

Saiba como o simples ato de cruzar as pernas e o excesso de peso podem comprometer sua postura e causar muitas dores.



MÁRCIA MARIA CRUZ

Muita gente a maltrata. Ela custa a dar sinais de sua existência, mas é uma das partes mais sensíveis do corpo. Embora seja percebida apenas quando algo está errado, a coluna vertebral literalmente é a sustentação corporal. Para mantê-la no lugar, são necessários cuidados cotidianos com a postura. São atitudes que perpassam todos os afazeres ao longo do dia, que devem ser incorporadas aos hábitos, a exemplo do que faz a estudante de moda e artesã Ana Paula Costa, de 42 anos. "Fico o tempo inteiro vigilante. Tomo cuidado com o jeito de me sentar, de dormir e até de caminhar. A respiração também é superimportante. Estou o tempo inteiro preocupada com minha coluna", diz.

Desde os 12 ela trata de uma escoliose torácica e lombar, que adquiriu quando praticava musculação, por orientação equivocada do treinador na época. Porém, nem todos são como Ana Paula no cuidado com a coluna. Muitos a maltratam com posições inadequadas, sobrecarregando-a com pesos excessivos e, até mesmo, com gestos aparentemente inofensivos, como cruzar as pernas. "O hábito para as mulheres é uma posição confortá-

POR QUE CUIDAMOS TÃO MAL DELA?

A coluna vertebral sustenta o corpo humano, mas quase sempre a sobrecarregamos com posturas inadequadas, peso excessivo e gestos aparentemente inofensivos

tável, além de elegante. Porém, é preciso ficar atento para não abusar, pois pode prejudicar a saúde", alerta o neurocirurgião Pedro Augusto Deja Teixeira, diretor clínico do Instituto Paulistano de Neurocirurgia e Cirurgia da Coluna Vertebral.

Ao cruzar as pernas, a coluna vertebral se desvia para a esquerda ou para a direita, devido ao desequilíbrio da região pélvica. Outro problema que pode ser ocasionado por esse costume, além de prejudicar o fluxo sanguíneo, é a escoliose (desvio da coluna vertebral no plano frontal). A coluna é uma das partes mais importantes do corpo humano, uma vez que é responsável pela sustentação da cabeça, fixação das costelas e os músculos do dorso, bem como suas curvaturas são responsáveis pela força e equilíbrio corporal.

De acordo com o neurocirurgião, cerca de 90% das pessoas têm, tiveram ou terão dores nas costas. "As dores podem ou não representar uma doença", afirma. Elas podem ser resultantes de um torcicolo e um mau jeito ou até mesmo causadas por problemas mais sérios, como esco-

liose, artrose, hérnia de disco, entre outros problemas que afetam grande parte da população.

Para entender a complexidade da coluna vertebral, basta saber que é composta por superposição de uma série de ossos isolados denominados vértebras. São sete vértebras cervicais, 12 torácicas, cinco lombares, cinco sacrais e cerca de quatro coccígeas. A coluna se articula com o osso occipital (crânio); inferiormente, articula-se com o osso do quadril (ilíaco). É dividida em quatro regiões: cervical, torácica, lombar e sacro-coccígea.

LEIA MAIS SOBRE
DORES NA COLUNA
PÁGINAS 3 E 4

O processo degenerativo da coluna vertebral ocorre com o envelhecimento, por isso praticar exercícios é fundamental

Contra os efeitos do **tempo**



Ana Paula Costa sempre praticou atividade física, mas com as dores nas costas, ela optou por usar um travesseiro para corrigir a postura

COSTA/REPO/DA SILVA/ASSIS

A prevenção é o melhor remédio para os problemas de coluna. Embora as dores nessa região inevitavelmente devam aparecer em algum momento de sua vida, uma série de cuidados pode evitar complicações e até que a dor se torne crônica. "É inerente ao processo de amadurecimento. Todo ser humano amadurece e, com isso, há um processo degenerativo na coluna vertebral", diz. Para minimizar os efeitos do tempo, a lista com os meios preventivos vai desde a escolha da posição para dormir até o combate ao tabagismo, passando pela prática adequada de exercícios físicos. O sedentarismo é péssimo para a coluna, mas é importante saber como e quando praticar, pois se atividade não for feita sob orientação, pode trazer danos maiores.

Se bem orientada, a prática de exercícios físicos pode ajudar a fortalecer a musculatura da região. Porém, a depender da forma como for realizada, pode trazer sequelas, como ocorreu com a artesã e estudante de moda Ana Paula Costa, de 42 anos. Desde muito cedo ela começou a se exercitar. Com 3 anos iniciou-se no balé. Anos depois, quando tinha 12, treinava ginástica rítmica. Na adolescência, passou a participar de competições de ginástica aeróbica. No período, também malhava. A coluna não era uma

preocupação, até que as dores deram os primeiros sinais.

