



Sua coluna no eixo

Descobertas científicas vão livrar você das dores nas costas, aquele velho mal de quem passa o dia inteiro sentado

Por Ricardo Arcon e Paul Scott

VOCÊ PENSA QUE A CADEIRA DO ESCRITÓRIO PROTEGE suas costas, mas, na verdade, ela só faz enfiar mais o punhal. Ela comprime, esmaga sua espinha; deixa você entregue à própria sorte – ou melhor, à própria dor. Ficar sentado na “posição de trabalho” corrompe a coluna de muitas formas, uma vez que essa não é sua posição natural. “Os músculos posteriores da coxa rodam a pélvis para trás e para cima, num movimento de retroversão”, diz Evaldo Bosio Filho, especializado em fisioterapia ortopédica pela Santa Casa de São Paulo. “Dessa maneira, retifica-se a lombar, que perde sua curvatura natural”, acrescenta.

Esse fenômeno tem sido estudado por especialistas no mundo inteiro. Stuart McGill, diretor do laboratório de biomecânica da coluna vertebral da Universidade de Waterloo, no Canadá, é um dos profissionais que se debruça sobre o assunto. No seu laboratório com aparelhos de raio X e máquinas destinadas a arrebentar espinhas de porco (compradas no açougue), ele joga luz no tema. “A coluna dos porcos sofre lesões da mesma forma que a humana.” Os aparelhos flexionam, torcem, separam e comprimem as espinhas dos animais – e, assim, tem-se noção exata do que ocorre na “carcaça” de quem senta de forma inadequada em uma cadeira. McGill, com os testes que desenvolveu, constatou que o simples fato de ficar sentado é capaz de danificar as costas. Durante sua vida no assento do escritório, basta que você

flexione alguns milhares de vezes a coluna para que o núcleo (uma espécie de gelatina) de seus discos vertebrais torne-se saliente, levando-os a entrar em contato com a medula e com os nervos espinhais. Isso é conhecido, em termos médicos, como “protusão discal”, e, em termos leigos, como hérnia de disco. “A maneira mais fácil de induzi-la é pela flexão repetida.” Trocando em miúdos: esse hábito pode se transformar numa bomba. Como desarmá-la? Segundo o especialista, a coluna fica estável quando suas 33 vértebras estão alinhadas corretamente, respeitando-se sua curvatura fisiológica. Bosio Filho explica em detalhes: “Quando a olhamos de frente, ela deve apresentar uma forma neutra, retilínea. Lateralmente, a forma de ‘S’”. Bom, você já entendeu: se ganha a vida sentado, prepare-se para isso. A gente dá o caminho.

SUA ROTINA GUARDA-COSTAS

Um circuito deste por dia fortalece suas costas e afasta as dores



Prancha lateral

Esta posição, na qual o tronco fica enrijecido, desenvolve um cinturão muscular que ajuda a manter a estabilidade neutra da coluna.

Como fazer? Deite-se de lado, apoiando-se no antebraço, com a mão fechada apontando para frente. Estabilize o ombro com a mão oposta e firme o corpo, mantendo quadril, pélvis e peito em linha reta.

Quantas fazer? Concentre-se em manter a posição corretamente por dez segundos. Faça três séries para cada lado. Se puder, aumente o número delas, mas não o de segundos.



Abdominal

Os exercícios abdominais são peça-chave para a construção de uma boa postura e para a reabilitação de lesões na região lombar.

Como fazer? Deixe um joelho dobrado, as mãos sob a curva

lombar e os cotovelos erguidos. Enrijeça o abdome. Então levante a cabeça e o pescoço juntos. Tire do chão apenas a parte superior das costas.

Quantas fazer? Mantenha-se na posição por oito segundos, respirando normalmente, e fique com o abdome contraído. Faça o movimento quantas vezes você conseguir, mas sem perder a postura.

