

SAÚDE

Método demonstra que sintomas são reversíveis em 60% dos casos, sendo abolidos em poucas sessões

DOR es na coluna

ELLEN CRISTIE

Você já sentiu dor na coluna? Muitas pessoas acreditam que as dores na coluna ou as dores irradiadas sejam musculares, o que não ocorre. Geralmente, elas são articulares, causadas por pequenas deformações ou deslocamentos do disco vertebral. Segundo a fisioterapeuta Maria José Queiroz, credenciada pelo Instituto McKenzie Internacional, formada nos métodos McKenzie, RPG e Eutonia, o disco vertebral funciona como uma espécie de amortecedor entre as vértebras. "Ele emite dor para regiões musculares distantes da coluna, dando-nos a falsa impressão de se tratar de uma dor muscular. Tais pontos dolorosos irradiados são muitas vezes confundidos com dores musculares, fibromialgia, tendinites, bursites e distensões."

De acordo com a especialista, parte dessas deformações ou deslocamentos do disco da coluna ocorre porque as pessoas adotam posturas viciosas ou movimentos repetitivos inadequadamente, numa só direção, por muitas horas e durante anos.

Se não tratados da forma correta, esses deslocamentos começam a se tornar frequentes e já não voltam para "o lugar" tão rapidamente quanto nas primeiras crises. "A natureza já não consegue, por si só, resolver o problema. Com o passar do tempo, algumas dessas deformações podem aumentar, tornando-se verdadeiras protusões ou até mesmo se transformando em hérnias de disco", explica Maria José.

Além de emitir dor, a deformação do disco geralmente provoca uma diminuição dos movimentos da coluna. No caso das grandes deformações, a coluna pode ficar totalmente bloqueada em uma ou mais direções, sendo que o paciente fica impossibilitado de voltar à posição normal. Na coluna lombar, é comum o indivíduo ficar bloqueado para a frente e/ou para o lado. Na cervical, esses bloqueios se apresentam, geralmente, na forma de torcicolos.

Pesquisas recentes demonstram que a incidência de problemas de coluna é maior em indivíduos entre 25 e 45 anos. Nessa faixa etária, o indivíduo está mais ativo e, portanto, mais propenso a lesões disciais.

Para tratar o problema, Maria José Queiroz trabalha com o método McKenzie, criado pelo fisioterapeuta neozelandês Robin McKenzie. O tratamento consiste na avaliação do paciente pelo fisioterapeuta, na elaboração de um programa de exercícios que incluem orientação postural e na prevenção de novas crises.

PREVENÇÃO Entre as atitudes preventivas, ela sugere que o paciente corrija a postura ao se sentar, por exemplo, em frente ao computador ou ao cuidar do jardim, seja fazendo intervalos regulares, seja evitando ficar muito tempo numa só posição. No caso de pessoas que não têm dores na coluna, o ideal é descansar um pouco de barriga para baixo para reposicionar melhor a lombar.

A ergonomia dos móveis no ambiente de trabalho ou em casa é muito importante. "O assento deve ser paralelo ao chão e com o comprimento igual ou menor ao da coxa do paciente. O encosto precisa ser reto, com inclinação variando entre 90 graus e 110 graus, de acordo com a postura do indivíduo.

Para que a coluna esteja alinhada em frente ao computador, é necessário que o olhar se mantenha no campo superior da tela do monitor. "Basta posicionar o teclado e o mouse na mesma altura, ambos alinhados no nível do cotovelo. Os objetos mais utilizados devem permanecer perto da pessoa, de tal maneira que ela não precise esticar o braço para alcançá-los. Isso porque, ao esticar o braço, você tende a curvar o tronco e a cabeça para a frente, estressando tanto as articulações do pescoço quanto a coluna dorsal e lombar. Procure digitar sem olhar para o teclado", ensina.

Além de ser um tratamento rápido e eficaz, porque geralmente são necessárias poucas sessões para o alívio dos sintomas, o paciente pode fazer os exercícios em casa ou no trabalho, evitando as idas ao consultório do fisioterapeuta.

O MÉTODO MCKENZIE

Mechanical Diagnosis and Therapy (MDT) – foi criado pelo fisioterapeuta neozelandês Robin McKenzie e é indicado para o tratamento das dores musculoesqueléticas que afetam a coluna e os membros.

Tratamento

■ É constituído de três partes:

1º Avaliação

2º Programa de exercícios e orientação postural

3º Prevenção de novas crises

Indicações do método

- Dores da coluna e dores irradiadas
- Hérnias de disco
- Dores das articulações dos membros (artrose, lesões do menisco etc.)
- Lesões musculoesqueléticas do esporte
- Dores articulares (lesão do menisco, cotovelos, ombros etc.)
- Lesões musculotendíneas (tendinites, tendinoses, distensões, faceites etc.)
- Dor de cabeça, desequilíbrio e tonteira de origem cervical
- Distúrbios da ATM e dores faciais
- DORT (LER), fibromialgia
- Prevenção e orientação para as atividades diárias (AVDs)

Benefícios

TRATAMENTO RÁPIDO E EFICAZ

■ Geralmente, são necessárias poucas sessões para que o paciente se sinta aliviado dos sintomas. Por atuar diretamente na causa, o método é rápido e eficaz na resolução do problema

CARÁTER PREVENTIVO

■ O paciente, consciente do diagnóstico, é capacitado e estimulado a desenvolver ações preventivas que buscam evitar novas crises

AUTOTRATAMENTO

■ O exercício prescrito é feito em casa ou no trabalho. O paciente não precisa ir diariamente ao consultório do fisioterapeuta

REDUZ O ÍNDICE DE ABSENTEÍSMO NO TRABALHO

■ O paciente é estimulado a manter-se na atividade durante o tratamento

EXERCÍCIOS PARA A COLUNA

Mobilização em retração e extensão cervical deitada



Flexão lombar com o pé na cadeira

Extensão e rotação cervical deitada (com pressão extra do paciente)



ARTE: MARCELO MONTEIRO - FOTOS: BETO NOVAES/EM/D.A PRESS

DICAS

● **PSIQUIATRIA**

A obra *Memória, aprendizagem e esquecimento* (foto), de Antônio Carlos de Oliveira Corrêa, relata as principais descobertas científicas que conhecemos hoje sobre a memória, incluindo os avanços da neuropsicologia, neurobiologia, neuroquímica e neuroimagens. O autor ainda aborda os transtornos da memória, as alterações normais dela, sua avaliação e os principais testes utilizados. Editora Atheneu, 700 páginas, R\$ 195,30.