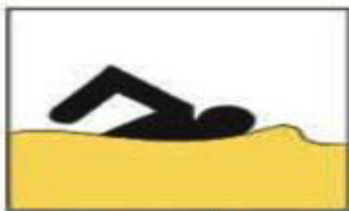
Frente ao incômodo, Ana Paula procurou um fisioterapeuta, que a orientou em relação à maneira correta de se exercitar. "Comecei um treino para fortalecimento das costas. Era uma ficha cuidadosa para a região da coluna", lembra. Entre as práticas indicadas estavam exercícios para o fortalecimento da região abdominal. Enquanto Ana Paula exercitava o corpo de maneira orientada, a escoliose estava sob controle. No entanto, aos 30 anos, ela relaxou e ficou cerca de 10 anos parada. "Quando estou praticando exercícios, cuidando-me, não sinto nada." Com o reaparecimento das dores, voltou a procurar a ajuda de um fisioterapeuta, que a orientou a retomar a musculação, pilates e realizar exercícios para a região abdominal. A prática de exercícios físicos, juntamente com os cuidados posturais, têm garantido a Ana Paula qualidade de vida.

Mas nem sempre é muito claro o que deve ser feito para cuidar dessa região tão importante. Existem inúmeros mitos (veja quadro ao lado) em relação à coluna, conforme pontua o neurocirurgião Pedro Augusto Deja Teixeira, diretor clínico do Instituto Paulistano de Neurocirurgia e Cirurgia da Coluna Vertebral. Muita gente acredita, por exemplo, que praticar natação ajuda a corrigir escoliose. Nadar não é prejudicial, mas, por ser uma atividade simétrica, não pode ajudar a corrigir a curva que se forma em apenas

um dos lados da coluna. Outra informação incorreta que as pessoas acreditam piamente tem relação com a densidade do colchão. Se ele for muito duro, não irá colocar a coluna no lugar. Muito pelo contrário, poderá agravar o problema.

HÁBITOS Entre as verdades em relação à coluna, algumas são surpreendentes. Por exemplo, cruzar as pernas pode prejudicar a coluna. Estalar o pescoço é outro hábito que parece desprezível, mas não é. "A cabeça está sustentada em uma estrutura complexa de articulações. O ato pode lesar as articulações, causar dor de cabeça, zumbido e vertigem", afirma o neurocirurgião. Para cuidar bem dessa região, é importante também escolher o travesseiro de maneira correta. "Ele não deve ser muito alto nem muito baixo. Tem que se encaixar no espaço entre a cabeça e o ombro. De forma que a cabeça fique alinhada", diz.

Os fumantes também devem redobrar a atenção, pois outra verdade em relação à coluna é que o tabagismo pode trazer complicações. "Fumantes têm mais dor nas costas que não fumantes. Fumar não faz bem para nenhuma parte do corpo. No entanto, inalar as substâncias tóxicas traz danos ao sistema cardiovascular, prejudicando a irrigação sanguínea da coluna", explica.



PRATICAR NATAÇÃO AJUDA A CORRIGIR ESCOLIOSE?

MITO

A natação, por ser uma atividade simétrica, não pode colaborar na correção da curva escoliótica. Esse exercício, além de trabalhar o fortalecimento muscular, promove o alongamento de forma equilibrada utilizando os dois lados com a mesma intensidade. Ao contrário do tratamento, que muitas vezes visa corrigir a escoliose com distribuições diferentes em cada lado da coluna, para equilibrar a cadeia cinética posterior. Além disso, algumas modalidades da natação, como borboleta e nado peito, podem prejudicar a coluna, gerando sobrecarga excessiva sobre a região.

CRUZAR AS PERNAS PODE PREJUDICAR A COLUNA?

VERDADE



Claro que o hábito de cruzar as pernas, para as mulheres, é uma posição confortável, além de elegante. Porém, é preciso ficar atento para não abusar desse hábito e prejudicar a saúde. Ao cruzar as pernas, a coluna vertebral se desvia para a esquerda ou para a direita, devido ao desequilíbrio da região pélvica. Outro problema que pode ser ocasionado por esse costume, além de prejudicar o fluxo sanguíneo, é a escoliose (desvio da coluna vertebral no plano frontal).

DORMIR NO CHÃO OU NUM COLCHÃO DURO É BOM PARA AS COSTAS?

MITO

A rigidez poderá agravar, ainda mais, a contratura muscular. Durante uma provável crise de dor nas costas, a pessoa deve repousar em seu próprio colchão, podendo deitar-se de lado, com um travesseiro entre as pernas.

