

ESTADO DE MINAS

Coluna no lugar certo

Fisioterapeutas utilizam método que reduz dores nas costas em poucas sessões e induz paciente a fazer exercícios em casa

Ellen Cristie

Dores na coluna afetam entre 50% a 90% dos indivíduos adultos em alguma fase da vida. Várias são as linhas de tratamento e nem sempre um mesmo método se adapta perfeitamente a diferentes pessoas. Há sete anos, uma técnica de fisioterapia está sendo utilizada por fisioterapeutas brasileiros: é o McKenzie, o método mais usado por especialistas norte-americanos para curar problemas como hérnia de disco, dor cervical, torácica ou lombar que irradia ou não para os membros, cefaléias, Dort (LER), lesões musculares e articulares, bem como as lesões do esporte.



Maria José e Paola são especialistas na Técnica McKenzie

Surgido na Nova Zelândia há 50 anos, o McKenzie é desenvolvido a partir de uma série de movimentos específicos para cada pessoa. “A técnica detecta, no início do tratamento, a verdadeira origem da dor”, explica Maria José Queiroz, fisioterapeuta com formação nas técnicas McKenzie, Reeducação Postural Global (RPG) e Eutonía.

▪ BEM VIVER

Ciência do equilíbrio

Na dose certa

O corpo reina

▪ COMPORTAMENTO

Felicidade depende de cada um

▪ TRATO URINÁRIO

Incontinência tem tratamento

▪ VIDA ALTERNATIVA

Coluna no lugar certo

▪ SAÚDE

Epidemia silenciosa

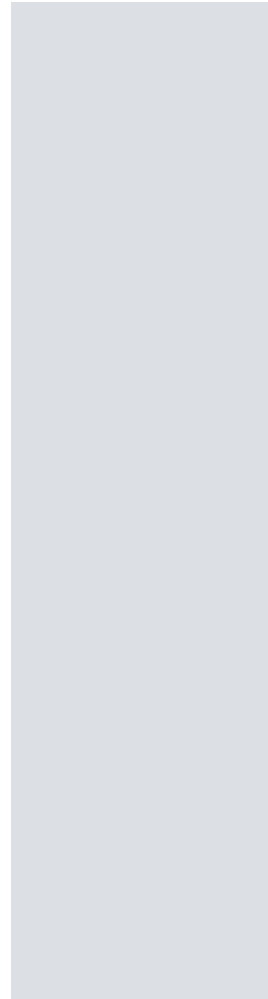
Dicas

Ela ressalta que o estilo de vida moderno faz com que as pessoas usem a coluna muito mais numa direção do que na outra.

"Fazemos cerca de 3 mil flexões (inclinações para a frente) por dia. Desde arrumar a cama, lavar roupa ou ficar em frente ao computador, nos esquecemos de levar o corpo para trás (extensão)", afirma.

As dores na coluna, explica

Maria José, podem ser divididas entre musculares, posturais ou articulares. Nas musculares, pode ser que a musculatura esteja encurtada ou retraída e precise ser distendida. Nas posturais, os músculos estão "estressados", provavelmente por má postura. As articulares, mais comuns do que as outras, afetam o disco vertebral, uma espécie de amortecedor localizado entre uma vértebra e outra.



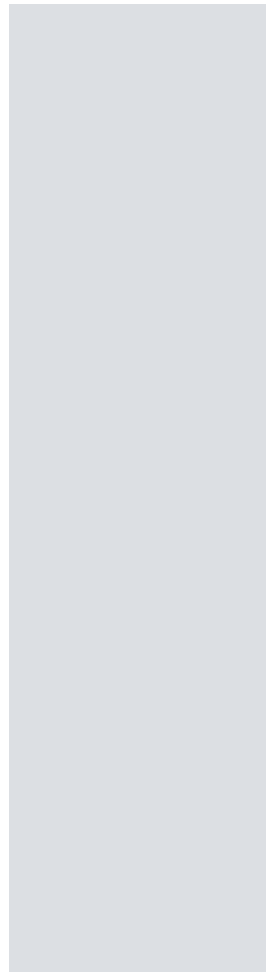
Para detectar o problema do paciente, a fisioterapeuta faz, na primeira consulta, um diagnóstico ou avaliação mecânica. “São movimentos que vão direcionar a especialista, de acordo com a sinalização dada pela dor do paciente”, ensina.

Uma das vantagens do método, aponta Maria José, é a velocidade da reabilitação. “O retorno pode vir em apenas uma

sessão, na mesma semana ou em 15 dias. O benefício é que o McKenzie atua diretamente na causa da dor, ou seja, na origem do problema.” Além disso, com a supervisão inicial da fisioterapeuta, que explica como funcionam os movimentos, o paciente pode fazer os exercícios em casa. “Isso descarta o incômodo de o paciente ser obrigado a ir ao consultório.”



Extensão deitada.



Os exercícios podem ser feitos em casa ou no trabalho. Basta apenas que a pessoa reserve alguns momentos do dia (cinco minutos) para desenvolver os movimentos. A técnica em prótese dentária M. M. O. é adepta do método e notou melhorias logo após a primeira sessão. Ela sofre de dores crônicas nas costas.



Correção da postura - rolo lombar.

Depois de uma peregrinação em vários médicos, foram diagnosticadas as três hérnias de disco. “Em outubro passado, as dores tornaram-se insuportáveis. Quando me falavam que era nervo ciático, eu desistia de ir ao médico. Procurei outros tratamentos como hidroterapia, acupuntura, naturopatia e tração. Todos foram paliativos. As dores melhoravam, mas não cessavam”, comenta.

CRISES

Em abril, M.M.O foi fazer faxina em casa e as crises voltaram. Mesmo já tendo marcado a cirurgia para 6 de junho, ela resolveu seguir a sugestão de uma amiga sobre uma nova técnica. “Fiz vários testes com a especialista e ela foi observando quais movimentos eram mais confortáveis ou não. Há duas semanas, estou fazendo os exercícios em casa e notei melhora desde o



Desvio lateral.

primeiro dia.” A esperança de M.M.O. é evitar a cirurgia.

Segundo Paola Haueisen Batista, fisioterapeuta com formação em McKenzie, RPG, Cadeias Musculares Busquet e Osteopatia, as principais queixas de dores na coluna são na cervical (área do pescoço), na lombar (parte inferior das costas) e na torácica (no meio das costas), além das dores de cabeça. “Grande parte das cefaléias tem origem na cervical , esclarece. Há ainda a cervicobraquialgia, que irradia para braços, e a ciática, que tem reflexos nas pernas.

Paola diz que o perfil do público que procura por ela é muito diversificado, variando de trabalhadores braçais a professores e bailarinos, passando por empresários que passam muito tempo do dia sentados e funcionários que ficam horas em frente ao computador. A fisioterapeuta ressalta que a posição de assentar é a grande vilã dos problemas de coluna. “As pessoas se assentam inadequadamente e as cadeiras também não são boas.”

Indicações do Método McKenzie

Dores na coluna que irradiam ou não para os membros, hérnias de disco ,dor es articulares (artrose, lesões do menisco,etc),dores musculares, lesões do esporte(tendinites,distensões,síndrome do impacto,etc), LER(Dort), prevenção das algias da coluna.