● **PSICOLOGIA**

A Fundação Guimarães Rosa (FGR) promove, entre 16 e 18 de setembro, a terceira edição do Congresso de Psicologia Fenomenológico-Existencial FGR. O evento será realizado no auditório da Faculdade Pitágoras – unidade Prudente de Moraes, que fica na Rua Santa Madalena Sofia, 25, Bairro Cidade Jardim. As vagas são limitadas e os interessados podem se inscrever no site www.congresso.fgr.org.br. Informações: (31) 3263-1614 e no site www.fgr.org.br.

● **DOENÇAS NA FAMÍLIA**

O Hospital Espírita André Luiz promove, terça-feira, às 19h30, a palestra Cuidando de quem cuida: o risco da família adoecer. O evento será realizado no auditório da instituição, que fica na Rua Úrsula Paulino, 7, Bairro Salgado Filho. Quem vai falar sobre o assunto é o psicólogo Guilherme Wykrota Tostes. A entrada é gratuita. Inscrições: (31) 3115-2664.

● **MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL**

O Centro de Terapia Holística oferece, terça-feira, uma aula gratuita sobre meditação transcendental de Maheshi Mahesh Yoga. O objetivo é divulgar a técnica, recomendada para quem quer combater o estresse. A aula será realizada das 19h às 20h. Informações e inscrições: (31) 3031-7792 e 9950-1177.

● **VARIZES**

O angiologista Carlos Eduardo Jorge, coordenador do Serviço de Angiologia e Cirurgia Vascular do Hospital Vila da Serra, oferece uma palestra gratuita sobre Varizes: prevenção e avanços no tratamento. O evento será realizado, quarta-feira, às 15h, no auditório da Caixa de Assistência dos Advogados de Minas Gerais (CCAMG), que fica na Rua Ouro Preto, 67, 3º andar. Informações e inscrições: (31) 2125-6306 e 2125-6391.

● **ATIVIDADE FÍSICA**

O 7º Encontro Nacional de Atividade Física (Enaf) será realizado em Belo Horizonte, entre sexta-feira e domingo. O objetivo é promover a reciclagem e o aprimoramento dos profissionais de educação física, fisioterapia e nutrição e apresentar as maiores novidades do mercado. O evento será organizado no Chevrolet Hall, na Avenida Nossa Senhora do Carmo, 230, Savassi. A entrada é gratuita. Inscrições e informações: (31) 2191-5737 e no site www.enaf.com.br.

● **PEDIATRIA**

O Hospital Pequeno Príncipe de Curitiba (PR) promove, entre 28 e 31 deste mês, o Criança 2010, 3º Congresso Internacional de Especialidades Pediátricas. Durante os quatro dias, serão discutidos diversos temas que estão organizados em 14 módulos em diversas áreas. O evento, realizado a cada cinco anos, tem como objetivo a discussão e atualização de questões da medicina pediátrica. Este ano, o encontro será na Estação Embratel Convention Center, na Avenida Sete de Setembro, 2.775, em Curitiba. Interessados podem se inscrever até sexta-feira, no site www.crianca2010.com.br. Informações: (41) 3022-1247.

● **PROJETO MAIORIDADE**

A Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) da UFMG promove, até 2 de dezembro, o Projeto Maioridade – Universidade Aberta para Terceira Idade. O objetivo é fornecer informações para um envelhecimento saudável e com qualidade. As aulas são programadas para quem tem mais de 60 anos. Os interessados podem se inscrever até 15 de setembro no site www.cursoseeventos.ufmg.br, ou pessoalmente no posto de atendimento da Fundep, que fica no campus Pampulha, na Avenida Antônio Carlos, 6.627, Praça de Serviços, loja 7.

● **BRIGAS DE FAMÍLIA**

O Centro Mineiro de Terapia Breve (Abrangente) abriu inscrições para a jornada Sobrevivendo às brigas de família. O curso será realizado em 2 de outubro, das 9h às 17h30, no Hotel Sol, na Rua da Bahia, 1.040, Centro. O objetivo é apresentar aos participantes diferentes abordagens da psicologia, por meio de várias palestras de profissionais com diferentes abordagens da psicologia. O evento é destinado a pessoas que trabalham com famílias ou se interessam pelo tema. Inscrições: (31) 2552-0247 e 9819-0371.

● **PRÓ-PILATES**

A clínica de fisioterapia Le Mouvement (LM) abriu inscrições para o curso de formação de instrutores de pilates. As aulas são divididas em quatro módulos, com práticas tanto em aparelhos quanto em acessórios específicos ao método. Informações e inscrições: (31) 3281-6141, 9325-1332 e no site www.lmfisio.com.br.

● **FLORAIS DE BACH**

A professora Patrícia Andrade abriu inscrições para o curso de florais de Bach. O curso é autorizado e tem certificado do Bach Centre, da Inglaterra. Divididas em três níveis, as aulas serão realizadas de setembro a novembro. Inscrições: (31) 3223-1684.