

FISIOTERAPIA

Coluna e Dores Irrradiadas

Dores musculoesqueléticas localizadas em pontos distantes da coluna podem ser causadas por distúrbios da própria coluna.

Márcia Maria
Cruz

Problemas da coluna se manifestam geralmente com dores localizadas na própria coluna, podendo essas dores também irradiar para regiões distantes como ombros, quadris, virilhas, nádegas, braços e pernas. Tais pontos dolorosos irradiados são muitas vezes confundidos com distensões, tendinites, bursites e outros. Algumas vezes, a dor da coluna desaparece ficando somente a dor irradiada. Outros pacientes relatam sentir somente a dor irradiada, não percebendo que sua origem está na coluna.

Portanto, todo indivíduo com queixa de dor irradiada

Fotos: Marcos Michelin/EM



☑ Segundo a fisioterapeuta Maria José Queiroz, muitas dores na coluna e irradiações são provocadas por problemas no disco vertebral.

deveria ter sua coluna primeiramente avaliada.

A fisioterapeuta **Maria José Queiroz**, formada também nas técnicas RPG e Eutonia, explica que movimentos e posturas incorretas podem levar ao deslocamento ou deformação do disco vertebral (uma espécie de amortecedor localizado entre as vértebras), deixando-o sobre forte pressão. Quando sob forte pressão, o disco passa a emitir dor, que pode ser localizada ou irradiada. Para tratar essas dores, uma opção tem sido o **Método Mckenzie**. Trata-se de um conjunto de exercícios reparadores (corretivos) e preventivos, desenvolvido pelo neozelandês Robin McKenzie, na década de 1950, trazido para o Brasil há cerca de 10 anos. “As dores ou tensões que sentimos nos ombros ou entre as escápulas são geralmente causadas por problemas cervicais e não pela tensão dos músculos ou pelos nódulos como acreditamos.” Neste caso, temos que tratar a coluna e não os músculos,

afirma.

As deformações e deslocamentos do disco vertebral ocorrem quando adotamos posturas erradas ou fazemos movimentos repetidos com a nossa coluna em uma só direção, várias vezes ao dia, por anos seguidos. Sentar de maneira incorreta por muitas horas, trabalhar em posições viciosas ou ficar horas em frente ao computador são algumas ações que causam stress nestas articulações. Sem perceber, as pessoas fazem, em geral, 3 mil inclinações para frente no período de 24 horas. Quando se exercem atividades mais braçais, esse número pode aumentar. Alguns deslocamentos podem ocorrer repentinamente quando se carrega um objeto muito pesado ou se praticam esportes de impacto.

Quando se deforma, o disco vertebral costuma voltar à posição ideal sozinho, sem a necessidade de fisioterapia. Porém, se não tratados adequadamente, estes deslocamentos podem se tornar frequentes e já não “voltam para o lugar” como nas primeiras crises, diz. Com o passar do tempo, as deformações podem virar protusões (dilatação do disco) e até mesmo hérnias de disco.

As dores da coluna podem vir acompanhadas por diminuição ou até mesmo bloqueio dos movimentos. A coluna fica “travada” em uma posição (como exemplo: curvada para frente ou desviada para o lado) e o paciente não consegue voltar à posição natural. Na região cervical estes bloqueios aparecem em forma de torcicolos. Os bloqueios são causados por grandes deslocamentos do disco vertebral.

Quando o disco vertebral, além de se deslocar, também comprime uma raiz nervosa, a dor passa a ser emitida também pelo nervo comprimido. Trata-se da dor radicular



Uma das posturas para reduzir o deslocamento discal

ou neural, como as dores ciáticas. Tais dores podem vir acompanhadas de perda na força muscular, alterações da sensibilidade (dormência e formigamento) e dos reflexos.

GRAVES O Método McKenzie promete ajudar no tratamento até mesmo de casos mais graves. O primeiro passo é fazer uma avaliação detalhada da coluna, através de testes específicos. “Dessa forma, podemos detectar a direção do deslocamento discal”, explica. Em seguida, é indicado um determinado movimento para que o disco volte à posição natural. O método também trata das desordens das demais articulações do corpo, bem como das dores musculares, como distensões e tendinites.



Correção da deformidade lateral

Em média, são necessárias de quatro a seis sessões, de acordo com a gravidade do problema. São exercícios individuais e adequados para cada caso. O método promete atacar a verdadeira causa do problema.“

Indicações do Método McKenzie

- Dores da coluna.
- Dores irradiadas.
- Hérnias de disco.
- Lesões do esporte.
- Dores articulares (artrose, lesão do menisco,ombro).
- Tendinites, fasciítes e distensões musculares.
- DORT (LER).
- ATM e algumas dores faciais.
- Dor de cabeça e / ou tonteira de origem cervical.
- Prevenção e orientação postural.



📷 Uso do rolo lombar

Veja mais



Fale conosco | Estado de Minas | Diário da Tarde | Guarani FM | TV Alterosa
| Clube de Assinantes