

Escolher o travesseiro certo evita dor no pescoço

ESCOLHA DEPENDE DO JEITO QUE A PESSOA DORME. DORMIR DE BRUÇOS E NÃO CUIDAR DAS DORES EVENTUAIS PODEM AGRAVAR MAIS O PROBLEMA

A utilização correta do travesseiro durante o sono é uma das maneiras de evitar o torcicolo, como é chamado comumente a cervicalgia, mal que pode ter diversas causas.

Segundo especialistas, uma noite mal dormida, dificuldades para chegar ao sono REM (o chamado "sono profundo", quando o corpo entra em um estado de relaxamento), indisposição durante o dia e o próprio torcicolo são alguns dos sintomas causados pela escolha errada ou pela falta do travesseiro.

O ortopedista Alexandre Fogaça,

do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas, afirma que não existe um tipo de travesseiro ideal e único. "Quem dorme de barriga para cima, por exemplo, deve ter um apoio baixo para a cabeça, para respeitar a curvatura da coluna", explica.

"O travesseiro incorreto pode causar vários problemas, desde de uma simples dor ou enrijecimentos matinais até problemas estruturais graves", revela o quiropraxista Felipe Yoshio, da clínica de quiropraxia Jason Gilbert.

Uma solução para o torcicolo muitas vezes oferecida por vendedores e empresas de travesseiros é a de que este tipo ou aquele é melhor e ajuda a evitar o torcicolo.

Material

De acordo com Fogaça, o material do qual é feito o travesseiro não influencia na melhora ou piora da contração muscular. "O que deve ser levado em conta é o conforto da pessoa, desde que esteja dormindo de maneira correta [veja quadro ao lado]", afirma o especialista.

"Uma coisa que aconselhamos é um material firme, de boa consistência e que seja trocado a cada ano", complementa Yoshio.

Segundo os especialistas, as

pessoas devem evitar dormir de bruços, pois não há travesseiro que se adeque à coluna quando se repousa nessa posição. "Nesse caso, a pessoa deve encontrar um jeito adequado de dormir, se acostumando a deitar de lado ou com a barriga para cima", afirma Fogaça.

Para evitar ou solucionar o problema, procure manter uma postura correta quando estiver em repouso. Massagens e fisioterapia também são indicados para que o torcicolo não se torne frequente.

"O torcicolo costuma desaparecer dentro de uma semana", diz Fogaça. "No entanto, sem os cuidados de prevenção, o problema pode se tornar uma constante", alerta Yoshio.

(Jota Assis)

COMO TRATAR O TORCICOLO*

1 Uso de medicamentos (analgésicos, anti-inflamatórios)

2 Colar cervical (evita que a região afetada sofra com os movimentos do pescoço)



3 Massagem Aqueça a região dolorida de forma branda com toalha úmida; depois massageie a região com as mãos utilizando cremes

4 Postura adequada

- Não fique muito tempo com a cabeça flexionada ou inclinada para o lado
- Não segure o telefone entre os ombros e a orelha
- Use o travesseiro correto
- Sente-se de maneira correta

5 Fisioterapia

- Aparelhos para combater a dor e a inflamação
- Terapias com calor local; realizar trações cervicais
- Exercícios de alongamento e de fortalecimento da musculatura
- Programas de conscientização postural
- Técnicas de massoterapia

Fontes: Alexandre Fogaça, do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas e clínica Quiropraxia Jason Gilbert

* Normalmente, um torcicolo dura cerca de uma semana, desaparecendo depois disso