A CIRURGIA É A ÚNICA SAÍDA PARA ACABAR COM A HÉRNIA DE DISCO?

MITO

Hérnias de disco representam uma causa comum de dor nas costas. Mas não é a única. Ao identificar uma hérnia de disco, o médico, ortopedista ou neurocirurgião deve estar atento para outros problemas na coluna que podem acompanhar essa condição. Dessa forma, pesa na decisão do médico a associação com outras alterações e como elas se traduzem clinicamente. Além disso, a decisão deve ser baseada mais no prejuízo

que a doença traz para o paciente em termos de perda de horas de trabalho e lazer, limitações físicas para as atividades do dia a dia e perda na qualidade de vida e menos no resultado dos exames de imagem. Diversos tratamentos podem aliviar o problema. Entretanto, é sempre recomendável procurar um especialista antes de tomar qualquer decisão.

TODOS QUE SOFREM DE DOR NAS COSTAS DEVEM REALIZAR UMA RESSONÂNCIA MAGNÉTICA?



MITO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% das pessoas sofrem ou sofrerão de dor nas costas pelo menos uma vez na vida. Entretanto, o primeiro passo para combater esse mal é procurar um especialista e descobrir as causas para ~~buscar~~ tratar e prevenir de vez o problema.

ESTALAR O PESCOÇO COM O MOVIMENTO DA CABEÇA FAZ MAL À COLUNA?



VERDADE

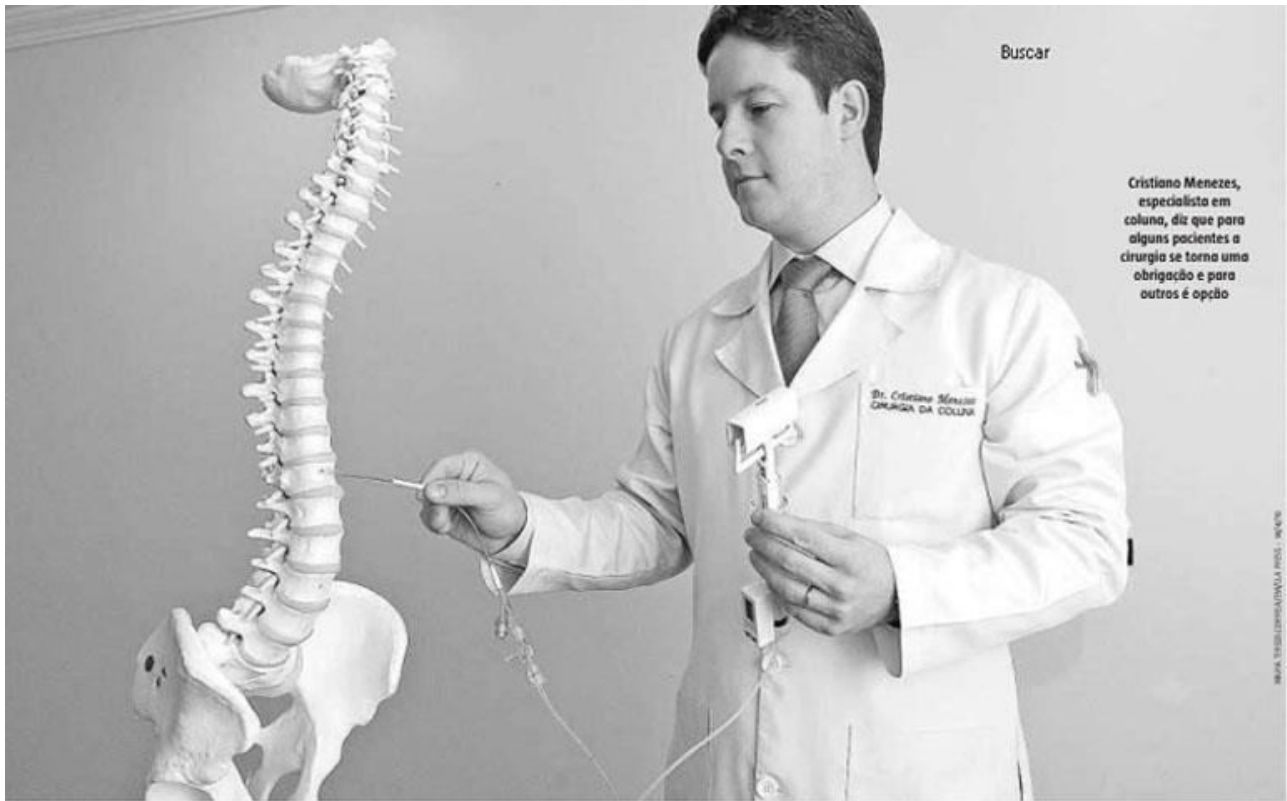
Apesar de esse hábito propiciar alívio para alguns, nunca se deve fazer isso. Estalar a coluna e o pescoço prejudica – e muito – suas articulações, além de causar, em alguns casos, dores de cabeça, zumbidos e vertigens.

