

CONVERSAS VISÃO SAÚDE

21.09.2020 às 15h58

“Se eu pudesse proibir as pessoas de fazer alguma coisa, seria estarem sentadas mais do que duas horas seguidas”

O fisioterapeuta Raul Oliveira explica que a melhor forma de prevenir e tratar as dores de costas é a manutenção de um estilo de vida ativo. Caminhar, nadar, praticar yoga ou pilates são algumas sugestões. O importante é não ficar demasiado tempo na mesma posição

Segundo a Organização Mundial de Saúde, cerca de 80% da população mundial sentiu, sente ou sentirá dores de costas. Este problema, consequência das mais variadas causas, afeta a zona lombar, dorsal ou cervical e, caso não seja devidamente prevenido ou tratado, pode transformar-se numa dor crónica e incapacitante para o resto da vida.

Raul Oliveira, fisioterapeuta, professor e investigador da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, conversou com a VISÃO Saúde, indicando, não só as principais causas das dores de costas, como as formas mais eficazes de lidar com o problema.

Relativamente ao tipo de dor de costas mais comum, o especialista refere que são as lombalgias ou dores não específicas, que afetam, maioritariamente, o adulto jovem, entre os 20 e os 50 anos. “Não há um diagnóstico específico para estas dores. Estão relacionadas com alterações posturais ou sobrecargas, sendo, muitas vezes, o reflexo de uma atividade sedentária e de um quotidiano vivido sob stress”, afirma refere Raul Oliveira.



De origem multifatorial, a maioria das lombalgias é benigna e resolvível em pouco tempo, nem sempre significando a existência de hérnias discais, decorrentes de problemas nos discos entre as vértebras da coluna. “As hérnias e os discos têm costas largas. Mesmo que estas existam num paciente, não quer dizer que a dor dessa pessoa seja por elas exclusivamente justificada”. Raul Oliveira explica que, além do que se vê nas imagens dos exames complementares, é essencial um exame clínico cuidadoso que analise também os hábitos de vida do doente.

Um estilo de vida ativo é a melhor forma de prevenir as dores nas costas RAUL OLIVEIRA – FISIOTERAPEUTA

Pessoas que passem demasiadas horas sentadas, ao longo do dia, sem compensar com alguma atividade física ou prática desportiva, têm maior probabilidade de desenvolver processos crónicos de dor, uma vez que exercem mais sobrecarga nos discos intervertebrais, músculos e articulações. “Um estilo de vida ativo é a melhor forma de prevenir estas dores nas costas que, no mundo ocidental, constituem a principal causa de recurso às consultas de saúde e absentismo ao trabalho”, refere o fisioterapeuta, aconselhando atividades como natação, caminhadas, pilates ou ioga.

“Se eu pudesse proibir as pessoas de fazer alguma coisa, seria estarem sentadas mais de duas horas seguidas”. Mesmo quando a dor é muito forte, Raul Oliveira explica que o doente é aconselhado a fazer repouso ativo, o qual não deve exceder as 48 horas e implica, dentro do possível, algum movimento da coluna e dos músculos.

Para combater as longas horas sentado no trabalho, as melhores estratégias são as pausas, de hora a hora, para beber água, café ou ir à casa de banho, podendo ainda estacionar o carro longe do escritório, a fim de obrigar-se a caminhar antes e depois de começar a trabalhar. “Depois, o ideal seria complementar com atividade física, pelo menos, meia hora a quarenta e cinco minutos, três vezes por semana”, conclui o especialista.

Ao longo da conversa, Raul Oliveira referiu ainda as hérnias que têm necessariamente que ser operadas, as alternativas existentes à cirurgia e a importância da alimentação na manutenção dum peso equilibrado, que não sobrecarregue demasiado a coluna.

Mesmo uma postura correta, ao fim de duas horas, deixa de o ser

RAUL OLIVEIRA – FISIOTERAPEUTA

Quanto às más posturas, o fisioterapeuta assegura que são apenas parte do problema. “Mesmo uma postura correta, ao fim de duas horas, deixa de o ser. A melhor definição de postura ergonómica é que esta será sempre a seguinte, pois indica que tivemos de nos movimentar”. Ainda assim, a posição de sentado, sem apoio na região lombar, em bancos muito baixos, contribui para o aumento de dor nesta zona, da mesma forma que a utilização de um plano de trabalho muito alto, com os ombros contraídos, ou o uso excessivo de tablets e telemóveis, pode intensificar as dores cervicais.

Data: 21-09-2020

Título: "Se eu pudesse proibir as pessoas de fazer alguma coisa, seria estarem sentadas mais do que duas horas seguidas"

Pub:



Tipo: Internet

Secção: Nacional

A questão do colchão, almofadas e posição, adotados ao deitar, foram também abordados nesta conversa, pautada pela ideia que “a melhor postura é aquela que é constantemente alterada”.