnica considera que cada ponto da coluna está ligado a um órgão. Para que o tratamento seja bem-sucedido, Beatriz alerta que o profissional precisa ter curso superior em quiropraxia.

“Se você tem abdômen, coxa e bumbum fracos, um dia vai ter dor lombar.” O alerta é do fisioterapeuta André Diniz Ribas, que defende ser fundamental ter a musculatura alongada e estável, o que pode ser ajustado com a reeducação postural global (RPG). A técnica, criada na década de 1980 pelo francês Philippe Souchart, propõe o alongamento máximo dos músculos para dar estabilidade à estrutura óssea. A RPG trabalha com o conceito de cadeia de músculos, daí a razão de pensar a coluna por inteiro. Na primeira sessão, o fisioterapeuta vai identificar grupos musculares encurtados, muitas vezes por causa de tensão física ou emocional, que levam a alterações posturais. Quando perde a flexibilidade, a musculatura freia os movimentos e pode deformar o corpo. O paciente, durante o tratamento, será colocado sentado, deitado e em pé para que os músculos alcancem alongamento máximo. Com o método, a musculatura é estimulada a permanecer alongada, deixando a coluna lombar mais estável. Mais que aliviar a dor, a RPG serve para desenvolver a consciência corporal do paciente. “As pessoas estão longe de conhecerem o próprio corpo. Não vou ensinar a se sentar, mas vou ajudá-las a perceber qual postura é a mais correta.”