
Evite a dor nas costas

Vilma Homero *

Prepare seu corpo para fortalecer a coluna, a sua base de sustentação

Do pescoço ao cóccix, a coluna vertebral costuma ser considerada como o mastro que nos dá sustentação. São 33 vértebras, que se dividem entre as regiões cervical, dorsal, lombar e sacra, terminando no ossinho do cóccix. E que, a bem da verdade, não é exatamente ereta, mas um delicado equilíbrio de curvas suaves. Equilíbrio que sofre com problemas de má postura, esforço em demasia, peso indevido e uma série de outras interferências. Nada, porém, que não tenha jeito com algumas terapias alternativas.

A coluna é uma sucessão de leves curvas: na altura do pescoço, para equilibrar o peso da cabeça; para trás na região torácica; para a frente, na região lombar, que é a área que sustenta grande parte do peso corporal e os órgãos internos; para trás, na área do sacro e termina com o cóccix voltado para a frente. “São estas curvas que diminuem o esforço da musculatura em nos manter de pé”, explica a terapeuta de reeducação postural global, RPG, Mônica Botelho Rodrigues. Formada com o criador da técnica, o francês Philippe Souhard, ela hoje participa da formação de novos profissionais.

“Como uma barraca de camping. O eixo é a coluna, mas o que a sustenta é a justa tensão entre ela e a musculatura à volta”, explica a rolfista Kátia Klajman, que também compara tudo a uma gangorra: a musculatura abdominal, por exemplo, precisa estar em equilíbrio com a lombar. “O enfraquecimento de uma modifica a outra, e assim por diante”, diz Klajman. Como um efeito dominó, uma peça fora de lugar faz deslocar outras, que por sua vez desalojam outras tantas.

Homem moderno: sedentário, obeso e com problemas de coluna

Diga-se de passagem, que, atualmente, tudo contribui para isso. Estamos cada vez mais sedentários, e até mesmo os mínimos movimentos de levantar para atender um telefone nos são poupados pelos aparelhos sem fio. Sedentários, obesos e cada vez mais com problemas de postura. Um prato cheio para que aquelas curvas naturais se acentuem, criando hipercifoses, mais conhecidas como corcunda; hiperlordoses; na região lombar, e as escolioses, que são desvios que acontecem lateralmente.

“Hoje, em vez de estarem correndo, ou brincando ao ar livre — atividade física necessária para fazer a musculatura se desenvolver e se firmar —, as crianças crescem em frente ao computador ou ao vídeo game. O que só favorece vícios de postura, que tendem a se agravar com o crescimento. Dores de cabeça, movimentos restritos, membros que se tornam mais curtos... Sem contar com as dores nas costas, as hérnias de disco e todas aquelas oses já mencionadas.

“As dores lombares, que são justamente as que atingem a parte baixa da coluna e as que chamamos de dor nas costas, são causadas pelo desequilíbrio entre a musculatura abdominal e a lombar”, explica o professor de Educação Física Eduardo Netto. Uso de salto alto, sobrecarga e aumento acentuado da lordose natural, em geral, aumentam o desequilíbrio e resultam neste tipo de dor. “Hoje, as pessoas se machucam muitas vezes por falta de exercício que fortaleça a lombar”, diz.

Que é mais ou menos como a maioria dos pacientes chega aos consultórios de Kátia Klajman e de Mônica Rodrigues. Muitos deles encaminhados pelos próprios médicos. No caso da RPG, o trabalho procura atingir tanto a musculatura estática — aquela que luta contra a lei da gravidade e se mantém contraída mesmo quando estamos dormindo — e a dinâmica — a que entra em ação para favorecer o movimento.

“A primeira é tensa, rígida por natureza, como os músculos laterais da coluna; enquanto a segunda é flácida, como os abdominais. Através de oito posturas diferentes, procuramos trabalhar as duas: alongando e esticando os estáticos, que

costumam retrair-se e encurtar devido às alterações de postura; e enrijecendo e encurtando os dinâmicos. O que é feito de modo concomitante e progressivo, de forma que haja compensação entre uma e outra”, explica Mônica. Em outras palavras, gradualmente consegue-se corrigir o que está fora de lugar.

O que, no caso da RPG, costuma levar uma média de três a seis meses em pacientes adultos, ou até dois anos, em casos mais graves. Em crianças, como o crescimento é um complicador, o ideal é que se faça um acompanhamento de seis em seis meses. “Conseguimos até 97% de resposta. Obviamente, casos extremos terão uma limitação de resultados”, adverte Mônica.

Pacientes com hérnia de disco, por sinal, cada vez mais têm procurado técnicas alternativas para tratamento. “As vértebras, empilhadas, devem ficar numa mesma direção, mantendo um espaço entre elas, com o papel de amortecer o impacto de nossos movimentos. Quando este espaço fica comprimido, o núcleo interno é expulso. É a hérnia de disco”, explica a rolfista Katia.

O que pode acontecer devido a um acidente, movimento de mau jeito que tire a vértebra do lugar, ou mesmo uma alteração na estrutura da articulação. O problema é que a pressão no local geralmente provoca dores intensas. “Temos conseguido resultados comprovados por exames de ressonância magnética”, entusiasma-se a terapeuta de RPG. “A hérnia não chega a regredir, mas os movimentos melhoram e a convivência com ela torna-se bem mais fácil”, relata a rolfista Kátia Klajman.

“Quando se está muito acima do peso, por exemplo, e se é sedentário, há inevitáveis prejuízos. Como uma vascularização difícil, músculos com menores estímulos e portanto com menor capacidade de resposta. No obeso, é como se tudo estivesse exercendo pressão para baixo”, esclarece Katia. Em alguns casos, além das sessões de rolfing, ela recomenda a prática de uma atividade física compatível.

Em geral, com 10 a 15 sessões se consegue fazer com que o corpo volte ao seu alinhamento original — ou que, pelo menos, se aproxime ao máximo disso. “Com o tratamento também se chega a uma maior consciência corporal. O que significa que começamos a nos dar maior conta da nossa postura”, explica a terapeuta de Rolfing. Ela também adverte que nada dura para sempre, sem alguns cuidados. Mudança de hábitos e atividade física são, mais do que nunca, fundamentais. E, sempre que for o caso, umas poucas sessões de manutenção.

* Fonte: www.connectmed.com.br