

# Livre-se das dores nas costas

MARINA ALVES

*Matéria publicada no site do "Jornal Pampulha" ( 9 a 15 de maio de 2009)*

Quem nunca sentiu dor nas costas? Certamente, a grande maioria das pessoas já passou por esse incômodo. Por outro lado, nem todas deram a merecida atenção ao problema, principalmente porque o sintoma pode desaparecer sozinho. A fisioterapeuta **Maria José Queiroz** alerta para os problemas na coluna. Segundo ela, a dor da coluna pode se manifestar de diversas formas e, por isso, não é reconhecida ou ganha a devida importância. Além de se manifestarem na própria coluna, as dores podem irradiar para outras regiões do corpo, como ombros, braços, cabeça, nádegas e pernas. "Toda pessoa com queixa de dor irradiada para pontos distantes da coluna deveria ter sua coluna primeiramente avaliada", explica a fisioterapeuta.



Maria José acrescenta que os primeiros sinais de dor devem ser imediatamente tratados, para não se tornarem crônicos. Para isso, é preciso atenção para não receber um diagnóstico errado. "O mais comum é essas dores irradiadas da coluna serem confundidas e tratadas como se fossem tendinites, bursites, entre outras. Tais pacientes nunca melhoram dessas falsas 'tendinites', pois o verdadeiro problema se encontra na coluna e não no tendão do músculo", afirma.

O tratamento mais moderno, o **Método McKenzie**, consiste em uma avaliação mecânica da coluna, em que o fisioterapeuta diagnostica se a dor tem ou não origem na coluna e indica o melhor tratamento.

Para ajudar a quem sofre das dores, Maria José, que é credenciada pelo Instituto McKenzie Internacional, esclarece a seguir as principais dúvidas sobre as dores e explica como funciona o método.

## Dores na coluna

Os distúrbios da coluna cervical geralmente provocam dores irradiadas para diferentes partes do corpo, como ombros, cabeça, face, escápulas, cotovelos e mãos.

Já os problemas da coluna lombar podem causar dores na "região do culote", coxas, virilhas, região anal ou em qualquer outra região dos membros inferiores.

As dores da coluna podem vir acompanhadas por diminuição ou até mesmo bloqueio dos movimentos. A coluna fica "travada" em uma posição (curvada para frente ou desviada para o lado) e o paciente não consegue voltar à posição natural. Esses bloqueios são causados por grandes deslocamentos do disco vertebral.

Pode acontecer da dor da coluna sumir com o tempo e ficar somente a dor irradiada, fazendo com que o paciente não perceba que a verdadeira origem do problema se encontra na coluna.

## **Manifestação**

A dor pode estar localizada em cima da coluna e nas regiões próximas a ela ou se manifestar também em regiões distantes. Por exemplo, um problema lombar que se manifesta com dor e dormência na perna e no pé direito, com ou sem dor na coluna. Dor no cotovelo direito, causada por problema cervical, com ou sem dor no pescoço. A dor pode ter um trajeto contínuo e bem definido, como dor na lombar direita e em todo o membro inferior direito, ou o trajeto pode ser segmentado: dor na lombar direita, sem dor na perna e dor no pé direito. A dor também pode ser constante, ou seja, se manifesta o dia todo e a noite toda, ou intermitente.

## **Causas**

A maioria das dores da coluna e irradiadas da coluna é causada por deslocamentos e/ou deformações do disco vertebral - uma espécie de amortecedor localizado entre as vértebras da coluna. Quando se desloca ou se deforma, o disco vertebral fica sob forte pressão ou stress e passa a emitir dor. Essa pode ficar localizada sobre a coluna ou irradiar para longe da coluna.

Quanto maior o deslocamento do disco da coluna, maior a irradiação para regiões cada vez mais distantes da coluna.

Se esse deslocamento não é tratado, ele pode aumentar e o disco poderá pinçar um nervo. A dor passa também a ser emitida pelo nervo pinçado e é conhecida como dor radicular ou neural. Como exemplo de dor neural, temos as ciáticas.

Antes da descoberta que as dores têm origem nos deslocamentos do disco vertebral, achávamos que as dores de coluna eram causadas por músculos tensos e inflamados, por "bicos de papagaio", artrose e outros.

## **Tratamento com o Método McKenzie**

O Método McKenzie é um sistema de avaliação e tratamento indicado para dores musculoesqueléticas em geral, como dores da coluna e das demais articulações do nosso corpo.

É feita uma "avaliação mecânica" da coluna, exclusiva do Método McKenzie. Através desse exame, o fisioterapeuta avalia o efeito que determinadas posições ou movimentos têm sobre os sintomas do paciente e identifica se o problema tem ou não origem na coluna.

Só após a identificação da verdadeira causa do problema é que se inicia o tratamento.

### **Funcionamento**

O tratamento pelo MÉTODO MCKENZIE consiste em duas etapas: a primeira é a prescrição do exercício, que irá resolver o distúrbio da coluna.

Já a segunda etapa consiste na educação do paciente (prevenção), ou seja, o que o paciente deve fazer para não sofrer novas crises.

### **Indicações**

Dores da coluna

Dores irradiadas

Hérnias de disco

Lesões do esporte

Dores articulares (ombro, lesões do menisco, bursites, etc)

Artrose

Dores e lesões musculares (tendinites, distensões)

Fibromialgia / DORT (LER)

Dor de cabeça de origem cervical

Distúrbio do equilíbrio, tonteados, náuseas, distúrbios da audição, de origem cervical.

Prevenção / orientação postural

### **Cura**

A grande maioria das dores de coluna é resolvida com o **Método McKenzie**, em poucas sessões. Para evitar novas crises, alguns pacientes terão que fazer o exercício preventivo. Todos são reeducados quanto a sua forma de assentar, ao uso do "Rolo McKenzie", etc. Poucos casos não se beneficiarão com o método e poderão necessitar de cirurgia. Mas, deve -se tratar os primeiros sintomas, a primeira crise, para que o problema não se perpetue.

### **Método McKenzie de Diagnóstico e Terapia Mecânica da Coluna Vertebral e dos Membros.**

Rua Nova Era 475. Mangabeiras. Pça. JK. BH. Cep: 30315380.

F: (31) 32819707 E-Mail: queirozfsio@gmail.com