FUMANTES TÊM MAIS DORES NAS COSTAS DO QUE NÃO FUMANTES?

VERDADE

O cigarro não faz bem a nenhuma parte do corpo humano, e em relação às costas, não poderia ser diferente. Os fumantes inalam mais substâncias tóxicas. Assim, prejudicam a circulação sanguínea no disco intervertebral, pode causar mais dores na região.





Buscar

Cristiano Menezes,
especialista em
coluna, diz que para
alguns pacientes a
cirurgia se torna uma
obrigação e para
outros é opção

WWW.TRIESTEIMAGENS.COM.BR

Invasivas ou não, cirurgias de coluna têm ótimos resultados desde
que os cuidados pós-operatórios sejam observados

Rápida recuperação

A aposentada Luzia Alves Possa, de 77 anos, não conseguia ficar de pé e caminhar por muito tempo. As pernas doíam. Para tentar resolver o problema que tanto a incomodava, fez várias sessões de fisioterapia, mas o sofrimento persistia. A causa estava na coluna. Quando já não sabia mais o que fazer para se livrar da dor, ao ler uma reportagem no *Bem Viver* sobre cirurgia minimamente invasiva, resolveu tentar. “Telefonei e marquei a consulta. Depois de olhar uma radiografia, o médico disse que meu caso era para cirurgia, mas que era bom ir para casa e pensar antes de me decidir. Na hora, não tive dúvidas de que iria fazer.”

Em abril do ano passado submeteu-se ao procedimento, considerado de vanguarda no tratamento de alguns dos problemas da coluna. Dez meses depois da intervenção, Luzia está ótima. “No dia em que me internei, no fim da manhã, já havia feito a cirurgia. No dia seguinte fiquei em observação e, na manhã subsequente, já estava de alta. Saí do hospital andando”, conta. Atualmente, ela comemora os resultados, pois nunca mais sofreu com as dores. “Andei quatro horas pela Expominas. Antes da cirurgia nem sonhava ficar tanto tempo de pé.”

Na cirurgia minimamente invasiva, o cirurgião usa uma cânula que passa por meio dos músculos, permitindo um acesso ao sítio da doença sem ter que tirá-los do lugar, diferentemente da cirurgia aberta, em que é necessário retirar todo o músculo de cima da coluna. “É como se fosse desossar. Quando os músculos vão voltar para o lugar, não vão funcionar direito devido à desvascularização.” Na forma tradicional, o retorno e a recuperação são mais lentos. Na cirurgia tradicional, a incisão é feita no meio das costas, com

cortes de 10cm a 15cm. Na minimamente invasiva, o corte reduz para 1,5cm e 2cm. Isso diminui consideravelmente a perda de sangue. A redução é de 1 litro de perda para 15 a 50 mililitros.

Embora o problema fosse na coluna, Luzia sentia as dores nas pernas. Isso pode ocorrer por se tratar de uma dor irradiada. A hérnia de disco se caracteriza pela projeção da parte central do disco intervertebral (fina cartilagem entre as vértebras). Quando isso ocorre, pode levar à compressão de um nervo, cujo resultado pode ser uma dor irradiada.

EIXO Grande parcela da população, entre 80% e 90%, terá problema na coluna. Juntamente com a função de ser o eixo do corpo e sustentação do esqueleto, a coluna também protege os elementos neurais que se ramificam por todas as partes. A região pode ser acometida por uma variedade de patologias que podem ser traumáticas, tumorais (a região é um sítio de metástases) ou inflamatórias.

Os problemas mais frequentes têm outras causas: as deformidades (escoliose) e o desgaste causado pelas condições degenerativas, com as hérnias. Em geral, se não tratados, são problemas incapacitantes. “São quadros que levam à incapacidade. É a maior causa de falta ao trabalho”, afirma o ortopedista mineiro, especialista em coluna, Cristiano Menezes. Porém, a maior parte de quem sofre com as dores (60%) se verá livre delas em uma semana. Cerca de 95% não terão nenhum resquício do problema em três meses. Mas uma pequena parcela (5%) terá que fazer um tratamento específico. “Em alguns casos, a cirurgia é obrigatória. Para outros, opção. Mas a maior parte dos casos se resolve com o tratamento conservador”, afirma Cristiano.

GLADYSON RODRIGUES/EM/D.A.PRESS



O estudante de engenharia de minas Pedro Marchetti vai fazer aulas de musculação para aliviar as dores, que o incomodam há um ano