

# FORMAS DE AFASTAR A **DOR** **NAS COSTAS**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), por conta de nosso estilo de vida, 80% da população mundial tem, teve ou ainda terá pelo menos um episódio de lombalgia durante a vida. Ficar fora dessas estatísticas é possível, mas você precisa começar a se cuidar já!

**A**quelas noites longas de sono ruim ou o incômodo constante na hora de sentar podem ter uma causa comum: as dores nas costas. Afinal, quem nunca se sentiu “travado” ou percebeu ao menos uma “fisgada” na coluna depois de um dia intenso de trabalho? Os poucos que nunca tiveram o problema podem se considerar parte de uma parcela privilegiada da população. Isso porque os problemas de coluna, nos últimos anos, têm sido cada vez mais frequentes. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) estimam que até o ano de 2020 a dor lombar será o principal fator de incapacidade no planeta. Atualmente, cerca de 80% da população do mundo inteiro sofre com o sintoma, o que corresponde a quatro em cada cinco pessoas. O fator complicador é que 68% das pessoas que sofrem de dores na coluna,

de acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), não procuram tratamento e investem apenas em terapias que oferecem alívio rápido, porém não definitivo. O resultado da adoção de práticas paliativas durante um tempo prolongado, no entanto, é a piora gradativa do mal. “Como não se trata a verdadeira causa, esses problemas acabam evoluindo para quadros mais graves e de tratamento mais complicado”, alerta o neurocirurgião Luiz Pimenta, professor da Universidade da Califórnia, em San Diego (UCSD), e fundador do Instituto de Patologia da Coluna (IPC).

Com a ajuda do neurocirurgião e de outros especialistas, a **VivaSaúde** conseguiu reunir as nove estratégias que mais ajudam a proteger a saúde da coluna e a combater os problemas que já se instalaram até aqui. Acompanhe as dicas a seguir e comece você também a se cuidar desde já!

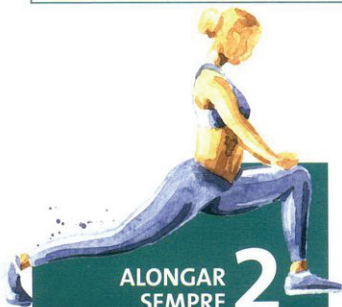
# 1 MELHORAR A POSTURA

Vale a pena prestar mais atenção para não inclinar as costas enquanto anda e para não sobrecarregar a coluna sentando-se de qualquer jeito. Em pé, mantenha a coluna ereta. Já na hora de se acomodar em uma cadeira, as orientações são muitas. A primeira é escolher um assento que esteja de acordo com o seu tamanho. "As costas precisam estar bem apoiadas e as solas dos pés, em contato com o solo. O quadril deve estar dobrado a 90", assim como os joelhos. Para quem usa computador com frequência, tanto o mouse quanto o teclado devem estar na altura dos cotovelos dobrados", ensina o ortopedista Alexandre Fogaça Cristante, médico do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo.



# 2 ALONGAR SEMPRE

Já reparou como gatos e cachorros esticam o corpo todo antes mesmo de dar o primeiro passo, todos os dias, pela manhã? Segundo os especialistas, seria ótimo se os homens pudessem copiar esse bom hábito dos seus melhores amigos. "Quando feitos no início do dia, os exercícios de alongamento servem para ativar a musculatura, preparando-a para as tarefas que serão realizadas na sequência", esclarece o neurocirurgião Luiz Pimenta. Mas não vale investir só no alongamento matinal e passar as outras tantas horas restantes sem dar atenção ao corpo. É fundamental levantar-se pelo menos a cada 1h30 se você trabalha sentado. Para quem fica em pé o dia todo, o ideal seria conseguir alguns minutos de repouso, também em um espaço de tempo inferior a duas horas, para sentar-se e até colocar as pernas para cima.



# 3 RELAXAR É PRECISO

Quem já terminou um dia exaustivo sentindo que a musculatura das costas estava dura como pedra notou os efeitos do estresse prolongado sobre o físico. O problema é que as consequências de tanta tensão não atingem apenas as estruturas musculares, mas chegam a afetar de maneira importante a coluna. "A tensão ou mesmo os espasmos involuntários dos músculos das costas podem comprimir estruturas muito sensíveis que compõem a coluna, como os nervos, gerando dores e desconfortos", explica Montenegro. "Já temos pesquisas indicando que pessoas que sofrem alta carga de estresse no trabalho apresentam uma maior predisposição a dores nas costas. Os fatores psíquicos podem se traduzir em tensão e, consequentemente, em sofrimento físico", complementa Cristante. ►





## 5 ESCOLHER BEM O CALÇADO

Os pés suportam o peso do corpo todo. Portanto, os melhores modelos de sapatos são os que permitem distribuir essa carga uniformemente, sem pressionar mais um ponto do que outro. Além disso, um bom calçado deve proporcionar conforto e segurança no caminhar. Qualquer passo em falso em relação a essas regrinhas acabará prejudicando a coluna. Entre as mulheres, o estilo anabela é o único sapato com salto que os ortopedistas aprovam. Apesar de fazê-las parecer um pouco mais altas, o calçado não provoca a sobrecarga desigual nem os estragos que um salto mais alto e mais fino é capaz de acarretar. "O uso contínuo de salto alto favorece a hiperlordose, que é o aumento da curva normal que já temos na coluna cervical e na lombar. Mas ainda pode desencadear problemas nos joelhos e até o encurtamento dos músculos da panturrilha", adverte o ortopedista Alexandre Cristante.

