

## Maioria das dores na coluna ocorre por sobrecarga e má postura

Por AE

São Paulo - Com fortes dores na coluna lombar, o cantor Roberto Carlos foi obrigado a adiar a gravação do especial de fim de ano para a TV Globo e remarcar uma nova data - já definida para o dia 15. Embora as doenças da coluna não sejam de notificação compulsória, especialistas ouvidos pela reportagem afirmam que uma em cada duas pessoas tem ou terá problemas nas costas que irão atrapalhar as atividades do dia a dia.

“As principais dores na coluna lombar são causadas por sobrecarga mecânica e má postura”, explica o ortopedista Arnaldo José Hernandez, chefe do Grupo de Medicina do Esporte e Cirurgia do Joelho do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas (HC) da Universidade de São Paulo (USP). Os primeiros sinais são sutis e surgem como dorzinhas suportáveis. Porém, podem se intensificar, irradiar pela perna, causando grande desconforto, e terminar com inflamação nos músculos, provocando a sensação de “travamento”.

À exceção dos casos de pessoas com propensão genética, as doenças da coluna são comuns em sedentários, obesos e em quem permanece muito tempo em uma mesma posição - sentado ou em pé. Sem força, a mus-

culatura da cintura e as articulações não suportam o impacto do corpo com o chão e inflamam. “Posturas viciosas, desequilíbrio muscular e falta de uso da musculatura abdominal causam dores nas costas”, diz Gerceli Angeli, diretora do Centro de Medicina de Atividade Física e do Esporte da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Como ocorreu com Roberto Carlos, as crises são tratadas com uso de medicamento e repouso. Mas, como alerta Gerceli, o tratamento é para sempre e deve ser feito com exercícios de correção postural e fortalecimento da musculatura e alongamento.

Autor do livro “O segredo da coluna saudável” (Editora Gaya), o quiropraxista Jason Gilbert estimula seus pacientes a manter atividades físicas regulares e a aprender a sentar, dormir, levantar e caminhar de maneira correta. “A caminhada já ajuda a fortalecer os músculos e adiar as crises.”

Vice-presidente do Comitê de Coluna da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, Sérgio Zylbersztejn lembra que é preciso consultar um especialista quando as dores não cessam. “Algumas doenças impactam na coluna, mas não estão relacionadas, como gota e problemas renais.” As informações são do Jornal da Tarde.