Cão de caça

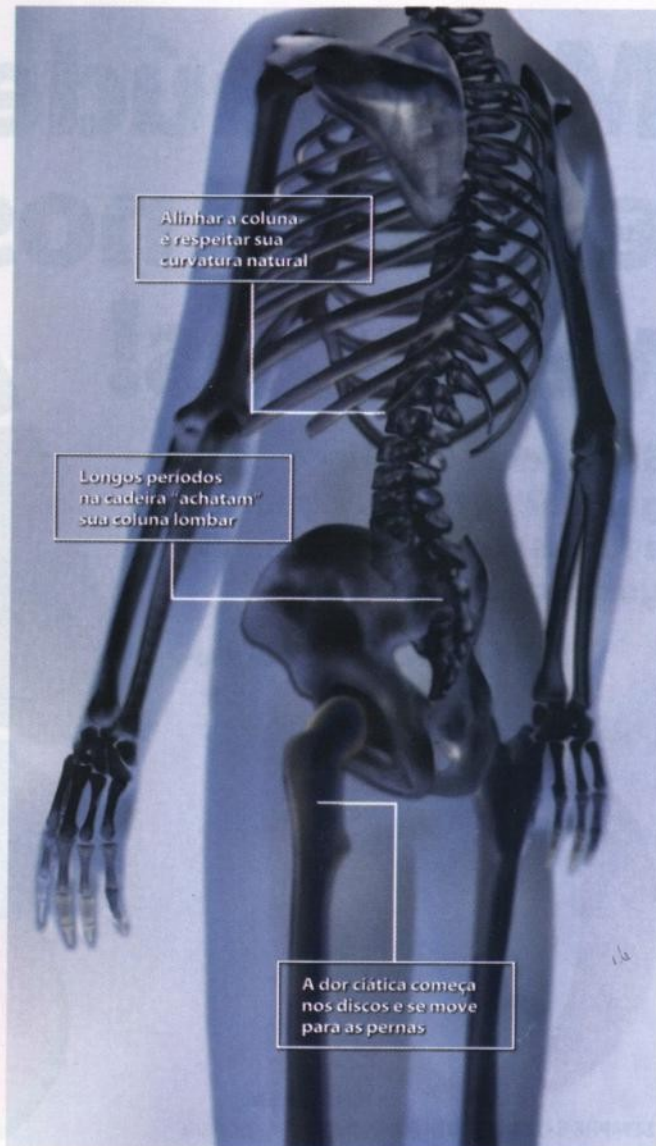


Prepare os músculos extensores das costas para os trancos do dia a dia. Mas não os submeta a treinos de super-homem, com cargas elevadíssimas. O exercício a seguir é seguro.

Como fazer? Fique em quatro apoios e contraia o abdome. Estenda um braço e a perna oposta simultaneamente, permanecendo assim por dez segundos, sem mexer as costas.

Quantas fazer? Faça quatro repetições desse movimento de dez segundos. Depois diminua o número de repetições em cada série, até esgotá-las ou se sentir cansado.

MH



FUJA DESTAS AGRESSÕES PARA MANTER A ESPINHA A SALVO

>> Flexão:

flexionar demais a curva lombar quando se está sentado na cadeira pode deixar os ligamentos da coluna perigosamente frouxos. Mais: segundo McGill, é nocivo se estiver muito enquanto você está sentado ou saltar para fazer algum esforço árduo depois de longos períodos sobre o assento. Ou seja, nada de corridas ao bebedouro.



>> Compressão:

"Se você ficar desleixado, os ligamentos comprimem a espinha", afirma McGill. "Se você se sentar muito ereto, a ação da gravidade comprime a coluna", diz Bosio Filho. Solução: use uma cadeira com um bom suporte para a região lombar, eleve a posição do seu monitor, use apoio para os punhos sobre o teclado e evite movimentos bruscos da coluna.



>> Pressão tangencial:

forças de cisalhamento (que geram um deslizamento das articulações da coluna durante movimentos de rotação, flexão e extensão) são desastrosas. Quando você se inclina para a frente, a fim de se levantar da cadeira, gera uma pressão de deslocamento nos discos. Para ficar de pé, ponha os ombros para trás, levante o peito e alinhe as costas aos quadris. Sua coluna ficará estável.



>> Torção:

girar a parte de cima do corpo sem girar a pélvis espreme o gel dos discos. "A torção gera uma carga massiva nos discos", explica McGill. "Mova sempre a parte de cima e a de baixo do corpo como uma só unidade." Imagine que você pregou uma tábua do final das costelas ao topo dos quadris para que sua pélvis e sua caixa torácica movam-se simultaneamente.