## APAGAR O CIGARRO

As substâncias tóxicas que ele contém, como a nicotina, contribuem para diminuir a espessura dos vasos sanguíneos e ainda reduzem a concentração de oxigênio no sangue. Assim, o fumante está mais sujeito a problemas relacionados à circulação. "O tabagismo prejudica a irrigação sanguínea do corpo todo, incluindo o suprimento dos discos intervertebrais, levando a uma desidratação dessas estruturas, o que aumenta a chance de aparecerem problemas como a hérnia de disco", esclarece o fisioterapeuta Helder Montenegro. "Quem fuma tem maior incidência de dores nas costas, hérnias de disco e apresenta risco de desenvolver câncer e metástase das lesões tumorais na coluna", completa Cristante.



*O colchão semiortopédico é o melhor tipo para manter a coluna o mais reta possível durante toda a noite de sono. Os muito duros não dão conta de acomodar as reentrâncias do corpo, e os moles demais permitem que o quadril afunde*

## 6 DORMIR BEM

Quem dorme, em média, oito horas por noite passará 24 anos da sua vida sob os lençóis. E isso até completar 71 anos.

Só esse dado já serve como justificativa para a adoção de cuidados mínimos com a postura nos nossos períodos de merecido descanso, certo? Se você está realmente convencido disso, comece optando por um colchão semiortopédico. "Ele é capaz de manter a coluna o mais reta possível durante toda a noite de sono. Colchões muito duros não dão conta de acomodar as reentrâncias do corpo, e os moles demais permitem que o quadril afunde. Em ambos os casos, a coluna acaba ficando mal acomodada e entorta", explica o ortopedista Alexandre Cristante.





## 7 MANEIRAR NO PESO DA BOLSA

Essa vale para homens, mulheres e crianças: o peso da pasta, da bolsa ou da mochila carregada diariamente não pode exceder 10% do peso corporal de quem a leva de lá pra cá. Então, a mala de uma garotinha de 40 kg jamais deve superar os 4 kg. E mesmo a bolsa de uma mulher adulta com seus 60 kg só pode pesar até 6 kg. Agora, é óbvio que, quanto menos carga sobre os ombros, menos trabalho para a sua coluna. "O excesso de peso provocará uma modificação na postura, e é essa mudança que nos deixará mais vulneráveis ao aparecimento de lesões e dores nas costas", alerta Helder Montenegro.

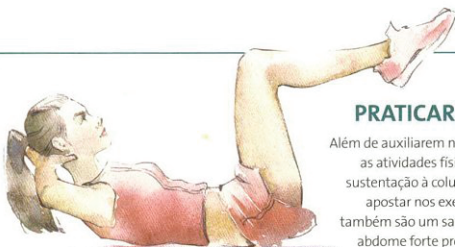
## 8 SEGUIR UMA DIETA BALANCEADA

Quando o peso do corpo é exagerado em relação à estatura, a coluna tem de trabalhar dobrado para garantir a nossa sustentação. E esse é mais um

motivo para manter o peso ideal durante toda a vida. "Com a obesidade, a coluna fica sobrecarregada. Daí, se a situação se prolongar, é questão de tempo para que as estruturas que a compõem comecem a responder com dores", diz Luiz Pimenta. Outro cuidado é incluir boas fontes de cálcio (como leite, derivados e vegetais verde-escuros) e de vitamina D (ostras, peixes, óleo de fígado de bacalhau e ovo) na sua dieta diária. "A vitamina D ajuda na absorção do cálcio pelo nosso organismo. O cálcio, por sua vez, é o elemento que garante a integridade dos ossos, protegendo as vértebras contra os processos degenerativos", explica o fisioterapeuta e osteopata Helder Montenegro.



*O maior fator complicador é que 68% das pessoas que sofrem de dores na coluna não procuram tratamento e investem apenas em terapias que oferecem alívio rápido, mas não definitivo*



## 9 PRATICAR EXERCÍCIOS

Além de auxiliarem na difícil tarefa de manter o peso ideal, as atividades físicas fortalecem a musculatura que dá sustentação à coluna, prevenindo lesões. Mas não basta apostar nos exercícios para as costas. Os abdominais também são um santo remédio para a coluna. Afinal, um abdome forte proporciona apoio para a região lombar, melhorando automaticamente a postura. ■